

ЛУИСА ХЬЮЗ

ПОЧЕМУ
ОН УХОДИТ,
КОГДА ТЫ
ЛЮБИШЬ
СЛИШКОМ
СИЛЬНО

18+

Луиса Хьюз

**Почему он уходит, когда ты
любишь слишком сильно**

«Автор»

2025

Хьюз Л.

Почему он уходит, когда ты любишь слишком сильно / Л. Хьюз —
«Автор», 2025

Эта книга — глубокий и честный разговор о любви, в которой женщина теряет себя, стараясь удержать другого. Она помогает понять, почему сильные чувства не всегда приводят к близости, а чрезмерная самоотдача — к отдалению партнёра. Через психологические наблюдения, жизненные ситуации и внутренние переживания книга раскрывает, как формируется зависимая привязанность, почему любовь превращается в боль и что на самом деле означает женская сила в отношениях. Это путь к осознанной любви, уважению к себе и отношениям, в которых не нужно жертвовать собой, чтобы быть любимой.

© Хьюз Л., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Введение	5
Глава 1. Почему женщины теряют себя в отношениях?	6
Глава 2. Влияние стереотипов на женские отношения	8
Глава 3. Психология привязанности и её роль в отношениях	9
Глава 4. Почему мужчины боятся сильных женщин?	11
Глава 5. Как не стать «мать для партнёра»?	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Луиса Хьюз

Почему он уходит, когда ты любишь слишком сильно

Введение

В жизни каждой женщины наступает момент, когда она начинает искать ответы на вопросы, которые долго оставались в её сердце. Почему одни отношения окрыляют и дают силы для роста, а другие поглощают, разрушают, оставляя в душе пустоту и разочарование? Почему любовь, которая должна приносить радость и тепло, порой становится источником боли, отчаяния и неопределенности? Эти вопросы звучат в мыслях многих женщин, но не каждая осмеливается признаться в том, что иногда любовь становится не столько даром, сколько испытанием. Вдохновляющая идея, которая питает наши мечты и стремления, часто сталкивается с холодной реальностью, в которой мы теряем себя, а отношения с любимым человеком начинают казаться источником страха, неуверенности и даже боли. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему, несмотря на все усилия и стремление быть лучшей, ваш партнёр вдруг начинает отдаляться? Почему, любя с такой силой, вы не можете удержать рядом того, кого хотите? Может быть, ваш собственный внутренний мир и убеждения мешают вам строить по-настоящему здоровые отношения. Когда вы теряете себя ради другого человека, его любовь становится для вас единственным смыслом. Вы начинаете отдавать всё: свою энергию, внимание, желание угодить и помочь. И что в ответ? Пустота. Отчуждение. Недовольство. Он уходит, потому что, несмотря на ваши чувства, не видит рядом с собой того человека, с которым ему комфортно и интересно. Он не ощущает вашего внутреннего «я», вашего настоящего, а вы в свою очередь теряете своё «я» в этом поиске любви. Однако это не значит, что проблема в вас или в ваших чувствах. Секрет заключается в том, что настоящие отношения строятся на глубоком взаимном уважении, на умении сохранять свою личность, свои интересы, на развитии не только как пары, но и как индивидуумов. Многие женщины, сталкиваясь с разочарованием, начинают винить себя, забывая о том, что важно не только любить, но и понимать, как любовь работает, как она влияет на ваши чувства, на ваши мысли и даже на ваше тело. И если ваши чувства не находят отклика в ответ, если любовь не укрепляет, а разрушает, то, возможно, пришло время переосмыслить свои отношения не только с окружающими, но и с самой собой. Эта книга – для тех, кто готов встретиться с правдой. Для тех, кто желает понять, почему иногда любовь приносит не радость, а разочарование. Она поможет вам осознать, что вы заслуживаете большего, чем просто быть в отношениях ради отношений. Вы заслуживаете того, чтобы быть счастливыми. Чтобы чувствовать себя любимыми не только теми, кто рядом, но и собой. Здесь мы будем искать ответы, почему иногда любовь уходит, когда ты любишь слишком сильно, и как можно научиться строить такие отношения, которые будут служить источником силы, а не изнеможения. Ведь настоящая любовь – это не только глубокие чувства, но и уважение к себе, умение сохранить свою ценность, не жертвуя собой ради другого. Я приглашаю вас в путешествие через мир психологии отношений, где мы будем искать ключи к гармонии, учиться строить здоровые отношения и понимать, что на самом деле важно. Мы будем исследовать, как любовь может стать источником силы, а не боли, и как освободиться от того, что удерживает вас от настоящего счастья. И, возможно, именно с этой книги начнется ваш путь к внутреннему миру и гармонии в отношениях.

Глава 1. Почему женщины теряют себя в отношениях?

Когда она смотрела в зеркало, ей казалось, что отражение становится всё более чуждым. Она уже не видела в своих глазах того же света, того внутреннего огня, который когда-то горел, как яркая звезда. Всё, что она видела, было сжато, размыто, ускользающе. Она чувствовала, как с каждым днём её жизнь наполняется заботами о другом человеке, а не о себе. Внутри росла пустота, которую она пыталась заполнить. Но чем больше она стремилась угодить, тем сильнее ощущала себя потерянной. Её история – это история многих женщин, которые, очарованные любовью и желанием быть рядом с любимым, постепенно теряют себя, свои мечты, желания и цели. С каждым шагом в отношениях они всё больше забывают о собственных интересах и потребностях, отдавая всё, что у них есть, чтобы угодить партнёру. Когда человек начинает забывать о себе, его жизнь становится как дом, в котором все стены только и делают, что отдают и отдают, но не могут больше ничего вернуть. Вот так женщина начинает терять свою внутреннюю силу, становясь лишь тенью той, кто она была до встречи с этим человеком. Сколько раз она пыталась вспомнить, чем же занималась до того, как встретила его. Вспоминала, как любила гулять по вечерам, читать книги, проводить время с подругами. Всё это ушло в тень. Вместо этого пришли ежедневные заботы, беспокойства о том, что он подумает, как ему будет комфортно. И вот, спустя некоторое время, она начала ощущать, что её собственная жизнь стала чем-то второстепенным. Она перестала радоваться своим увлечениям, не видела смысла в том, чтобы делать что-то для себя, ведь теперь её целью было счастье и благополучие другого человека. Она становилась всё более зависимой, но не понимала этого. Женщины, как правило, склонны к эмпатии и заботе. Они интуитивно хотят быть хорошими партнёршами, поддерживать, помогать и обеспечивать эмоциональный комфорт своему близкому. Но здесь заключается одна из самых больших ловушек: когда в отношениях начинается подавление собственных потребностей в угоду другому, постепенно исчезает ощущение своей значимости. Женщина начинает ощущать, что её ценность измеряется исключительно в том, насколько она угодна, полезна и удобна для своего партнёра. В какой-то момент эти жертвы становятся нормой, и женщина даже не замечает, как она отказывается от самого себя. Её собственные мечты начинают казаться ей несоответствующими идеалам партнёра. Она больше не стремится к самореализации, а к самопожертвованию, полагая, что если она будет достаточно хороша, если она будет достаточно внимательна, он обязательно оценит её усилия. Но правда заключается в том, что в отношениях не может быть гармонии, если один человек полностью отдаёт себя другому, не оставляя ничего для себя. Такой баланс – это иллюзия, которая разрушает личность, делает её зависимой и теряющей собственную идентичность. Возьмём, к примеру, Татьяну, одну из моих клиенток. Она была женщиной, которая до встречи с Игорем была уверенной в себе, успешной и независимой. Но с самого начала отношений она начала слишком сильно фокусироваться на его потребностях и желаниях. Игорь не просил её об этом, но Татьяна сама решила, что это её роль – поддерживать его во всём. Сначала она просто начала забывать о своих интересах: вечеринки с друзьями, занятия спортом, творческие увлечения – всё это стало на втором плане. Она сосредоточилась только на том, чтобы Игорь был доволен. И со временем её внутренний мир стал тускнеть. Она утратила свою уверенность, её жизнь потеряла смысл. Она уже не могла понять, кто она была раньше. И когда Игорь в очередной раз отдалился, она почувствовала, как её сама жизнь теряет свою ценность. Почему так происходит? Почему мы, женщины, часто забываем о себе, отдавая всю свою энергию на создание счастья для другого? Ответ кроется в том, что в обществе с раннего возраста нас учат быть хорошими, послушными, заботливыми. Нам независимо от ситуации прививается идея, что любовь – это прежде всего жертва. И когда мы оказываемся в отношениях, то не замечаем, как начинаем растворяться в них, забывая, что важность имеет не только то, как мы относимся

к другим, но и как мы относимся к себе. Именно этот момент, момент осознания того, что вы потеряли себя, и является поворотным. Это возможность начать процесс восстановления, найти баланс между заботой о себе и заботой о близких. Ведь только тогда, когда женщина сохраняет свою идентичность, свою индивидуальность и внутреннюю силу, она способна строить гармоничные отношения, в которых будет счастлива и она, и её партнёр.

Глава 2. Влияние стереотипов на женские отношения

Каждое утро, просыпаясь, она начинала день с одной простой мысли: "Я должна быть хорошей". Это было её основное кредо, основа жизни, как бы странно это ни звучало. Она верила, что быть хорошей – значит быть достойной любви, уважения и счастья. Но когда она оглядывалась на свои отношения, ей становилось всё более очевидно, что эта установка её не спасает. Наоборот, она создавала пустоту, которую ничем было не заполнить. Это была Марина, одна из тех женщин, которые с самого детства привыкли чувствовать ответственность за других, стремиться соответствовать чужим ожиданиям. "Ты должна быть такой, чтобы все тебя любили. Ты должна быть идеальной для всех", – такие фразы звучали в её голове, как эхо, с самого начала. Идея идеальной женщины, впитанная с молоком матери, с телевизора, из книг, разрушала её душу. Марина была внимательной и заботливой. Она всегда старалась помочь, угодить, угадать желания своего партнёра, хотя часто не задавала себе вопроса: "А что мне нужно?" Чувствуя, что она обязана быть безупречной, она шла на компромиссы, на которых теряла себя. Отношения с Вячеславом, её последним партнёром, стали зеркалом этих стереотипов, навязанных обществом. Вячеслав был успешным мужчиной, и она всегда старалась быть рядом, поддерживать его, угождать его интересам и нуждам. Она даже не заметила, как её жизнь превратилась в ряд мелких жертв: отказ от личных планов ради его интересов, стремление быть всегда рядом, постоянная готовность угодить и сделать так, чтобы он был доволен. Но именно в этом и кроется проблема. Она потеряла себя, пытаясь быть тем идеалом, который общество диктует женщине. Этот идеал – заботливая, тихая, покорная, безличная, подстраивающаяся под всё, что нужно её мужчине. Но эта модель жизни не приносит счастья. Напротив, она подрывает внутренний мир женщины, её самоуважение и способность быть настоящей. Марина столкнулась с тем, что, став той женщиной, которую "должна была быть", она перестала быть женщиной, с которой ей хотелось бы быть рядом. Она утратила свою индивидуальность, она больше не была интересной сама себе, а потому не могла быть интересной и Вячеславу. В какой-то момент она поняла, что её отношения стали пустыми, а она сама потерялась в этих идеалах, в которые так долго верила. Как часто мы встречаем таких женщин, как Марина? Те, кто, следуя стереотипам, забывают о себе, пытаясь стать теми, кто им не по душе. Они навязчиво следуют идеям о том, как должна вести себя женщина, что она должна быть всегда вежливой, терпимой, сдержанной, готовой подстроиться под любую ситуацию. Эти стереотипы не только ограничивают личность, но и создают барьер между женщиной и её истинной сущностью. Но что, если бы она освободилась от этих стереотипов? Что, если бы она позволила себе быть не идеальной, а настоящей? Если бы она осознала, что любовь к себе начинается с принятия своих несовершенств и смелости быть собой? Это был бы первый шаг к настоящим отношениям, где она была бы не просто объектом любви, но и её равноправным партнёром, а не тенью чужих ожиданий. Стереотипы о женщине, как идеальной, изначально не служат нам благом. Напротив, они лишают нас истинной свободы и подлинной близости с партнёром. Приняв эти идеалы, мы начинаем забывать о своих чувствах, желаниях, потребностях, и это, в конечном итоге, становится причиной неудовлетворённости и отчуждения. Женщина, которая стремится быть хорошей по чужим стандартам, теряет свою искренность и не может создать крепкие отношения, потому что строит их на песке чужих ожиданий, а не на прочном фундаменте собственной личности. Каждая женщина должна научиться избавляться от этих стереотипов, которые общество навязывает ей с самого детства. Тот идеал, который она пытается реализовать в своих отношениях, может стать её тюрьмой. Чтобы построить здоровые отношения, женщина должна быть готова быть собой – настоящей, с собственными желаниями, интересами и потребностями. Только так она сможет найти гармонию в любви и в жизни.

Глава 3. Психология привязанности и её роль в отношениях

Когда она впервые встретила Максима, то почувствовала, что встреча с ним – это не просто случайность, а нечто судьбоносное. Он казался ей таким уверенным, сильным, готовым взять на себя ответственность за всё. Его слова, его взгляд, его нежность – всё это создавали ощущение безопасности, которого она так долго искала. Но чем дольше она оставалась с ним, тем сильнее начинала чувствовать, как что-то внутри неё меняется. Не в том смысле, что она теряла себя, а скорее, что этот идеализированный образ любви начал растворяться, оставляя на его месте скрытую тревогу. В её голове начали звучать вопросы, на которые она не могла найти ответов: «Почему я не чувствую себя в безопасности? Почему даже рядом с ним у меня нет внутренней гармонии?» Со временем, Марина начала понимать, что её чувства к Максиму были не просто отражением романтического увлечения, а скорее проявлением её глубокой привязанности, которая в своей основе была скорее тревожной, чем здоровой. Эта привязанность не давала ей покоя. Она стремилась быть рядом с ним, постоянно ища подтверждения того, что он её любит, что всё будет хорошо, что их отношения не под угрозой. Каждое его молчание, каждый его поступок, который мог бы быть воспринят как отдаление, вызывал в ней бурю эмоций: сомнения, страх, обиду, желание его удержать, даже если для этого приходилось забывать о своих собственных чувствах. То, что происходило в её сердце, было знаком тревожной привязанности – одного из типов привязанности, сформированных ещё в детстве. Исследования показывают, что стиль привязанности, который человек развивает в раннем возрасте, определяет, как он будет вести себя в отношениях, когда он вырастет. Если в детстве ребёнок испытывает нестабильность, тревогу из-за непредсказуемого поведения или отсутствия эмоциональной поддержки со стороны родителей, он может развить стиль тревожной привязанности, при котором стремление к близости и признанию в отношениях становится чрезмерным и болезненным. В этих случаях человек начинает искать подтверждения своей ценности и любви через внешний мир, отчаянно пытаясь удержать партнёра, забывая о своих настоящих потребностях. Марина осознала, что её поведение с Максимом было частью этого паттерна. Вместо того чтобы чувствовать себя уверенно и спокойно в отношениях, она постоянно переживала, что он может уйти, что она может остаться одна, и что её ценность зависит от того, как он её воспринимает. Это создавало постоянное напряжение и даже конфликты, несмотря на внешнюю гармонию. Привязанность, которая должна была приносить чувство защищённости, вместо этого породила стресс и неуверенность. Её отношения с Максимом не были плохими – наоборот, в них было много доброты и любви. Но их основа была непрочной, потому что она искала в нём не только партнёра, но и спасителя. Она вкладывала в него свою безопасность, свою самооценку, ожидая, что он даст ей всё, что ей не хватало внутри. Но даже когда он был рядом, она не могла найти мира в своём сердце. Страх быть покинутой и одиночество стали её постоянными спутниками, и она поняла, что чем больше она зависит от внешней привязанности, тем сильнее её тревога. Марина начала работать над собой, осознавая, что её привязанность не должна быть основана на страхе и ожиданиях. Она училась отпускать свои страхи и принимать идею о том, что её ценность не определяется отношениями. Важно было научиться создавать пространство для себя в отношениях, а не растворяться в другом человеке. Постепенно она начала строить уверенность внутри себя, не ожидая, что Максим будет обеспечивать её внутреннюю гармонию. Она поняла, что любовь не может быть конструкцией, основанной на тревоге и ожиданиях. Настоящая близость – это когда два человека могут быть рядом, не теряя себя. И это пространство для личной свободы и доверия она начала заново строить. С каждым шагом, который она делала, чтобы стать более уверенной в себе, она ощущала, как

её отношения с Максимом становятся более гармоничными. Но это не было бы возможно, если бы она продолжала искать внешнюю безопасность вместо того, чтобы создавать её внутри себя. Научившись распознавать свою привязанность и осознавая, что её ценность не зависит от того, как её воспринимает партнёр, она начала строить отношения, основанные на уважении и доверии, а не на страхе и потребности в постоянном подтверждении любви. И этот внутренний процесс трансформации стал ключом к созданию здоровых и крепких отношений.

Глава 4. Почему мужчины боятся сильных женщин?

Анна всегда считала себя сильной. Она была успешной на работе, умела справляться с трудностями и не стеснялась показывать, что может быть независимой. Но каждый раз, когда её отношения с мужчинами начинали развиваться, она сталкивалась с одной и той же проблемой: её партнёры начинали отдаляться. Вначале это было незаметно – маленькие замечания, сдержанные реакции на её достижения, лёгкое недовольство, когда она проявляла уверенность. Однако постепенно всё это становилось всё более явным. Она обнаружила, что многие мужчины, несмотря на первоначальное восхищение её независимостью, внезапно начали избегать её, как только она показывала свою силу. Анна не могла понять, в чём же дело. Ведь она не была агрессивной, не старалась доминировать – она просто жила своей жизнью, следуя своим целям и убеждениям. Почему же её силы не приводили к большему уважению, а наоборот, отталкивали? Она вспомнила своего последнего партнёра, Петра. В начале отношений он был полон восторга от её независимости, восхищался её профессиональными успехами и уважал её амбиции. Но постепенно его отношение начало меняться. Он начинал избегать разговоров о её работе, подшучивал над её планами, заявлял, что "ты и так уже всё знаешь, тебе не нужна помощь". Она чувствовала, как его взгляды всё больше изменяются, как будто он не знал, как быть рядом с ней, как будто он чувствовал, что его место рядом с женщиной, которая может всё, стало не таким уж и важным. И вот однажды она осознала, что он начал избегать разговоров, отстраняться, перестав быть её опорой. Он не мог выдержать её силы, её уверенности. Это было не просто недовольство, это было ощущение, что его место рядом с ней стало несущественным. Для Анны это было настоящим открытием: мужчины, которых она привлекала своей независимостью и силой, вдруг начинали чувствовать себя ненужными. Она задумалась, почему так происходит, и начала исследовать этот вопрос глубже. Всё оказалось гораздо сложнее, чем она предполагала. Психология мужчин, особенно в традиционном обществе, не всегда способна гармонично воспринимать женщину, которая не нуждается в их опеке. Сильные женщины часто становятся угрозой для мужчин, потому что они ставят под сомнение традиционные гендерные роли, в которых мужчина должен быть лидером, защитником, тем, кто обеспечивает. Женщина, обладающая силой и независимостью, автоматически не укладывается в эту модель. И хотя большинство мужчин говорят, что хотят видеть в своей партнёрше умную, независимую и успешную женщину, на практике многие из них не готовы воспринимать её как равного партнёра. Это не обязательно означает, что мужчина не любит свою партнёршу или не ценит её, но он может испытывать давление из-за её силы. Это давление зачастую проявляется в форме неуверенности и страха перед её успехом. Мужчина, особенно если он не совсем уверен в себе, начинает ощущать угрозу в женской независимости, воспринимая её как нечто, что подрывает его собственное чувство ценности. Он начинает чувствовать, что должен постоянно конкурировать с женщиной, бороться за внимание, за признание, за пространство. И вот здесь появляется скрытый конфликт: женщина, будучи сильной и уверенной, не испытывает нужды в том, чтобы быть "защитной" или "слабой", но её партнёр всё равно начинает воспринимать её как конкурентку, даже если она этого не требует. Анна начала понимать, что её сила воспринималась мужчинами как нечто чуждое, нечто, что ставит их в ситуацию неудачи. Они начинали бояться её успехов, её уверенности, потому что они не знали, как с этим справиться. Как только её профессиональные достижения становились более яркими, а её уверенность возрастала, её партнёры начинали скрываться, отдаляться, создавать дистанцию. Они не могли быть рядом с женщиной, которая не нуждалась в их постоянной поддержке и защитничестве. Это создавало в отношениях незримую преграду. Для неё стало очевидно, что настоящая проблема не в её амбициях или профессиональных успехах, а в том, как эти качества воспринимаются мужчинами, которые ожидают от неё чего-то другого. Сильные женщины вызывают у мужчин

не только восхищение, но и страх. Они ставят под сомнение роль мужчины как защитника, лидера, того, кто должен "показать, как быть". В отношениях с сильной женщиной мужчина чувствует, что он теряет свою роль, и это вызывает у него страх и неуверенность. Таким образом, её сила становится для него угрозой, а не поддержкой. Анна поняла, что для того, чтобы строить здоровые отношения с партнёром, ей нужно не только сохранить свою независимость, но и научиться искать равновесие, не бросая тень на партнёра. Она поняла, что важно найти мужчину, который будет готов поддерживать её, а не бояться её силы. Это осознание стало важным шагом для неё на пути к пониманию того, как правильно строить отношения с мужчинами, не теряя свою личность.

Глава 5. Как не стать «мать для партнёра»?

Ирина всегда была заботливой. Она росла в семье, где мама постоянно переживала за всех, всегда старалась помочь, поддержать и найти решение для любой проблемы. Ирина унаследовала этот подход, считая, что быть хорошей женщиной – значит быть не только любимой, но и тем человеком, который всегда рядом, готов прийти на помощь, который берёт на себя ответственность за партнёра. В её первых отношениях это казалось естественным: она помогала своему избраннику разобраться с проблемами на работе, всегда выслушивала его переживания, давала советы, поддерживала. Всё это делалось с любовью, с искренним желанием помочь. Но чем дольше продолжались эти отношения, тем сильнее Ирина начала чувствовать, что она не просто партнер, а скорее заботливая мать для своего мужчины. Когда они только начали встречаться, всё было прекрасно. Алексей, её партнёр, был харизматичным и уверенным в себе человеком, и Ирина восхищалась его амбициями и решительностью. Однако постепенно она заметила, как его самостоятельность начала исчезать. Он часто жаловался на работу, на сложные ситуации, в которых он не мог разобраться. Ирина, не осознавая этого сразу, начала брать всё на себя: решать его проблемы, улаживать его конфликты, помогать ему делать выбор, даже если он этого не просил. Она думала, что это любовь – помочь любимому человеку, поддерживать его в трудные моменты. Но с каждым разом её собственные желания и интересы отходили на второй план. Она теряла себя в этих попытках «спасти» его. В какой-то момент она стала понимать, что она больше не женщина, с которой Алексей строит отношения. Она стала его мамой. Ирина чувствовала, как эта роль постепенно поглощает её. В то время как она решала его проблемы, её собственные желания и мечты отступали на задний план. Она перестала планировать что-то для себя, всё время ориентируясь на его нужды. Она предлагала ему помощь, когда этого не требовалось, и сама не замечала, как становится для него не партнёром, а источником комфорта. В какой-то момент её жизнь была наполнена только его проблемами, его тревогами и его потребностями. Ирина чувствовала, как её эмоции отдают ему всё больше и больше, но её внутренний мир становится пустым. Но самое болезненное для неё было осознание того, что Алексей сам не воспринимал эту помощь как что-то ценное. Он просто привык, что она решает всё за него, что она всегда рядом, что она всегда примет на себя ответственность за его ошибки. Он перестал стремиться что-то делать для себя, искать решения самостоятельно. Ирина же начинала чувствовать, что её ценность измеряется исключительно тем, как она помогает ему, что она всё больше становится его няней, а не его женщиной. Однажды, в разгар очередной ссоры, Ирина услышала от Алексея фразу, которая подорвала всё её восприятие этих отношений: «Ты просто всегда хочешь быть правой, ты всегда хочешь всё контролировать!» Это было как удар молнии. Она вспомнила все те моменты, когда она пыталась «помочь», «править», «вытаскивать его из трудных ситуаций», и осознала, что за всем этим скрывалась не любовь, а стремление контролировать, спасти, брать на себя ответственность за его жизнь. Она поняла, что превратилась в человека, который решает чужие проблемы, а не живёт своей собственной жизнью. В этот момент Ирина поняла, что она больше не может быть «матерью» для своего партнёра. Чтобы восстановить себя и свои отношения, ей нужно было научиться отпускать. Она начала осознавать, что её задача – не спасать Алексея, а быть рядом с ним как равный партнёр. Она поняла, что любовь не должна быть жертвой, а должна быть поддержкой и партнёрством, в котором оба человека могут быть самостоятельными, но при этом взаимно поддерживать друг друга. Ирина начала строить свои личные границы, училась не вмешиваться в чужие проблемы, если они не просят о помощи. Она училась быть женщиной, а не матерью, потому что только так она могла вернуть себе свою силу и восстановить гармонию в отношениях. Решение Ирины не было мгновенным, и процесс отдаления от этой роли занял время. Но с каждым шагом она начинала понимать, что её любовь

к себе и уважение к своим границам важнее, чем её стремление быть идеальной для другого человека. И только так она могла снова обрести внутреннюю целостность, которая позволяла строить здоровые и равноправные отношения.

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.