

18+

ЛИЛИЯ РОУЗ

ТЫ РЯДОМ, НО ОДНА

Лилия Роуз
Ты рядом, но одна.
Одиночество
в паре и путь к себе

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73113753
ISBN 9785006893887

Аннотация

Ты рядом но одна – книга для женщин, которые находятся в отношениях, но чувствуют внутреннюю пустоту и одиночество. О том, почему любовь иногда лишает нас себя, как мы теряем границы, привыкаем к жертвенности и путаем любовь с зависимостью. Эта книга – путь к самоуважению, целостности и зрелым отношениям, в которых можно быть рядом с другим, не исчезая самой.

Содержание

Введение	5
Глава 1: Одиночество в отношениях – как это возможно?	8
Глава 2: Потерять себя или остаться собой – в чём разница?	11
Глава 3: Как часто мы выбираем не тех?	14
Глава 4: Ложные ожидания: чего на самом деле мы ждём от любви?	17
Глава 5: Сила самоуважения в отношениях	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Ты рядом, но одна Одиночество в паре и путь к себе

Лилия Роуз

© Лилия Роуз, 2026

ISBN 978-5-0068-9388-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Любовь – это не просто чувства, не просто нежные слова и романтические моменты. Это глубоко личный процесс, в котором каждый из нас рискует потерять себя, если не осознает свою ценность и не научится ставить личные границы. Это путь, который может привести к самопознанию, но иногда приводит и к утрате своей идентичности. Мы теряем себя в отношениях, потому что начинаем переписывать свои желания и мечты под чужие ожидания. Мы стараемся быть теми, кто угоден другому, забывая о том, кто мы на самом деле. И вот, несмотря на то что он рядом, ты остаёшься одна. Внутренне, на уровне души. Женщины часто оказываются в этом плену: вроде бы отношения существуют, есть любовь, забота, но внутри всё равно холодно, потому что нет ощущения целостности, не хватает чего-то важного – ощущения себя, своего места в мире и в жизни партнёра. Мы часто слышим, что любовь должна быть жертвенной, что отношения требуют компромиссов и уступок, но мы забываем о том, что здоровая любовь начинается с любви к себе. Как часто мы забываем об этом? Как часто мы теряем свои мечты, желания, страсти, ради того чтобы угодить партнёру или соответствовать его представлениям? Ведь мужчинам бывает легче искать счастье в том, что они видят перед собой, чем понимать, что происходит в душе женщины. А женщинам,

в свою очередь, порой страшно быть услышанными, ведь это требует быть открытой и уязвимой. Именно в таких ситуациях, когда женщина перестаёт быть собой, когда её ценности начинают уступать место чужим ожиданиям, возникают глубокие внутренние противоречия. Ты с ним, но внутри чувствуешь себя пустой. Как такое возможно? Почему в момент любви мы находимся наедине с собственными сомнениями и страхами? Ответ кроется в том, что настоящие отношения не могут быть успешными, если в них нет места для двух целых людей, а не только для одной личности, поглощённой другой. Эта книга – для тех женщин, которые готовы перестать терять себя в отношениях и начать строить такую любовь, которая будет не только приносить счастье, но и развивать, обогащать, делать сильнее. Она поможет понять, почему мы теряем себя в любви и как научиться находить баланс, чтобы быть рядом, но при этом не забывать о своих потребностях, ценностях и мечтах. Каждый из нас заслуживает быть услышанным, ценимым и любимым таким, какой он есть, и только тогда можно построить отношения, которые будут действительно работать и приносить счастье. Женщина, которая уважает себя, которая знает свою ценность, способна строить отношения с уважением к партнёру, не теряя своего «я». Важно понимать, что настоящая любовь не требует от нас самопожертвования. Она требует от нас честности с собой и с партнёром, способности быть открытой, уязвимой, но и сильной одновременно. И эта книга проведёт

вас через все эти этапы, открывая секреты здоровых и гармоничных отношений, в которых вы будете не только любимой женщиной, но и самой собой.

Глава 1: Одиночество в отношениях – как это возможно?

В мире, где любовь часто романтизируется, кажется, что идеальные отношения – это не что-то сверхъестественное, а, наоборот, естественная часть жизни. Мы ожидаем, что любовь принесет нам ощущение полноты, взаимопонимания и счастья. Но иногда, когда в отношениях всё вроде бы хорошо, а партнёр рядом, внутри наступает странное ощущение пустоты. Ты с ним, но чувствуешь себя одинокой. Ты лежишь рядом, а сердце остаётся холодным и пустым. И вопрос, который возникает, – как это возможно? Почему, несмотря на присутствие другого человека, ты всё равно чувствуешь одиночество? Этот феномен касается гораздо больше женщин, чем принято думать. Мы привыкли, что если партнёр рядом, то должно быть тепло и уютно, но что делать, если этого не происходит? Внутри часто кроется нечто большее, чем просто недовольство или скука. Это внутренний разрыв, который накапливается со временем, когда женщина забывает о себе в отношениях. Она теряет свою личность, свою цель, свои мечты и стремления. Вроде бы она любима, но на самом деле, теряя связь с самой собой, теряет и способность быть полностью открытой для другого человека. Возьмём, к примеру, историю Ольги, которая пришла ко мне на консультацию. Она была в долгих отношениях с мужчи-

ной, который любил её, поддерживал, заботился. Всё было, как в идеальных отношениях – они проводили вместе много времени, ходили на свидания, у них был общий круг друзей и планы на будущее. Однако, несмотря на все эти внешние проявления близости, Ольга чувствовала, что что-то не так. Внутри неё не было того живого отклика, который она ожидала от отношений. Вместо радости и возбуждения, она ощущала пустоту и усталость. Она рассказывала: «Я начинаю задумываться, почему всё так сложно. Он ведь такой хороший, а я всё равно чувствую себя одинокой. Мы сидим вместе, а я не чувствую, что он меня понимает». Когда мы начали разбирать её чувства, стало ясно, что Ольга утратила свою идентичность. С самого начала отношений она почти полностью растворилась в потребностях партнёра, считая, что это и есть «правильная любовь». Она не задавала себе вопрос, чего хочет она сама, что для неё важно, а лишь пыталась угодить, приспособившись к его ожиданиям и жизни. Сначала это было незаметно, но со временем её жизнь сосредоточилась вокруг его интересов, его работы и его взглядов. Она потеряла своё пространство, свои увлечения, своих друзей. Всё это, постепенно накапливаясь, привело к внутреннему разрыву, который она не могла объяснить. Но одиночество в отношениях – это не просто отсутствие общения или близости. Это результат того, что человек теряет свою индивидуальность и начинает зависеть от другого. Когда женщина перестаёт быть сама собой, когда её жизнь полностью подчиняется дру-

гой личности, она начинает ощущать себя пустой, как будто её внутренний мир исчезает, а место занимает нечто чуждое. Проблема одиночества в отношениях – это не уникальная черта одиночек или неудачников. Это проблема, с которой сталкиваются даже те, кто уже в отношениях. Женщина, которая забыла себя в отношениях, будет ощущать отчуждение и внутреннюю пустоту. Эти чувства не исчезнут, если она будет пытаться заполнить их внешними признаками любви – подарками, поездками, общими планами. Истинная близость не может быть построена на том, чтобы забывать о себе ради другого. Что же делать, если ты ощущаешь это одиночество? Ответ кроется в возвращении к себе. Важно понять, что любовь и близость не могут существовать без уважения к собственной личности. Это не означает, что нужно отказаться от отношений или разорвать их. Напротив, чтобы отношения стали здоровыми, необходимо снова обрести свою индивидуальность, свою внутреннюю цель. Нужно научиться быть рядом, но не растворяться, научиться любить и при этом уважать свои границы. Только так можно построить отношения, в которых не будет места одиночеству, несмотря на близость партнёра. Одиночество в отношениях – это не конец. Это сигнал. Сигнал, который подсказывает, что пришло время вернуться к себе, взглянуть на свою жизнь с новой точки зрения и найти баланс между любовью к другому и уважением к себе.

Глава 2: Потерять себя или остаться собой – в чём разница?

Иногда, начиная отношения, мы не осознаем, как сильно они могут повлиять на наше восприятие себя. Мы встречаем человека, который кажется идеальным, и с первого взгляда всё начинает казаться таким естественным и правильным. Он интересуется твоими мечтами, заботится о твоих интересах, поддерживает тебя в любых начинаниях, и ты чувствуешь, как постепенно растворяешься в его мире. Ты стараешься угодить, быть лучшей версией себя, угадать, что ему нужно, чтобы сделать его счастливым. Всё это кажется нормой. Но однажды, оглядываясь назад, ты вдруг осознаешь, что потеряла не только свои привычки, но и сама себя. Это не происходит за один день. Сперва это маленькие уступки: ты отказываешься от того, что раньше было важным для тебя, чтобы проводить больше времени с ним, чтобы разделить его увлечения. Потом ты начинаешь изменять свои взгляды, свои предпочтения, свои привычки, чтобы совпасть с его миром. Сначала ты даже не замечаешь этих изменений. Это выглядит так, будто ты просто заботишься о человеке, хочешь сделать его жизнь лучше. Ты, как бы, становишься частью его реальности. Но, постепенно, ты начинаешь терять что-то важное внутри себя. Возьмём, к примеру, историю Лены. Она была очень активным человеком, любила зани-

маться спортом, у неё был круг друзей, увлечения, которые доставляли ей радость. Но всё изменилось, когда она встретила Максима, который был сосредоточен на своей карьере и, по сути, не любил активный отдых. Она стала проводить с ним всё больше времени, отказываясь от своих привычных занятий ради того, чтобы быть с ним. Его мир, его приоритеты, его увлечения стали доминировать. Лена понемногу начала забывать о своих желаниях, интересах и мечтах. Её бывшая жизнь стала казаться менее важной, она всё больше поглощалась новым отношением, и, спустя некоторое время, Лена осознала, что не помнит, когда в последний раз она что-то делала для себя. Она стала жить жизнью Максима, забыв о себе. Однако самое трудное для Лены произошло, когда она вдруг почувствовала, что её сердце всё больше затихает. Не было больше того волнения, которое она когда-то испытывала, занимаясь любимыми делами, не было радости в общении с друзьями. Всё, что она делала, было подчинено одному: быть рядом с ним. Всё это привело её к внутреннему конфликту – она была рядом, но уже не чувствовала себя живой. Лена поняла, что потеряла не только свои привычки и интересы, но и свою личность. Проблема в том, что когда ты теряешь себя ради отношений, ты перестаешь быть не только собой, но и становишься менее способной давать другому человеку то, что ему действительно нужно. Как бы ни казалась идеальной жертвенность, в конечном итоге она лишает вас обеих гармонии. Партнёр может поначалу даже

не заметить, как твоя личность исчезает, но со временем ты сама начнёшь ощущать эту пустоту. Трудно быть хорошей партнёршей, если ты не знаешь, кто ты сама. Отношения, которые строятся на потере себя, изначально обречены на неустойчивость. Истинная близость возможна только тогда, когда оба человека остаются самими собой, когда каждый приносит в отношения не только любовь, но и свою индивидуальность, свою уникальность. Это не означает, что отношения не требуют компромиссов, но компромисс – это не слияние в одно целое. Это уважение друг к другу, умение слушать, принимать, не теряя себя в этом процессе. Когда ты остаёшься собой в отношениях, это не значит, что ты должна быть эгоисткой или игнорировать потребности партнёра. Напротив, это значит, что ты уважаешь свои желания и потребности, и ты способна донести их до партнёра, при этом не теряя его интересов и чувств. Это важно, потому что только будучи в гармонии с собой, ты можешь быть по-настоящему счастливой и способной к глубоким отношениям. Это важно не только для тебя, но и для твоего партнёра, потому что он будет ощущать твою полноту, твою самостоятельность, твою внутреннюю силу, а это привлекает. В конце концов, отношения, в которых ты остаёшься собой, становятся не только источником радости, но и местом для роста, где оба человека поддерживают друг друга, не забывая о собственных ценностях и мечтах.

Глава 3: Как часто мы выбираем не тех?

Иногда нам кажется, что, встретив свою вторую половинку, мы нашли ключ к счастью, что это тот человек, с которым мы должны пройти всю жизнь. Мы верим в мгновенные эмоции, искренние слова, в обещания, которые кажутся правдой, потому что сердце подсказывает: «Это он, это она, и мы созданы друг для друга». Но чем больше времени проходит, тем яснее становится, что всё оказалось не таким, как мы себе представляли. Мы не задаём себе важный вопрос: почему этот человек – действительно тот, кто нам нужен? Маша познакомилась с Владом на вечеринке. Они сразу нашли общий язык, разговоры текли легко, а искры между ними пролетали так быстро, что оба почувствовали: «Это судьба». Влад был харизматичным, обаятельным, с хорошей карьерой и кругом друзей. Маша восхищалась его уверенной позицией в жизни, его умением быть в центре внимания, его беззаветной преданностью работе. Её привлекала его сила и способность решать проблемы, он казался ей человеком, который может сделать её жизнь ярче, интереснее, стабильнее. Все её друзья восхищались его успехами. Он был мужчиной, о котором можно было бы мечтать, так она думала. Но вот прошло несколько месяцев, и всё стало не так радужно. Наедине с Владом она чувствовала себя лишней. Он не уделял

ей достаточно внимания, да и её собственные чувства стали теряться среди его постоянно занятых дней. Важно отметить, что изначально Маша была полностью поглощена тем, чтобы подстроиться под его ожидания и принципы. Она старалась угодить, изменяла свой график, потому что считала, что его занятность – это временное явление. Но со временем, чем больше она старательно приспособливалась, тем больше теряла свою собственную личность. И вот однажды она осознала, что не знает, кто она без него, потому что её мир сужался исключительно до него. Маша пыталась перекрыть себя под его стандарты, но чем больше она теряла себя, тем больше возникало внутреннее отчуждение. Владу не нужно было её мнение. Он был сосредоточен на себе и своей работе, и даже несмотря на её протесты, он не мог понять, почему она чувствует себя лишней. Он был уверен, что она должна быть благодарна за то, что он есть, и что её жизнь должна подстраиваться под его. Он не обращал внимания на её чувства и нужды, и это постепенно разрушало их отношения. Маша, с другой стороны, не могла понять, почему её чувства не имеют значения для этого человека. Она осознала, что влюбилась в его образ, в то, что она хотела увидеть, но не в того человека, которым он был на самом деле. Сколько женщин проходят через это – создавая себе идеальный образ партнёра, но не замечая, что внутри они не ощущают себя в безопасности, не чувствуют любви и заботы, которые так сильно хотят? Мы часто выбираем не того человека, не по-

тому что у нас плохой вкус, а потому что мы не видим всех аспектов его личности. Мы часто выбираем человека, потому что он отражает наши идеализированные мечты и неосознанные потребности. Мечты о безопасности, заботе, успехе, о том, что кто-то другой будет решать наши проблемы, давая нам ощущение того, что мы «наконец-то нашли своё место». Но мы забываем, что в отношениях не только важны внешний облик и социальные достижения, но и внутреннее соответствие, эмоциональная близость и взаимные интересы. Выбирая партнёра, важно понять, что никто не может быть идеальным во всех аспектах, но вместе с тем отношения должны быть базироваться на честности и понимании. Человек, который будет действительно подходить вам, будет тем, с кем вам легко не только в моменты радости, но и в моменты тишины. Это будет человек, рядом с которым вы не теряете себя, а наоборот – растёте и становитесь лучше. Маша и Влад так и не смогли построить крепкие отношения, потому что она выбрала образ, а не реальность. Идеализируя его, она не заметила тех важных аспектов, которые её смущали. В результате она поняла, что любовь – это не идеализация, а принятие человека таким, какой он есть. Не того, кем он может стать, не того, о ком вы мечтаете, а именно того, кто перед вами. И если в отношениях не хватает этой честности, то они обречены на неудачу. Важно помнить: любовные отношения не должны строиться на поиске идеала, а на принятии реальности и взаимном уважении.

Глава 4: Ложные ожидания: чего на самом деле мы ждём от любви?

Мы часто строим в голове идеальную картину того, как должны развиваться отношения. Эти образы могут быть результатом раннего восприятия любви, фильма, который мы когда-то посмотрели, или даже того, что мы слышим от друзей и окружающих. В детстве нас учат, что любовь – это нечто волшебное, что настоящая любовь решит все наши проблемы, что рядом с «тем самым» человеком мы будем счастливы, потому что любовь сама по себе всё исправит. Но как же часто это оказывается не так. Мы ожидаем от отношений то, чего они не могут дать, и страдаем от разочарования, которое неизбежно наступает, когда реальность не совпадает с тем, что мы себе вообразили. Аня была одной из тех женщин, которые искренне верили в силу идеальной любви. Она всегда считала, что если встретит «того самого», то все её страхи, неуверенности и переживания исчезнут, потому что любовь – это как целительный бальзам. Она долго ждала этого момента, веря, что человек, с которым она будет, обязательно избавит её от одиночества и наполнит её жизнь смыслом. Когда в её жизни появился Игорь, Аня ощутила, что вот оно, то самое чувство, то самое событие, которое изменит всё. Он был внимателен, заботлив, он слушал её, понимал и даже казался идеальным партнёром.

Но с течением времени её идеализированный образ Игоря стал разрушаться. Она не могла понять, почему его слова всё чаще стали казаться ей пустыми, а его действия – поверхностными. Он продолжал выражать свою любовь, но что-то внутри неё начинало сопротивляться. Это было не то, о чём она мечтала. Игорь не решал её внутренних проблем, не давал ей уверенности, не наполнял её жизнь тем, что она искала. Он был хорошим человеком, но этого оказалось недостаточно. Аня пыталась найти объяснение, почему её ощущение счастья не совпадает с тем, что она так ярко себе представляла. И вот, спустя несколько месяцев, она поняла, что её ожидания были ошибочными. Она ожидала, что любовь даст ей ощущение полной гармонии, что этот человек сделает её счастливой без усилий. Она ошибалась. Любовь – это не эликсир, который решает все проблемы, не волшебная таблетка, которая убирает все страхи и сомнения. Это нечто большее. Любовь – это процесс, это работа, это ежедневные усилия и принятие другого человека таким, какой он есть. Но для того чтобы это понять, необходимо научиться быть честной с собой и с партнёром. Ожидания, которые мы часто возлагаем на любовь, могут быть не только нереалистичными, но и вредными. Когда мы ожидаем, что другой человек должен нам дать то, чего нам не хватает внутри, мы рискуем быть разочарованными. Никто, даже самый близкий человек, не способен заполнять пустоту внутри нас, если мы сами не готовы заниматься собой, своим

развитием, своей гармонией. Многие женщины, как и Аня, полагаются на внешние обстоятельства и на партнёра, ожидая от него эмоционального спасения. Они начинают строить отношения не с осознания того, что отношения – это двусторонний процесс, а с ожидания, что другой человек будет их «исправлять». И чем больше времени они проводят в таких отношениях, тем больше чувствуют разочарование и усталость, ведь реальность оказывается далека от мечтаний. Настоящая любовь начинается не с ожидания, что кто-то другой решит все твои проблемы, а с осознания того, что ты и сам можешь быть источником счастья для себя. Это не означает, что партнер не важен. Напротив, важно понимать, что в отношениях два человека могут поддерживать друг друга, расти и развиваться, но каждый из них должен быть целым и гармоничным. Любовь не предназначена для того, чтобы скрыть наши недостатки или избавиться от внутренних страхов. Она должна быть основой для совместного роста, для того чтобы люди, оставаясь собой, могли строить что-то большее, чем просто удовлетворение своих ожиданий. Когда Аня осознала, что её ожидания не были реалистичными, она начала работать над собой, училась отпускать иллюзии и принимать Игоря таким, какой он есть, без требования идеала. Игорь был не идеален, как и она, и как все люди. Но именно это и сделало их отношения реальными и, возможно, более глубокими, чем если бы они продолжали бороться за идеальный образ, который они друг другу

навязали.

Глава 5: Сила самоуважения в отношениях

Когда мы говорим о самоуважении, чаще всего представляем себе некие абстрактные понятия, такие как уверенность, гордость за себя или способность отстаивать свои права. Однако на практике самоуважение – это нечто гораздо более глубокое. Оно связано не только с тем, как мы воспринимаем себя, но и с тем, как мы позволяем другим обращаться с нами. Это внутреннее ощущение ценности, которое невозможно разрушить внешними обстоятельствами, и которое, при должном развитии, служит основой для всех наших отношений. Смелость любить себя и уважать свои потребности в отношениях – это, пожалуй, самый важный аспект, который определяет их успешность. Но вот в чём сложность: мы часто подменяем самоуважение на жертвенность и подстраиваемся под другого человека, забывая о себе. Мы привыкли делать всё ради партнёра, решать его проблемы, поддерживать его, а свои собственные потребности откладываем на потом, считая их менее важными. Мы теряем себя, надеясь, что так заслужим любовь, но на самом деле только ослабляем свою внутреннюю силу и открываем двери для манипуляций. Марина, например, была примером женщины, которая долгое время теряла себя в отношениях. Она была замужем за Алексеем, который был успеш-

ным бизнесменом и вёл напряжённый образ жизни. Он постоянно требовал её внимания, её присутствия в делах, её поддержки. Она всегда была готова отдать своё время, свою заботу, свою энергию, не думая о том, что в ответ она получала лишь поверхностную благодарность. Он же, несмотря на её усилия, не замечал её потребностей. Марина ждала от него признания, уважения и любви, но всё, что она получала, это небрежное отношение и вечное чувство, что она не на первом месте в его жизни. Всё её самоотверженное поведение не привело ни к чему, кроме внутреннего разочарования. И вот, однажды, после очередной бессонной ночи, когда она готовила его любимое блюдо и убирала в доме, а он сидел в другом конце квартиры, проводя время с коллегами, Марина осознала, что ей нужно что-то менять. Она поняла, что её самоотверженность не приносит радости, а только истощает. Она забывала о своих желаниях, о своём здоровье, о своих мечтах ради кого-то, кто не ценил её усилий. Её самоуважение было подорвано. Она забыла, что сама достойна того же внимания, уважения и любви, которые она без усталости даровала своему мужу. Самоуважение не значит эгоизм, как часто его понимают. Это не стремление поставить себя выше других, это умение поддерживать свои границы, ценить свои чувства и потребности. Марина начала учиться говорить «нет» без чувства вины. Она начала заниматься собой, уделять внимание своему развитию, общению с друзьями, отдыху. Она поняла, что для того чтобы быть

хорошей женой и поддерживать отношения, нужно прежде всего поддерживать связь с собой. И только через это она могла бы стать той женщиной, которая будет по-настоящему счастлива, вне зависимости от того, как ведёт себя её муж. Сила самоуважения – это не только умение ставить границы, но и способность быть честной с собой. Честность с собой и партнёром помогает создать отношения, которые основаны на реальной любви и взаимном уважении, а не на иллюзиях и зависимостях. Когда мы научимся уважать себя, когда перестанем требовать от партнёра то, что мы сами не можем дать себе, тогда в отношениях появляется глубина, искренность и гармония. Это не лёгкий путь, и не всегда он бывает прямым. Иногда для того, чтобы восстановить самоуважение, нам нужно пройти через боль разочарований и ошибок, но это всегда стоит того. Потому что только тот, кто уважает себя, может по-настоящему уважать другого человека. И только на основе этого уважения строятся отношения, которые могут длиться и приносить настоящую радость.

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.