

18+

Луиса Хьюз

**От зависимости
к близости**

Луиса Хьюз

От зависимости к близости

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73112993

ISBN 9785006892224

Аннотация

Эта книга – о любви без потери себя. О том, как строить отношения, сохраняя внутреннюю опору, уважение к своим границам и право быть собой. Через жизненные истории и практические размышления автор помогает выйти из зависимости, обрести эмоциональную зрелость и создать здоровые, равноправные отношения.

Содержание

Введение	5
Глава 1: Путь к себе: почему важно не забывать о своём «я»	7
Глава 2: Отношения – не значит жертвовать собой	10
Глава 3: Как распознать здоровые отношения	13
Глава 4: Важность уважения в отношениях	17
Глава 5: Эмоциональная независимость: как не стать зависимой от партнёра	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

От зависимости к близости

Луиса Хьюз

© Луиса Хьюз, 2025

ISBN 978-5-0068-9222-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Каждая женщина в какой-то момент своей жизни сталкивается с тем, что её отношения начинают требовать больше, чем она готова отдать. Мы все хотим любить и быть любимыми, но порой в погоне за этим идеалом мы теряем важнейшее – себя. Мы начинаем мириться с тем, что не согласуется с нашими внутренними убеждениями, отказываемся от своих мечт и желаний, забываем о том, что делает нас уникальными и сильными личностями. И вот, спустя время, оказывается, что в отношениях мы больше не узнаём себя, а жизнь превращается в игру на чужих правилах.

Но можно ли найти баланс между любовью к другому человеку и уважением к себе? Можно ли быть счастливой в отношениях, не теряя своей внутренней силы? Это вопросы, которые мы будем исследовать в этой книге.

Важнейшая мысль, которую я хочу донести: любить не значит подчиняться. Настоящая любовь не требует жертв. Истинная любовь подразумевает равенство, уважение, и, что самое главное, поддержание внутренней гармонии. Когда женщина теряет себя в отношениях, она часто начинает страдать, чувствует внутреннюю пустоту, даже если её партнер идеален. Это происходит не потому, что что-то не так с отношениями, а потому что в таких ситуациях она перестаёт быть собой. Она забывает о своих желаниях, целях, мечтах, а её

жизнь становится лишь отражением желаний другого человека. В этом состоянии она теряет контакт с собой, со своими потребностями и желаниями.

Отношения могут стать источником вдохновения, силы и счастья, но только в том случае, если обе стороны сохраняют свои индивидуальности. Мы поговорим о том, как научиться любить и при этом не терять себя, как не позволить ни партнёру, ни обстоятельствам менять то, что делает нас уникальными и сильными. Важно помнить, что любовь начинается с уважения к себе, а не с подчинения чужим ожиданиям и требованиям.

Каждая женщина имеет право на счастье, гармонию и личностный рост, независимо от того, в каких отношениях она находится. Чтобы быть счастливой в любви, нужно научиться быть счастливой с собой. И эта книга – это путь к этому счастью. В каждой главе мы будем исследовать разные аспекты отношений, которые помогут вам построить их с уважением к себе и с любовью, которая не отнимает силы, а наоборот, поддерживает и вдохновляет. В этих страницах вы найдёте не просто теоретические рассуждения, но и практические советы, истории, которые помогут вам преодолеть сомнения и двигаться к полноценной и здоровой жизни.

Я приглашаю вас в это путешествие, в котором вы откроете для себя новые горизонты любви и самоуважения.

Глава 1: Путь к себе: почему важно не забывать о своём «я»

Когда мы начинаем отношения, мы часто оказываемся в ситуации, где любовь и внимание партнёра становятся центром нашего мира. Весь наш фокус смещается на то, чтобы угодить, соответствовать, быть той, кем он хочет нас видеть. Мы забываем о себе, забываем о своих интересах и желаниях, о том, что делает нас счастливыми. В момент, когда начинаем растворяться в другом человеке, теряем точку отсчёта, теряем себя.

Я помню, как много лет назад одна моя знакомая, Ирина, оказалась в отношениях, которые изначально казались идеальными. Её партнёр был внимательным, заботливым, но требовал всё больше и больше её времени и внимания. Вначале она была счастлива, ведь он дарил ей чувства, о которых она мечтала. Но вскоре начались мелкие изменения, которые она не сразу заметила. Она начала отказываться от встреч с друзьями, отменяла свои хобби, оставалась дома, когда хотела провести время с собой. Она пыталась быть «идеальной» для него, но с каждым месяцем её внутренний мир становился всё более пустым. Она начала ощущать, что теряет себя, но была настолько привязана к идее этих отношений, что не решалась что-то изменить. Это состояние про-

должалось до тех пор, пока однажды она не заглянула в зеркало и не осознала, что перед ней стоит совершенно чужой человек – женщина, которая забыла о своих мечтах, целях, желаниях, потому что больше не знала, кто она такая. Она стала просто тенью того, кем была когда-то.

Этот момент был поворотным. Ирина поняла, что без восстановления своего внутреннего мира, без нахождения себя, отношения не смогут быть здоровыми и долгосрочными. Она поняла, что любовь – это не про жертвы и забвение, а про совместное уважение, про пространство для обоих партнёров. Она осознала, что если не будет заботиться о себе, она не сможет быть хорошей партнёршей, мамой, подругой. В её сердце появилась пустота, и она поняла, что именно она должна заполняться. Не чужими ожиданиями, не требованиями других людей, а собственными желаниями и целями. Этот путь вернул её к себе, но для этого ей нужно было научиться быть честной с собой.

Важно понять, что терять себя в отношениях – это не всегда явное осознание. Чаще всего это происходит постепенно, как вода, которая камень точит. Мы начинаем делать маленькие шаги в сторону, чтобы угодить. Но чем дальше мы уходим от себя, тем сложнее вернуться. Женщина, которая полностью отдается отношениям, рискует потерять свою уникальность, свои мечты, свою силу. В какой-то момент, если не найти баланс, она превращается в пустой сосуд, который пытается наполниться через других, а не через себя.

Это не означает, что мы должны быть эгоистичными или не заботиться о партнёре. Напротив, мы должны научиться любить, уважать и поддерживать других. Но в этом процессе важнее всего не забывать о том, кто мы есть, о том, что нам важно, о том, что делает нас счастливыми. Любовь к другому человеку не должна отнимать любовь к себе.

Необходимо научиться следить за тем, чтобы в отношениях была гармония, чтобы в них оставалось место для самовыражения, для внутреннего роста. Когда мы начинаем заниматься собой, мы не только становимся лучшими партнёрами, но и учимся понимать, что счастье не зависит от другого человека. Это осознание делает нас сильнее и увереннее в себе.

Забота о себе – это не эгоизм. Это необходимость, которая помогает нам строить здоровые отношения, не теряя своей индивидуальности. Без этого пути не существует настоящей любви, потому что мы не можем дать другому то, чего у нас нет. Понимание этого – первый шаг на пути к себе и к тем отношениям, которые действительно приносят радость, а не забирают силы.

Глава 2: Отношения – не значит жертвовать собой

Нередко женщины оказываются в ситуации, когда ради отношений начинают терять себя. Они могут забыть о своих интересах, забыть о том, что важно для их личного роста, отказаться от собственных желаний, чтобы угодить партнёру. Мы часто говорим: «я готова на всё ради тебя», но что мы на самом деле отдаем, когда теряем свою личность, свои мечты и потребности ради другого человека? Возможно ли в такой ситуации по-настоящему любить и быть любимой, или же всё, что мы получаем взамен, – это чувство пустоты и потери самого себя?

Пример из жизни моей подруги, Елены, ясно иллюстрирует, как легко можно раствориться в другом человеке, забыв о себе. Она начала отношения с Владимиром, и поначалу всё казалось безоблачным: он был внимателен, заботлив и всегда ставил её интересы в центр внимания. Однако с каждым месяцем, постепенно, но неизбежно, отношения начали затмевать её собственную жизнь. Она начала откладывать свои увлечения, сокращать общение с друзьями, отказываться от работы над собой. Её дни стали вращаться вокруг того, чтобы быть «хорошей» для Владимира. Она искала его одобрения в каждом шаге. Её внутренний мир был уже

не её собственным, а лишь зеркалом отражений того, что она думала, должно быть угодно ему.

С каждым днём она всё больше теряла связь с тем, кем была раньше. Всё меньше времени оставалось на чтение книг, занятия спортом, прогулки с подругами – на всё то, что когда-то наполняло её жизнь смыслом. И в какой-то момент, когда отношения начали испытывать трудности, она осознала, что потеряла не только себя, но и способность понимать, что действительно важно в её жизни.

Зачастую мы так сильно привязываемся к идее отношений, что начинаем воспринимать их как свою единственную цель, забывая о том, что сама цель – это не только быть с кем-то, но и быть с собой. Когда мы теряем себя ради кого-то другого, отношения становятся не источником радости и поддержки, а тяжёлым бременем. Любовь – это не про жертвы, а про взаимное уважение и понимание. Любовь не должна требовать от нас отказываться от того, что делает нас целыми людьми.

Лена вспомнила, что когда-то, до отношений с Владимиром, она была наполнена энергией, полной мечт и целей. Она делала что-то для себя и знала, что её счастье не зависит от того, кто с ней рядом, а от того, как она чувствует себя сама в своей жизни. И вот, когда она оказалась на грани потери самого себя, она поняла, что никогда не будет по-настоящему счастливой в отношениях, если не научится быть счастливой вне их.

Проблема в том, что многие женщины по-настоящему начинают понимать свою потерю лишь тогда, когда уже слишком поздно. Когда мы думаем, что любовь требует от нас жертв, мы не замечаем, как теряем тот свет, который изначально был внутри нас. Отношения не должны быть путём к самоотвержению. Истинные, здоровые отношения всегда подразумевают, что каждый партнёр остаётся самим собой, с уважением к своим личным интересам и потребностям.

Важно помнить, что любовь, которая требует постоянных жертв, не может быть настоящей любовью. Это скорее подвиг, в котором мы себя теряем. А настоящие отношения должны быть партнёрством, где оба человека остаются в целости и счастье, а не только один. В отношениях должно быть место и для «я», и для «мы». И тогда любовь будет живой, а не разрушительной.

Глава 3: Как распознать здоровые отношения

С каждым днём в мире всё труднее найти настоящее счастье в отношениях, потому что всё чаще под маской идеальных пар скрываются глубокие проблемы, которые не всегда очевидны. Вначале кажется, что всё идеально: он внимателен, заботлив, уважителен, вы оба счастливы в компании друг друга, и всё кажется безупречным. Но вот проходит время, и начинаешь замечать тревожные сигналы – то, что раньше казалось мелкими недостатками, теперь всё больше напрягает. Как отличить здоровые отношения от токсичных? Как понять, что вы находитесь в правильных отношениях, а не теряете себя в попытке угодить другому человеку?

История одной моей знакомой, Екатерины, наглядно демонстрирует, как важно уметь различать эти признаки и вовремя остановиться. Екатерина, с детства воспитывавшаяся в атмосфере любви и заботы, всегда мечтала о «сказочных» отношениях. Когда она встретила Артёма, её идеал, казалось, воплотился в реальность. Он был добр, обаятелен, щедр, и, казалось, заботился о ней больше всего на свете. Их отношения развивались стремительно: они много времени проводили вместе, вместе путешествовали, делились мечтами, искренне наслаждаясь обществом друг друга. Всё каза-

лось безоблачным, но Екатерина не сразу заметила, как постепенно её собственные желания стали отступать на второй план. Артём начинал диктовать, что ей нужно делать, как проводить время, с кем общаться. Она не сразу поняла, что её жизнь начала сворачиваться в рамки того, что удобно только ему.

В какой-то момент она поняла, что не может продолжать так жить, потому что её внутренний мир стал пустым. Она привыкла угождать Артёму, и даже её любовь к нему стала не свободным чувством, а обязанностью. Она не замечала, как теряла свою индивидуальность, пока не столкнулась с серьёзной проблемой. Когда однажды, на выходных, она планировала встретиться с друзьями, Артём заявил, что ему нужно её внимание, что он не понимает, почему она не может провести время с ним, когда он так её любит. И в этот момент Екатерина почувствовала не только вину, но и раздражение, которое она не могла подавить. Это была не любовь, а манипуляция. Это было попыткой подчинить её жизни его желаниям. Екатерина поняла, что если она продолжит так жить, то потеряет не только свои мечты и интересы, но и свою внутреннюю гармонию.

Здоровые отношения всегда основаны на уважении, а не на манипуляциях. Уважение – это не просто вежливое отношение, но и готовность воспринимать другого человека с его особенностями, мечтами и желаниями. Уважение в отношениях включает в себя признание того, что каждый

партнёр имеет право на свои чувства, на собственное пространство и на независимость. В здоровых отношениях оба партнёра могут быть собой, и каждый из них поддерживает другого в его стремлениях и желаниях. И если в вашей паре один из партнёров начинает навязывать свои желания, а второй забывает о себе, это не имеет отношения к любви – это начало разрушения.

Здоровые отношения – это когда оба человека могут выражать свои чувства и потребности без страха быть непонятыми или осуждёнными. Это когда не боишься быть уязвимым и не боишься открыться. Примером здоровых отношений могут служить мои собственные наблюдения за парой, которую я знаю уже много лет. Людмила и Сергей – это не идеальные, но настоящие отношения. Людмила – амбициозная, яркая, успешная женщина, а Сергей – спокойный и понимающий мужчина. Он всегда поддерживал её в её начинаниях, не пытался затмить её успехи, а наоборот – гордился её достижениями. Вместо того чтобы спорить и конкурировать, они дополняли друг друга. Каждый из них уважал личное пространство другого, и каждый из них чувствовал себя полноценной личностью, а не частью чужого мира. И вот, уже много лет они вместе, и их любовь продолжает расти, потому что каждый из них остаётся самим собой, несмотря на свою совместную жизнь.

Важно помнить, что здоровые отношения не требуют от нас отказа от своих ценностей, мечт и желания быть со-

бой. В них важно, чтобы каждый партнёр мог ощущать себя независимым и свободным, несмотря на привязанность и любовь. Мы не можем быть счастливы в отношениях, если сначала не научимся быть счастливыми наедине с собой. Здоровые отношения – это не идеальные отношения, но это те отношения, где уважение, поддержка и свобода для личного роста становятся основой гармонии.

Глава 4: Важность уважения в отношениях

Когда мы начинаем отношения, многие из нас искренне верят, что любовь – это главное условие для их успеха. Мы ожидаем, что любовь будет всё охватывающей, всепоглощающей, и что она всегда будет решать все проблемы. Но оказывается, что любовь сама по себе недостаточна. Даже самые сильные чувства не смогут построить крепкие отношения, если они не подкреплены уважением. Уважение – это основа, на которой зиждется всё остальное: доверие, честность, поддержка, принятие. Без уважения любые отношения становятся хрупкими и подверженными разрушению.

Я вспомнила случай, который произошёл с одной из моих близких подруг, Мариной. Она всегда была человеком, который готов отдать многое ради других, особенно в отношениях. Когда она встретила Анатолия, она по-настоящему поверила в его слова о том, как он ценит её. Но вскоре она заметила, что его слова не всегда соответствуют его поступкам. Он начинал критиковать её, и порой его замечания были настолько острыми и болезненными, что ей становилось тяжело. Он мог упрекать её за её карьерные амбиции, говорил, что она уделяет слишком много внимания работе и не достаточно времени проводит с ним. Спустя несколько месяцев

таких разговоров Марина начала терять уверенность в себе. Она не заметила, как постепенно её самооценка начала падать, а её внутреннее пространство сужалось. Вместо того чтобы чувствовать себя поддерживаемой и уверенной, она начала сомневаться, правильно ли она поступает, выбрав такой путь.

Один из самых разрушительных моментов, когда начинает исчезать уважение в отношениях, – это когда партнёр начинает считать другого не равным себе. Когда в отношениях нет уважения, это не любовь, а зависимость или подчинение. Важно понимать, что уважение – это не просто вежливость или добрые слова. Уважение заключается в признании ценности другого человека как личности, в признании его уникальности и способности к самостоятельному выбору.

Ситуация с Мариной стала для неё поворотной. Однажды она приняла решение поговорить с Анатолием откровенно и признаться, что её больше не устраивает, как он обращается с ней. Это был для неё тяжёлый шаг, так как она всегда привыкла оправдывать его поведение. Но она поняла, что в отношениях, где отсутствует уважение, не может быть ни счастья, ни гармонии. Она объяснила ему, как его слова и поступки ранили её и как важно для неё, чтобы её мнение, её выборы и её амбиции уважались. Это было трудное, но необходимое открытое и честное общение. Анатолий, в свою очередь, был ошарашен. Он не осознавал, насколько его поведение влияло на Марину. После этого разговора он по-на-

стоящему осознал, что любовь без уважения не может быть долгосрочной. Он стал работать над собой, и хотя отношения с ним всё равно закончились, этот разговор стал важным шагом в её личном росте.

Это пример того, как отсутствие уважения может разрушить даже самые искренние отношения. Уважение в отношениях – это признание прав другого человека на свободу выбора, на ошибку, на неидеальность. Это умение ценить друг друга за то, кто мы есть, а не за то, что мы можем дать или сделать для партнёра. Настоящее уважение предполагает, что каждый партнёр остаётся независимым и в то же время связанным с другим человеком на основе взаимной симпатии и привязанности, а не зависимости или манипуляций.

К сожалению, многие из нас начинают воспринимать уважение как нечто второстепенное, ожидая, что любовь «всё простит». Но любовь без уважения не может быть полноценной. Это важно понимать, прежде чем дать своему партнёру шанс на изменение. И если ты видишь, что тебя не уважают, не ценят, не поддерживают, не стоит игнорировать эти сигналы. Важно научиться уважать не только других, но и себя, потому что только так ты можешь требовать уважения взамен. Только уважая себя и свои границы, можно создать отношения, в которых ценят оба партнёра.

Глава 5: Эмоциональная независимость: как не стать зависимой от партнёра

Сколько раз в жизни мы слышим, что для того чтобы быть счастливой в отношениях, нужно «плавно срастись» с партнёром, стать частью его жизни и не просто разделять, но и поглощать его мир? Мы привыкли думать, что любовь требует от нас растворения в другом человеке, что без полного слияния с ним мы не будем счастливы. Но часто, следуя этим мыслям, мы не замечаем, как теряем свою идентичность и становимся зависимыми от настроения партнёра, его решений, его жизни. В такой зависимости нет места настоящей любви, только страх и неопределенность.

Многие женщины, стремясь к близким и гармоничным отношениям, изначально забывают о важности эмоциональной независимости. Я помню, как однажды Наташа, моя подруга, призналась, что чувствует себя опустошённой, потому что вся её жизнь зависит от того, как её партнёр, Сергей, настроен. Каждый день она ждала от него подтверждений любви, знаков внимания и одобрения. Она подстраивала свои решения под его мнение, каждый день с тревогой ждала его реакции на свои действия. «Если ему не понравится, я потеряю себя», – говорила она. И это стало её реальной угрозой:

потеря себя ради отношений.

Время шло, и Наташа поняла, что, несмотря на её искренние чувства к Сергею, она перестала быть собой. Она больше не занималась своими увлечениями, не проводила время с друзьями, не строила карьеру – все её мысли были о том, как угодить ему. И когда Сергей однажды сказал, что ему не нравится её новая идея, Наташа почувствовала, как её внутренний мир рушится. Она осознала, что её счастье зависело от того, что думает и чувствует другой человек. Это была не любовь, а зависимость, это было не полноценное существование, а жизнь в постоянном ожидании одобрения.

Эмоциональная независимость – это не значит быть холодной или безразличной. Это не отказ от любви, а её осознание как чего-то, что не может затмить твою личность. Когда мы говорим о независимости в отношениях, речь идёт о том, чтобы сохранять свою способность к самовыражению, свой внутренний баланс, свои увлечения и жизненные цели. Это означает, что ты не строишь свою самооценку на мнении другого человека, а сама создаёшь для себя пространство счастья. Это способность быть целостной личностью, даже находясь в близких отношениях.

Пример Наташи показал, что без эмоциональной независимости мы теряем свою способность быть счастливыми. Мы начинаем жить не своей жизнью, а жизнью другого человека, и в какой-то момент начинаем забывать, что мы имеем право на свои чувства, свои переживания и свои собствен-

ные мечты. Неудивительно, что в такой ситуации отношения становятся нездоровыми, потому что человек теряет свою уникальность. Он не может быть хорошим партнёром, если не умеет быть собой. Наташа столкнулась с этим осознанием и начала работать над своей независимостью.

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.