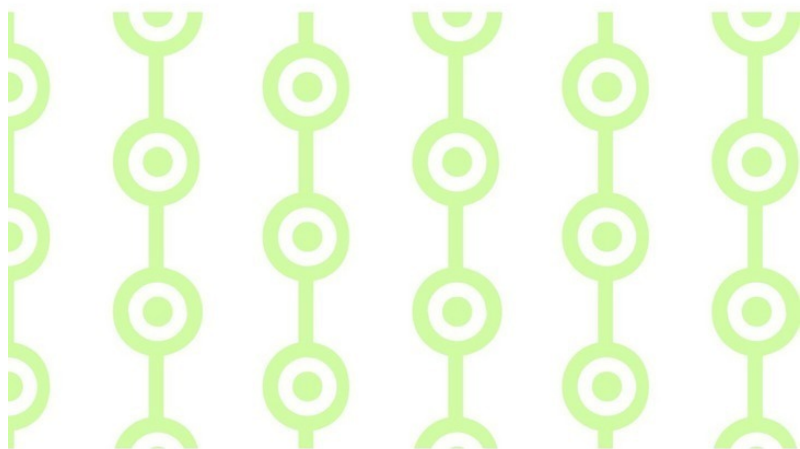


Луиса Хьюз



**КАК ЛЮБИТЬ
И ОСТАВАТЬСЯ
СОБОЙ**

Луиса Хьюз

Как любить и оставаться собой

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73112918

ISBN 9785006891913

Аннотация

Эта книга – о том, как любить и при этом не терять себя. О границах, самооценности, эмоциональной зависимости и зрелых отношениях. Для женщин, которые устали жертвовать собой ради любви и хотят вернуть уверенность, целостность и право быть собой, оставаясь в близости и гармонии с партнёром.

Содержание

Введение	5
Глава 1: Самооценка как основа здоровых отношений	8
Глава 2: Границы в отношениях: как не перегнуть палку	12
Глава 3: Любовь к себе: ключ к гармонии с партнёром	16
Глава 4: Как не стать жертвой своих ожиданий	19
Глава 5: Мифы о любви, которые разрушают отношения	23
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Как любить и оставаться собой

Луиса Хьюз

© Луиса Хьюз, 2025

ISBN 978-5-0068-9191-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Женщина, вступающая в отношения, часто теряет одну важную вещь, которую она когда-то считала своим главным достоинством – свою уникальность. Это не происходит внезапно, не с первых же шагов на пути к сердцу партнёра. Это происходит постепенно, тихо, незаметно. Сначала ты делаешь что-то ради него, потом – ещё что-то, чтобы сделать его счастливым. Ты меняешь привычки, отказываешься от своих желаний, потому что в глазах другого человека это выглядит более привлекательным, более нужным. Постепенно, шаг за шагом, ты становишься тем, кто делает только то, что угодно другому, забывая, что когда-то ты была сама собой.

Но что же в этом такого страшного? Неужели это такая большая проблема? На первый взгляд, это может казаться незначительным. Ведь каждый из нас хочет быть нужным и любимым, а это значит, что нужно учитывать потребности другого человека. Однако в этих невидимых компромиссах, которые мы заключаем каждый день, и в том, как мы начинаем растворяться в отношениях, прячется серьёзная угроза: потеря себя. Как только мы начинаем терять себя в отношениях, на горизонте появляется опасность. Потеряв себя, мы не только перестаём быть полноценными личностями, но и перестаём быть счастливыми. И тогда вопрос уже не в том, как сохранить любовь партнёра, а в том, как вер-

нуть себя.

Эта книга о том, как не потерять себя в отношениях, о том, как найти баланс между любовью к другому и любовью к себе. Это книга для женщин, которые хотят быть уверенными в себе, не жертвовать собственными интересами и потребностями ради отношений, не забывать о своих желаниях, не терять свою индивидуальность и не растворяться в другой личности. О том, как стать женщиной, которая знает, чего она хочет, и как не бояться жить по своим правилам, оставаясь при этом влюблённой, заботливой и готовой строить гармоничные отношения.

Порой, оказавшись в отношениях, мы становимся теми, кем нас хотят видеть другие. Мы забываем о своих мечтах, своих стремлениях, о том, что когда-то для нас было важным. Начинаем бесконечно оправдываться, объяснять, почему мы не можем сделать то или это, потому что «он» или «она» так хочет. Начинаем откладывать свои цели, свои желания на потом, потому что сначала нужно выполнить чужие ожидания. А потом наступает момент, когда мы останавливаемся и понимаем: мы больше не знаем, кто мы есть, что для нас важно и что мы хотим. Мы больше не понимаем, почему мы так много отдаём, но так мало получаем взамен.

Задача этой книги – вернуть тебе уверенность и силу. Вернуть тебе то, что ты когда-то потеряла в отношениях, вернуться к себе. Я хочу, чтобы ты научилась создавать отношения, которые будут строиться не на жертвах и компромис-

сах, а на уважении к себе и своему партнёру. Не нужно больше терять себя, не нужно забывать, что ты достойна всего самого лучшего. Ты не должна бояться быть собой, несмотря на то, что кто-то может не понять твоих решений.

Это путь к внутренней гармонии и уверенности в себе, к отношениям, в которых ты можешь быть не только любовницей, женой и матерью, но и женщиной, которая не теряет себя. Ты имеешь право быть собой, ты заслуживаешь счастья и любви, которые не требуют от тебя отказа от своей личности.

В этой книге мы будем разбирать, как понять и сохранить свою ценность в отношениях, как научиться устанавливать границы, как быть самостоятельной и уверенной женщиной, не теряя женственности. Мы научимся находить баланс между собой и своим партнёром, не забывая, что самые важные отношения, на самом деле, начинаются с нас самих.

Я приглашаю тебя пройти этот путь вместе. И если ты готова, начнём с первого шага: научимся ценить себя и свои чувства, чтобы создавать отношения, которые будут наполнять твою жизнь радостью и гармонией.

Глава 1: Самооценка как основа здоровых отношений

Когда мы задумываемся о том, что такое отношения, то зачастую представляем их как нечто гармоничное, взаимное, где каждый из партнёров поддерживает другого. Мы чувствуем, что в отношениях должны быть любовь, поддержка и понимание, и это – абсолютно верно. Однако есть один важный аспект, без которого эти отношения не могут быть по-настоящему здоровыми: самооценка. Порой это слово вызывает в нас двоякие ощущения, как будто оно касается только нашей внешности или того, как мы смотримся в глазах окружающих. Но самооценка – это не только то, как мы выглядим, это гораздо больше. Это основа того, как мы воспринимаем себя, как относимся к своим потребностям и насколько уверены в том, что заслуживаем счастья.

История Анны – одной из моих знакомых, хорошо иллюстрирует, как низкая самооценка может повлиять на отношения. Анна была женщиной, которая всегда стремилась угодить своему партнёру. Она постоянно меняла свои интересы, увлечения и даже взгляды, чтобы быть рядом с ним, чтобы ему было комфортно. Сначала ей это казалось нормальным, она думала, что это и есть проявление любви и заботы. Но чем дальше, тем больше она ощущала внутреннюю

пустоту. Она потеряла уверенность, начинала чувствовать, что её жизнь стала серой, что она больше не знает, кто она на самом деле. Как только она начинала задать себе этот вопрос, сразу приходила мысль: «Может, я и не такая уж интересная? Может, мои потребности и желания – это просто прихоть?» Но в её жизни был один момент, который стал переломным. Это было в тот момент, когда её отношения начали рушиться, и она осознала, что не знает, что ей на самом деле нужно, потому что все эти годы жила по чужим меркам. Понимание, что её самооценка была основана исключительно на восприятии других людей, было болезненным, но именно это осознание дало ей возможность начать всё заново – восстановить свою уверенность и понять, чего она на самом деле хочет от жизни.

Анна начала работать над собой, и это был долгий и нелёгкий процесс. Она начала учить себя снова ставить себя на первое место, не в ущерб близким, но с уважением к собственным желаниям и интересам. Её отношения с окружающими стали намного крепче, потому что она начала выстраивать их на более зрелой и уверенной основе. Она научилась говорить «нет», когда это нужно было для её внутреннего спокойствия, и стала меньше зависеть от мнения других.

Самооценка – это не просто чувство уверенности в себе. Это способность чётко понимать свои потребности, свои желания и не бояться их озвучить. Это осознание своей ценности, что ты не обязана быть кем-то другим, чтобы заслужи-

вать любви и уважения. Сколько раз мы слышим, как женщины, теряя себя в отношениях, начинают отказываться от своих увлечений, от своих стремлений, потому что чувствуют, что они не могут одновременно быть собой и быть хорошей партнёршей. На самом деле, настоящая сила заключается в умении быть собой, в принятии своих особенностей, в том, чтобы не бояться быть честной с собой и с партнёром.

Важнейшая мысль, которую нужно усвоить, заключается в том, что отношения должны быть дополнением к нашему существованию, а не его основой. Если самооценка находится на высоком уровне, если человек уверен в себе, тогда в отношениях он может быть не просто партнёром, а полноценной личностью, которая уважает и ценит себя и других. Ведь любовь – это не альтруизм в ущерб себе, это не стремление раствориться в другом человеке. Это прежде всего умение поддерживать свою личность, свою цель, при этом не забывая о потребностях и желаниях другого. Без этого баланс в отношениях невозможен.

Когда мы уверены в себе, мы начинаем замечать, как меняются и наши отношения. Мы перестаём жертвовать собой ради партнёра, а начинаем строить отношения на взаимном уважении, поддержке и принятии. Мы открываем для себя, что можно любить без потери себя, можно быть внимательной и заботливой, не забывая о своих потребностях. В такие моменты мы не только становимся лучшими партнёрами, но и гораздо более счастливыми людьми. И самое глав-

ное – мы не теряем себя в процессе, а наоборот, становимся более целостными и уверенными в своих силах.

Глава 2: Границы в отношениях: как не перегнуть палку

Границы – это не просто психологический термин, который мы встречаем в книгах или на тренингах. Это основа, которая позволяет нам сохранять свою идентичность и не растворяться в другом человеке. Это невидимые, но мощные линии, которые мы должны устанавливать и поддерживать, чтобы наши отношения были здоровыми и устойчивыми. Однако многие из нас путают границы с отчуждением. Мы боимся, что если будем слишком настойчивыми в установлении своих границ, то потеряем любовь и внимание партнёра. Но на самом деле, именно через эти границы мы создаём пространство для настоящего взаимопонимания, уважения и гармонии.

Может быть, ты сталкивалась с ситуацией, когда начинаешь что-то делать ради другого человека, а потом обнаруживаешь, что потеряла свои собственные желания и интересы. Например, ты перестаёшь встречаться с друзьями, потому что он хочет проводить больше времени вдвоём, или начинаешь менять свои привычки, потому что это не устраивает его. Ты не замечаешь, как постепенно теряешь то, что составляло твою индивидуальность, и не знаешь, где заканчивается твой партнёр и начинаешься ты. Это потому, что ты

не выстраиваешь границы. И это нормально – чувствовать, что твоя личность становится размытой, когда ты не уделяешь внимание тому, что важно для тебя самой.

Возьмём, к примеру, историю Светланы, моей подруги. Она была в отношениях с мужчиной, который всегда требовал от неё много времени и внимания. Сначала она радовалась, что может быть такой важной и нужной для него, но со временем заметила, что её жизнь начала вращаться только вокруг него. Её работа, хобби, друзья – всё это ушло на второй план, потому что она старалась соответствовать его ожиданиям. Она перестала заниматься спортом, не ходила к подругам, все её мысли и силы уходили на удовлетворение его нужд. И чем больше она в это погружалась, тем меньше понимала, что её личная жизнь – это уже не её жизнь. Всё, что ей нужно было, – это поставить простую границу: «Я люблю тебя, но я также люблю себя и свои интересы». В конечном итоге, Светлана осознала, что установление этих границ не только не разрушило её отношения, но и помогло укрепить их, потому что партнёр начал уважать её пространство и личное время.

Границы – это не стена, которую ты строишь вокруг себя, чтобы избежать контакта с другими людьми. Это скорее как забор в саду – он помогает разделить личное пространство и создать баланс между близостью и независимостью. Например, ты можешь сказать своему партнёру, что тебе нужно время для работы, для чтения, для прогулок с подругами –

и это не будет означать, что ты не любишь его. Напротив, это демонстрирует, что ты ценишь свою личность, что у тебя есть свои увлечения и интересы. Именно так ты строишь отношения на уважении и зрелости. Когда мы начинаем терять уважение к собственным границам, мы рискуем потерять и самих себя в этих отношениях.

Не нужно бояться быть честной и открытой в установлении своих границ. Это не будет воспринято как эгоизм или отстранённость, если твои намерения ясны. Примером может служить история Марии, которая в какой-то момент поняла, что её партнёр не учитывает её потребности в отдыхе и личном времени. Она всегда была готова всё делать для него, но заметила, что её силы истощаются. Она начала говорить ему, что ей нужно время для себя, и что это не связано с тем, что она не хочет быть рядом с ним. Сначала было сложно, потому что она боялась, что он обидится, но позже он понял, что её просьбы – это не проявление агрессии, а её способ сохранить гармонию в отношениях.

Границы важны не только в отношениях с партнёром, но и в общении с окружающими людьми. Как часто мы даём обещания, которые не можем выполнить, или соглашаемся на действия, которые противоречат нашим ценностям, потому что боимся сказать «нет»? В отношениях с партнёром такие моменты особенно чувствительны, потому что они могут стать источником недовольства, если оба человека не понимают и не уважают границы друг друга. Когда ты устанавли-

ваешь свои границы, ты показываешь, что уважаешь не только себя, но и своего партнёра, давая ему пространство для того, чтобы быть собой.

Когда ты научишься устанавливать и поддерживать эти границы, ты обнаружишь, что отношения становятся более зрелыми и взаимно поддерживающими. Ты больше не будешь бояться, что потеряешь свою личность. Ты научишься быть с партнёром, не забывая о себе. И чем крепче будут твои границы, тем стабильнее и здоровее будут отношения.

Глава 3: Любовь к себе: ключ к гармонии с партнёром

Любовь к себе – это не просто абстрактное понятие, которое мы часто слышим на тренингах или в книгах по саморазвитию. Это основа, на которой строится не только внутренний мир, но и все наши отношения. И если мы не умеем любить себя, то как можем надеяться на настоящую любовь в отношениях с другим человеком? Это не значит, что нужно быть эгоистичной или сосредотачиваться только на себе. Наоборот, это способность видеть свою ценность, понимать, что ты достойна уважения, заботы и внимания, и не бояться этого осознавать. Ведь только когда мы по-настоящему любим себя, мы можем дать эту любовь другим, не теряя себя в процессе.

Марина, моя хорошая подруга, всегда была доброй и заботливой женщиной, которая ставила интересы других людей выше своих. С самого детства ей говорили, что настоящая женщина – это та, кто умеет заботиться о других, кто готова идти на жертвы ради близких. В отношениях с мужчинами она также старалась быть той, кто всегда рядом, кто всегда под рукой, готова удовлетворить все их потребности. Но она замечала, как её собственные желания, её мечты, её стремления остаются в тени. И даже когда она понимала, что

её собственная жизнь проходит мимо, она не могла перестать отдавать, отказываясь от себя ради других.

Однажды, когда она в очередной раз оказалась в отношениях, которые не приносили ей радости, она наконец осознала: её потребности, её желания не менее важны, чем желания её партнёра. Она поняла, что любовь к себе – это не что-то эгоистичное, а необходимое условие для того, чтобы отношения были здоровыми и полноценными. Ведь если она продолжала бы игнорировать свои чувства, её жизнь становилась бы пустой и бессмысленной. Тогда она приняла решение – начать с себя.

Сначала это было трудно. Она начала обращать внимание на свои эмоции, на то, что ей нравится, а что нет. Каждый раз, когда ей хотелось что-то сказать или сделать, но она сомневалась, Марина спрашивала себя: «Это то, что я хочу, или я делаю это ради него?» Поначалу это были маленькие шаги – такие как желание провести время в одиночестве, а не всегда быть рядом с партнёром. Она учила себя говорить «нет», если что-то шло вразрез с её внутренними чувствами. Это не было актом агрессии или отстранения. Напротив, это было способом сохранять уважение к себе и своему времени.

С течением времени Марина заметила, как её отношения начали меняться. Она перестала терять себя в них, перестала ощущать, что её жизнь вращается только вокруг другого человека. Вскоре она начала понимать, что быть собой в отношениях – это дарить не только любовь, но и пространство

для другого. В отношениях с партнёром начали появляться новые элементы – уважение к её личным границам, поддержка её хобби и стремлений. Но самое главное – она больше не ощущала себя чуждой своей жизни. Она поняла, что настоящая любовь начинается с принятия себя, со своего внутреннего согласия на то, чтобы быть важной для себя.

Любовь к себе – это не просто про принятие своей внешности или своих недостатков. Это гораздо больше – это про принятие своих мыслей, своих чувств, своих желаний и мечт. Когда мы учимся ценить себя, мы не теряем себя в отношениях. Мы сохраняем свою уникальность и в то же время учимся быть частью чего-то большего, без страха потерять себя. Мы не боимся быть честными с собой и с партнёром, не боимся показывать свои слабости и уязвимости, потому что знаем, что это не делает нас менее ценными, а наоборот, делает нас более настоящими и живыми.

Любовь к себе – это не моментальное достижение, а процесс. Этот путь начинается с маленьких шагов: с того, чтобы осознать, что ты достойна любви и уважения, с того, чтобы не оправдываться за свои потребности, с того, чтобы учиться доверять себе и своим решениям. Только когда ты любишь себя, ты можешь по-настоящему любить другого человека. И чем крепче твоя любовь к себе, тем крепче и гармоничнее будут твои отношения.

Глава 4: Как не стать жертвой своих ожиданий

Ожидания – это та невидимая нить, которая связывает нас с реальностью. Мы все растём с определёнными представлениями о том, что должно быть в нашей жизни, о том, как должны развиваться отношения, каков будет наш идеальный партнёр, что мы будем чувствовать и как будем счастливы. Эти ожидания настолько глубоко укореняются в нас, что мы начинаем воспринимать их как нечто естественное и неизбежное. Но что происходит, когда реальность не совпадает с нашими идеализированными ожиданиями? Когда мы сталкиваемся с разочарованием, разрывом, неудовлетворённостью, и даже самыми обычными ситуациями начинаем воспринимать как личную неудачу? Это и есть момент, когда ожидания становятся нашими тюремщиками, сковывающими нас и затрудняющими нормальные отношения с окружающими людьми.

Возьмём, к примеру, историю Ольги. Она долго искала мужчину, который соответствовал бы всем её стандартам: высокий, успешный, с прекрасным чувством юмора и, конечно же, с идеальными намерениями. Ожидания, которые она построила в своей голове, стали её каменной преградой. Когда она наконец встретила Игоря, мужчину, который,

на первый взгляд, подходил под все её требования, она была уверена, что вот оно, счастье, наконец-то наступит. Но как только отношения начали развиваться, Ольга столкнулась с тем, что реальность не совпадает с тем, что она себе нарисовала. Игорь был далеко не идеален. Он иногда не мог проявить нужной настойчивости, не всегда умел выслушивать её переживания, и порой отвечал на её просьбы с отчуждением. Но самое болезненное для Ольги было то, что он не всегда соответствовал её представлениям о том, каким должен быть мужчина, который «должен» её любить. Она постоянно сравнивала его с тем, что она ожидала, и каждый раз это сравнение заканчивалось разочарованием. Ожидания стали источником её разочарования и страха, ведь она не могла простить Игорю, что он не был тем, кого она «планировала». И каждый раз, когда она сталкивалась с его несовершенствами, внутри неё росла злоба и боль. Это стало причиной постоянных конфликтов, и в конце концов, отношения разрушились.

Ольга так и не поняла, что её ожидания в первую очередь исходили от неё самой – от того образа женщины и любви, который ей навязали с детства. Все эти идеализированные образы, выдуманные стандарты и ожидания были не реальными, а скорее проекциями её собственного страха быть отвергнутой или не достаточно любимой. В её голове всегда был идеальный партнёр, но она не могла понять, что ни один человек не способен соответствовать всем этим фантазиям.

И вместо того, чтобы наслаждаться отношениями с реальным человеком, она пыталась заставить его вписаться в этот выдуманный идеал, не замечая того, что происходило на самом деле.

Мы часто ставим перед собой слишком высокие барьеры, строя ожидания, которые не соответствуют реальности. Эти барьеры обрушаются, когда мы сталкиваемся с несовершенством людей, с их слабостями, ошибками, несовпадениями с нашими идеями о том, каким «должен» быть партнёр. И тогда мы начинаем чувствовать себя обманутыми, а сами отношения становятся источником страха и боли. Мы забываем, что идеализированные ожидания – это не более чем иллюзия, которая мешает нам видеть человека таким, какой он есть, а не таким, каким мы его хотим видеть.

Существует один важный урок, который я поняла на собственном опыте, и который мне пришлось осознать через множество ошибок: настоящие отношения строятся не на ожиданиях, а на принятии и уважении. Когда мы перестаём строить идеальные образы и начинаем воспринимать людей такими, какие они есть, с их достоинствами и недостатками, мы открываем пространство для настоящей любви. Лишь когда мы отпускаем свои ожидания, мы освобождаем место для реальных, живых, непринуждённых отношений.

Помните, что ваши ожидания – это то, что вы навязываете не только себе, но и окружающим. И когда вы освобождае-

тесью от этих ожиданий, когда перестаёте ожидать от партнёра идеального поведения и безупречных поступков, вы начинаете видеть его настоящим. И это, возможно, станет самым важным моментом, когда вы научитесь жить в гармонии с реальностью, а не в её идеализированном отражении.

Глава 5: Мифы о любви, которые разрушают отношения

С детства нам часто рассказывают, что любовь – это нечто волшебное, что её можно найти, и она сделает нас счастливыми навсегда. Мы видим образы идеальных отношений в фильмах, книгах, в разговорах с друзьями, и с каждым годом эти мифы становятся настолько естественными, что мы начинаем верить в них, как в неизбежную реальность. Но правда заключается в том, что эти мифы могут разрушить наши отношения, подрывая доверие, создавая ложные ожидания и лишая нас способности по-настоящему наслаждаться тем, что у нас есть.

Один из самых распространённых мифов – это убеждение, что любовь обязательно должна быть лёгкой и без усилий. Многие верят, что если отношения «настоящие», то проблемы исчезнут сами собой. Как будто два человека, которые любят друг друга, должны автоматически понимать друг друга без слов, без конфликтов и трудностей. Этот миф, как и многие другие, абсолютно не соответствует реальности. На самом деле, даже в самых крепких и здоровых отношениях возникают трудности. Но именно умение преодолевать эти трудности, работать над собой и своим партнером, устанавливать и поддерживать границы делает отношения

крепкими. Любовь – это не отсутствие конфликтов, а способность справляться с ними, быть честными, открытыми и готовыми искать решения вместе.

Возьмём, к примеру, историю Екатерины. Она верила, что если её отношения с мужчиной истинные, то она будет чувствовать радость и гармонию каждый день, а все трудности исчезнут, как только они встретятся. Екатерина встретила Ивана, который казался ей идеалом, её родственной душой. Он был внимателен, заботлив, и она чувствовала, что между ними царит невероятное взаимопонимание. Но через несколько месяцев она начала замечать, что они всё чаще начинают ссориться. Эти ссоры начинались из-за мелочей – кто-то не помыл посуду, кто-то не сделал обещанное. И вместо того чтобы воспринимать эти моменты как естественную часть совместной жизни, Екатерина расстраивалась и думала, что если любовь настоящая, то они не должны были бы ссориться. Она даже начала чувствовать, что она совершила ошибку, что её отношения «не такие, как у других», потому что у них не было этой «безупречной гармонии».

Только через несколько месяцев, после ряда откровенных разговоров, Екатерина поняла, что её миф о «безболезненной любви» был ошибочным. Она осознала, что любовь – это не идеальная картинка без проблем, а возможность учиться друг у друга, обсуждать разногласия, быть уязвимыми и открытыми. И если они научатся работать над собой и отношениями, то всё будет возможно. Екатерина поняла, что её

ожидания были завышены и что реальные отношения требуют усилий с обеих сторон, и это нормально. Этот процесс стал для неё важным уроком: настоящая любовь не требует совершенства, она требует труда и взаимной работы.

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.