

# ЛУИСА ХЬЮЗ

КОГДА ТЫ  
ПЕРЕСТАЁШЬ БЫТЬ  
ДЛЯ ВСЕХ – ТЫ  
ОБРЕТЁШЬ СЕБЯ

# **Луиса Хьюз**

## **Когда ты перестаёшь быть для всех – ты обретёшь себя**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=72858917](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72858917)  
SelfPub; 2025*

### **Аннотация**

Эта книга о женщинах, которые устали жить по чужим ожиданиям, быть удобными, сильными и нужными для всех, кроме себя. Она о пути внутренней трансформации – от чувства вины, страха и самопожертвования к принятию, уверенности и внутренней свободе. Через глубокие психологические размышления и узнаваемые жизненные ситуации книга помогает услышать себя, выстроить личные границы, научиться доверять своим чувствам и вернуть ощущение собственной ценности. Это честный и поддерживающий разговор о том, как перестать терять себя в других и наконец начать жить своей жизнью.

# Содержание

|                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Введение                                                                           | 4  |
| Глава 1: Женщина и общество: Зачем ты играешь чужие роли?                          | 7  |
| Глава 2: Откуда берётся чувство вины: Прощай, стереотипы!                          | 10 |
| Глава 3: В поисках баланса: Как научиться ставить себя на первое место             | 13 |
| Глава 4: Женщина и её тело: Принятие и любовь к себе                               | 16 |
| Глава 5: Как мы учим себя терпеть: Преодоление страха и стереотипов о жертвенности | 19 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                                  | 22 |

# **Луиса Хьюз**

## **Когда ты перестаёшь быть для всех – ты обретёшь себя**

### **Введение**

Женщина, живущая в современном мире, часто сталкивается с непрекращающимся внутренним конфликтом. На протяжении всей жизни она носит в себе образы и роли, которые ей навязаны. Она – жена, мать, коллега, подруга, воспитатель, хозяйка, помощница, заботливая. Но где же она сама? Где та женщина, которая не просто выполняет множество функций для других, но и живет для себя, для своих собственных мечт, желаний и стремлений? Эта книга – не просто руководство по саморазвитию или психологии. Это исследование того, как важно научиться быть собой в мире, полном ожиданий и стандартов. Каждая женщина, наверняка, сталкивалась с тем, что жизнь порой превращается в бесконечный цикл обязанностей. Вся её энергия, все её мысли посвящены тому, чтобы угодить окружающим, удовлетворить их потребности, помочь, позаботиться, угадать, чего хо-

чет другой. Но кто спросит её? Кто задаст вопрос: «А что хочешь ты?» Сколько женщин, поглощённых ролями, когда-то мечтали стать кем-то другим, выйти из привычной коробки, перестать играть в «идеальную женщину», соответствующую всем канонам? И сколько из них когда-нибудь решались на этот шаг? Мы часто думаем, что счастье приходит извне. Мы пытаемся угодить родным, партнёрам, коллегам, часто забывая о себе. И что в итоге? Мы теряем связь с собственными желаниями и потребностями, забываем, как мечтать, как быть счастливыми без оправданий и уговоров. Стремление угодить всем приносит лишь усталость и разочарование. Это создает иллюзию того, что мы важны только через призму других людей, а не через собственное восприятие. Эта книга не для тех, кто хочет просто узнать, как стать «лучшей версией себя». Нет, она для тех, кто готов заглянуть внутрь, понять, что стоит за всеми этими ролями и обязанностями, что скрывается за маской жены, матери или дочери. Здесь не будет простых рецептов или обещаний легких перемен. Мы будем углубляться в причины того, почему мы так часто теряем себя, как найти тот путь, который ведет не только к лучшему восприятию себя, но и к настоящей гармонии внутри. В поисках себя необходимо пройти через освобождение от всех этих внешних ролей и масок, снять напряжение, которое мы носим, и позволить себе быть настоящей. Для многих женщин процесс возвращения к себе – это не просто выбор, а настоящее внутреннее преображение. Это процесс, в

котором старые, утомленные представления о жизни уходят, открывая путь к новым возможностям. Перестать быть «для всех» и стать «для себя» – значит перестать пытаться быть тем, кем тебя хотят видеть, и начать быть той, кто ты есть на самом деле. Это нелегко, это требует мужества, но это и есть путь к настоящему счастью. Каждая страница этой книги призвана помочь вам шаг за шагом оторваться от того, что сковывает вашу душу и затмевало ваше внутреннее сияние. Мы вместе пройдем через осознание своих истинных желаний, прощение себя за ошибки и принятие решений, которые приведут к новой жизни – жизни, где вы, наконец, перестанете быть для всех, чтобы стать полноценной и настоящей для себя.

# Глава 1: Женщина и общество: Зачем ты играешь чужие роли?

С самого раннего возраста девочка учится играть роли, которые навязываются ей окружающими. Роль хорошей дочери, послушной ученицы, заботливой сестры, идеальной подруги. Эти роли она примеряет, как костюмы, и живёт в них, часто не задумываясь, кто она сама, без всех этих масок и обязанностей. Общество, семья, друзья – все они строят ожидания, создают идеальные образы, в которых ей необходимо быть. И как часто мы, женщины, забываем, что в этих ролях есть нечто чуждое нам, нечто, что ограничивает, сковывает и заставляет подстраиваться под чужие представления о том, какой мы должны быть. Пример из жизни: Нина, успешная бизнес-леди, всегда была для всех примером. Она была лучшей дочерью, идеальной мамой и преданной супругой. Она гордилась тем, что справляется с многозадачностью – работа, дом, дети, муж, друзья. Она была мастером делегирования, но всю ответственность держала на себе. С каждым днём она всё больше ощущала, как теряет себя в этом бесконечном круговороте обязанностей. Однажды Нина поймала себя на мысли, что её жизнь – это не её жизнь. Она играет роль, которую все от неё ждут, но сама в этой роли не чувствует себя счастливой. В этом был какой-то па-

радокс: чем больше она старалась угодить окружающим, тем дальше уходила от своей настоящей сущности. Эти роли становятся частью нашей личности настолько органично, что мы начинаем воспринимать их как свою истинную природу. Но ведь это не так. Мы не рождаемся с этим набором обязанностей и ожиданий. Сначала у нас есть только природное стремление быть собой, но по мере того как мы растём, нас учат быть «удобными». Нам говорят: «Так будет лучше для всех». Мы начинаем верить в это и начинаем жить для других, забывая, что, возможно, наша собственная жизнь была бы совершенно другой. Мы начинаем жить чужими желаниями и целями. Давайте спросим себя: зачем мы поддаёмся этим ожиданиям? Почему так много женщин проводят свою жизнь, подстраиваясь под требования внешнего мира, забывая о собственных потребностях? Страх быть отвергнутой, страх не соответствовать, страх не угодить – вот основные движущие силы, заставляющие нас носить маски, которые на самом деле не являются нашими. Это – защита. Мы стараемся быть такими, какими нас хотят видеть, потому что боимся, что если мы перестанем соответствовать этим стандартам, нас не примут. Но что происходит, когда мы все время играем эти роли? Женщина, играющая чужие роли, забывает о своих желаниях. Она забывает о том, что её жизнь может быть наполнена не только обязанностями, но и радостью, самореализацией, свободой. Она становится как шестерёнка в огромной механизме, где нет времени остановиться и поду-



мать о том, что ей нужно. И вот, через годы она начинает чувствовать внутреннюю пустоту. Она застряла в этом мире чужих ролей и не может найти выхода. Однако в какой-то момент наступает осознание – осознание того, что, возможно, пора перестать играть чужие роли. Пора спросить себя: «А кто я на самом деле, если мне не нужно быть хорошей для всех?» Это осознание может быть болезненным. Оно может разрушить привычный образ жизни, но оно также открывает перед женщиной двери к новой, подлинной жизни. Это момент истины, когда мы перестаём быть заложниками чужих ожиданий и начинаем снова быть собой. Это не значит, что мы перестаём заботиться о других, но это значит, что мы ставим свои желания, потребности и мечты на первое место. Так начинается путь к себе – путь освобождения от всех тех ролей, которые нам были навязаны, чтобы мы стали теми, кто мы есть на самом деле.

## **Глава 2: Откуда берётся чувство вины: Прощай, стереотипы!**

Чувство вины – это тяжёлый груз, который многие женщины несут на своих плечах, порой не осознавая, насколько оно разрушительно. С самого детства нам часто говорят, что мы должны быть хорошими, не нарушать чужие ожидания и соответствовать общепринятым стандартам. В детстве это может казаться незначительным, но с годами эти привычки глубоко укореняются в нашем сознании. Мы начинаем видеть свою ценность через призму того, насколько соответствуем чужим ожиданиям. И вот здесь начинается ловушка: мы чувствуем, что должны что-то делать, чтобы быть достойными, чтобы нас любили, уважали, принимали. Представьте себе Ольгу, женщину около тридцати лет, которая постоянно чувствовала вину перед своей семьёй. Она родилась в семье, где важнейшим был долг перед родными. Её мать всегда говорила: «Ты должна быть для всех, иначе не будешь хорошей дочерью». Ольга росла в мире, где её действия оценивались через призму того, насколько она помогала другим. Эта установка прочно укоренилась в её жизни. На работе она была идеальным сотрудником, на семейных встречах – всегда готова помочь, на выходных – всегда рядом с друзьями, которые нуждались в поддержке. Она была готова делать всё для

всех, но вот только одна вещь оставалась неизменной: она не могла простить себя за любые ошибки. Это чувство вины, которое она носила внутри, отравляло её жизнь. В каждом решении, в каждой ошибке она видела отражение своей недостаточности, своей неспособности быть идеальной. И если кто-то ожидал от неё больше, она чувствовала, что это её вина. Но почему? Почему мы, женщины, так часто переживаем по поводу того, что не можем угодить всем? Почему мы постоянно ставим чужие потребности выше собственных, даже когда это разрушает нас изнутри? Чувство вины часто проистекает из стереотипов, которые мы усваиваем с самого детства. «Хорошая женщина всегда в первую очередь думает о других». «Если ты не услужлива и не готова сделать всё ради других, ты не заслуживаешь любви и уважения». Эти стереотипы формируют ложные ожидания и делают нас зависимыми от мнения окружающих. Мы начинаем верить, что если мы не сделаем что-то для других, если мы откажемся, это сделает нас плохими. Сложность в том, что такие убеждения не всегда осознаются на сознательном уровне, но они становятся частью нашей личности. Когда Ольга начала задумываться над своими чувствами вины, она осознала, что эти чувства не имеют отношения к реальности. Она не была плохой дочерью, просто потому что не могла выполнять все требования и ожидания. Ольга поняла, что каждый раз, когда она ставила чужие нужды выше своих, она разрушала свою личную ценность. Она обнаружила, что её вина была

иллюзорной, она существовала только в её голове, и она могла избавиться от неё, начав заботиться о себе, вместо того чтобы оправдываться перед всеми. Преодоление этого чувства вины – это путь к внутренней свободе. Чтобы избавиться от него, нужно признать, что наша ценность не измеряется тем, сколько мы делаем для других, а тем, кто мы есть на самом деле. Это процесс, в котором мы должны перестать оправдываться за свои действия, перестать искать внешние подтверждения своей ценности и начать чувствовать свою значимость без зависимостей от других. Мы не обязаны быть хорошими для всех, и только когда мы это осознаем, можем начать жить по-настоящему.

# **Глава 3: В поисках баланса: Как научиться ставить себя на первое место**

В поисках баланса между обязанностями и личными потребностями женщины часто оказываются в ловушке. Мы учимся брать на себя ответственность за все вокруг: за семью, за работу, за друзей, за дом. И как часто, среди этого бесконечного списка дел, мы забываем о самом важном – о себе. Мы забываем, что забота о собственном благополучии и личном времени не менее важна, чем забота о других. И вот, с каждым новым днём, мы всё больше чувствуем себя выгоревшими, обессиленными и забытыми. Мы забываем, что, чтобы быть действительно полезными другим, мы должны сначала быть целыми и здоровыми сами. Это не эгоизм, а необходимость. Возьмём пример Ларисы. Она была типичной женщиной, которая каждый день заботилась о семье, о детях, о муже, о работе, о родных. Её день начинался с того, что она готовила завтрак, собирала детей в школу, отвозила их, потом – на работу, и весь день был расписан по минутам. Вечером она приходила домой, чтобы снова погрузиться в дела: стирка, уборка, готовка. И так день за днём, неделя за неделей. Лариса чувствовала себя так, будто её жизнь ускользает, она будто бы становилась частью механизма, где

её собственные желания и мечты не имели места. Когда-то она мечтала заниматься живописью, путешествовать, просто отдыхать, но все эти мечты уходили на второй план. Кажется, что нет времени для себя. Но где-то внутри Лариса чувствовала: «Если я не буду заботиться о себе, если не буду уделять время своим потребностям, я не смогу быть хорошей женой, хорошей матерью, хорошим другом». Однажды, в самый разгар своей усталости, Лариса поняла, что её жизнь превратилась в нескончаемый список дел, и она больше не помнит, когда в последний раз ей удавалось просто остановиться и насладиться моментом. В тот момент она ощутила, как нарастающая усталость и раздражение начинают разрушать её отношения с близкими. Она не была злой или жестокой, она была просто выгоревшей. Она поняла, что если не начнёт заботиться о себе, то скоро потеряет не только свою энергию, но и любовь окружающих, потому что будет не в состоянии дарить им то, что есть внутри. Она поняла, что, отдав всю свою энергию семье и работе, она потеряла связь с собой. Тогда Лариса сделала первый шаг. Она решила, что будет начинать свой день с 30 минут для себя – без телефонов, без работы, без семейных забот. Просто чашка чая, книга, прогулка или просто тишина. Она начала говорить себе: «Я имею право быть счастлива. Я имею право отдыхать и заботиться о своём теле и душе. Я не стану лучшей для других, если буду игнорировать свои собственные потребности». Это было непросто. Сначала ей было тяжело,

она чувствовала вину за то, что «не идеально» справляется со всеми делами. Но с каждым днём, выделяя время на себя, она начала замечать, как восстанавливается её энергия, как она снова становится интересной и яркой личностью не только для окружающих, но и для самой себя. Когда женщина начинает ставить себя на первое место, она не только сохраняет свою внутреннюю гармонию, но и становится более сильной и ресурсной для своих близких. Это не значит, что она перестает заботиться о других. Напротив, это позволяет ей быть более чуткой, внимательной и наполненной. Женщина, которая заботится о себе, дарит миру свою любовь и заботу с избыточным потенциалом. Она становится примером для других, показывая, как важно заботиться о своем психоэмоциональном состоянии и физическом здоровье. В жизни каждой женщины наступает момент, когда нужно научиться заботиться о себе, так же как она заботится о других. И этот момент – не момент слабости, а силы. Женщина, которая ставит себя на первое место, не теряет свою ценность, она обретает её заново.

## **Глава 4: Женщина и её тело: Принятие и любовь к себе**

Сколько раз в своей жизни женщина сталкивается с ощущением, что её тело недостаточно хорошее? Сколько раз она смотрит на себя в зеркало и начинает искать недочёты, критиковать свою фигуру, черты лица, кожу? Эти мысли знакомы каждой из нас, они будто бы встроены в наш взгляд на себя, передаваемые нам поколениями. В мире, где образ красоты так часто сводится к идеальным пропорциям и безупречному внешнему виду, женщинам непросто принять и полюбить свои тела такими, какие они есть. Однако истина заключается в том, что, пока мы не научимся принимать и любить своё тело, мы не сможем по-настоящему позаботиться о своей душевной гармонии. Возьмём, например, историю Вики. Она всегда была стройной, её тело считалось идеальным по стандартам красоты. Однако, с каждым годом, она всё больше замечала, как её отношение к своему телу меняется. После рождения ребёнка, несмотря на все усилия вернуть прежнюю форму, Вика всё больше замечала, как её тело изменяется. Эти изменения вели к внутреннему конфликту: она чувствовала себя неудовлетворённой, переживала, что не выглядит «как прежде». Со временем она стала избегать зеркала, не могла носить ту одежду, в которой ко-



гда-то чувствовала себя уверенно. Это было тяжёлым испытанием, ведь она не могла смириться с тем, что её тело уже не такое, как раньше. Но однажды, в день своего тридцатипятилетия, Вика сделала для себя важное открытие. Она стояла перед зеркалом и вновь оценила себя, но на этот раз что-то было не так. Она заметила не только изменения, которые её беспокоили, но и то, как сильно она изменилась в другом плане – стала сильнее, стала матерью, которая много отдала своей семье и своим близким. И, несмотря на то что её тело не было таким, каким оно было в молодости, оно было живым, оно служило ей, оно переживало и радости, и трудности, и трансформации. Вика начала осознавать: её тело – это не просто внешняя оболочка, оно было частью её пути, её силы и мудрости. И вместо того, чтобы бороться с ним, она решила научиться ценить его. Любовь к своему телу – это не просто принятие внешнего вида, это целый процесс осознания того, что тело – это не враг, а союзник. Важно понять, что, несмотря на его несовершенства в глазах других, оно являетсяместилищем нашей силы, энергии и жизненной силы. Оно позволяет нам двигаться, чувствовать, любить, работать. И если мы научимся принимать его таким, какое оно есть, мы сможем освободить себя от этой постоянной борьбы с собой. Мы должны понимать, что в мире, где реклама и социальные стереотипы навязывают нам определённые стандарты красоты, наше тело – это то, что стоит воспринимать с благодарностью, а не как объект критики. Оно – наше

сокровище. Каждая морщинка, каждый шрам, каждое изменение – это результат пережитого, это следы нашей жизни. И чем быстрее мы научимся принимать эти изменения, тем легче нам будет двигаться вперёд. Женщина, которая перестаёт бороться с собственным телом, освобождается от этого внутреннего напряжения, которое мешает ей быть счастливой. Принятие своего тела – это акт любви и уважения к себе, это возможность быть настоящей, честной и полной. Как только мы принимаем свои физические изменения, мы начинаем принимать и свой внутренний мир. И только тогда, когда мы полюбим себя в полном смысле этого слова, наше тело ответит нам благодарностью: мы начнём чувствовать себя уверенно, радостно и свободно. Итак, принятие своего тела – это не конечная цель, это процесс, который требует времени и терпения. Но когда мы научимся смотреть на себя с любовью и уважением, наши тела ответят нам тем, что начнут служить нам с ещё большей энергией и силой.

## **Глава 5: Как мы учим себя терпеть: Преодоление страха и стереотипов о жертвенности**

Мы часто слышим фразу: «Женщина должна быть готова терпеть». Это убеждение, вложенное в нас с детства, как нечто неизбежное, само собой разумеющееся, со временем становится частью нашей жизни. Мы терпим боль, трудности, обиды, жертвуем своими мечтами и желаниями ради других, потому что нас учат, что так и должно быть. Стереотипы, основанные на жертвенности, окружают нас везде: в семьях, на работе, в обществе. Эти стереотипы создают ложное представление о том, что ценность женщины измеряется её готовностью терпеть ради других, приносить в жертву свои собственные интересы и ставить потребности окружающих выше своих собственных. Возьмём пример Марии. Она выросла в семье, где мать всегда говорила ей: «Если хочешь быть хорошей женщиной, ты должна быть готова терпеть». Слова матери стали для неё ориентиром на всю жизнь. Выйдя замуж, Мария продолжила терпеть – терпеть недостаток внимания, отсутствие благодарности, поглощённость мужа своими делами и даже неуважение. Она считала, что это – её долг, её обязанность, её роль. «Я должна быть терпеливой, я должна не жаловаться», – думала она, несмотр-

ря на свою усталость и внутреннюю боль. Это становилось её нормой, её жизненным принципом. И, как это часто бывает, чем больше она терпела, тем больше её самоуважение и чувство собственного достоинства разрушались. Когда Мария обратилась за помощью к психологу, она начала осознавать, что её понятие о жертвенности было основано на глубоком внутреннем страхе – страхе быть отвергнутой, недостойной, если она проявит свои чувства или потребности. Для неё было страшно признаться в том, что ей больно, что она устала, что она нуждается в поддержке и внимании. Это было страшно, потому что внутри неё жила неуверенность в том, что она заслуживает чего-то большего, чем просто роль жертвы, которая должна всё терпеть. И, хотя она пыталась быть хорошей женой и матерью, со временем её внутренний мир разрушался. Она чувствовала, как в её жизни всё больше появляется пустота, раздражение и скрытая злость. Когда мы учим себя терпеть, мы закрываем глаза на свои реальные чувства, на свою внутреннюю боль и потребности. Это не только приводит к эмоциональному выгоранию, но и разрушает наше восприятие себя как полноценного человека. Жертвенность превращается в бремя, которое лишает нас радости жизни и способности строить здоровые отношения с окружающими. Но что стоит за этим страхом? Почему так сложно сказать «нет» или попросить о помощи? Почему мы боимся проявить свои чувства и ожидания? Ответ кроется в глубоком воспитании и социальных ожиданиях. В куль-

туре, где женщинам часто говорят, что их задача – служить, заботиться и терпеть, мы начинаем принимать это как истину, не задумываясь о последствиях. Мы начинаем думать, что наша ценность определяется только через жертвенность и угождение. Однако важно понять, что истинная сила женщины заключается не в том, чтобы сносить боль и страдания, а в том, чтобы научиться заботиться о себе, слушать свои чувства и потребности, не боясь выразить их. Мария сделала первый шаг на пути к исцелению, когда осознала, что её терпение – это не сила, а страх. Страх перед возможной потерей любви, признания, уважения. Но, признав этот страх, она начала учиться отпускать его, перестать терпеть то, что разрушало её внутреннюю гармонию. Вместо того, чтобы закрывать глаза на свои чувства, она начала позволять себе испытывать боль и выражать её. И чем больше она училась говорить «нет», тем легче ей становилось выстраивать здоровые отношения, в которых была и забота о себе, и о других. Перестать терпеть – это не проявление слабости, а наоборот, первый шаг к внутренней силе и целостности. Женщина, которая перестаёт терпеть, освобождается от иллюзий и начинает жить в согласии с собой. Она перестаёт быть пленницей стереотипов и научится уважать и ценить свою собственную жизнь, свою собственную ценность.

# 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.