

18+

Луиса Хьюз

**Любовь
без
ответа**

Луиса Хьюз

Любовь без ответа

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73114388

ISBN 9785006895591

Аннотация

Почему он рядом, но не выбирает тебя? Эта книга – честный и глубокий разговор о любви, иллюзиях и отношениях без будущего. О том, как женщины теряют себя, надеясь быть любимыми, и как выйти из замкнутого круга ожиданий, боли и самообмана, чтобы вернуться к себе и своей ценности.

Содержание

Введение	5
Глава 1: Иллюзии любви: почему мы не видим правду о мужчине?	7
Глава 2: Тот самый «туман»: как эмоции затмят разум	10
Глава 3: Мужчина и его зоны комфорта: что они значат для тебя?	14
Глава 4: Почему мужчины избегают обязательств?	18
Глава 5: Как притяжение и химия становятся фальшивыми союзниками?	22
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Любовь без ответа

Луиса Хьюз

© Луиса Хьюз, 2026

ISBN 978-5-0068-9559-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Почему он рядом, но не твоё? Этот вопрос мучает многих женщин. И часто, несмотря на все наши усилия и надежды, мы не можем ответить на него однозначно. Мы теряемся в своих чувствах, переживаниях, неопределённости. Он рядом, да, но почему-то что-то не так. Где тот момент, когда мы начали понимать, что отношения с ним не ведут к тому, что мы так искренне желаем? Почему, несмотря на физическое присутствие, он не становится частью нашей души? Часто мы остаёмся в этих отношениях, не понимая, почему. Возможно, это страх одиночества, а может, иллюзия, что когда-то всё изменится. Мы надеемся, что он начнёт проявлять ту любовь, которую мы так отчаянно ждем, но, увы, не всегда это происходит. Мы пытаемся оправдать его поступки, переводим вину на себя, в поисках объяснений. Он рядом, но его любовь остаётся недостижимой, неясной, как туман, который не даёт нам чётко увидеть, что происходит. Но это не его вина. Это наша. Мы сами позволяем этому происходить, не осознавая истинную причину. Как часто мы оказываемся в отношениях, в которых чувствуем себя незаметными, где внимание партнёра неполное, где его обещания остаются пустыми словами. И, несмотря на это, мы продолжаем тянуть эти отношения, не осознавая, что на самом деле упускаем возможность для чего-то настоящего. В этом введении

я хочу помочь вам понять, почему так часто происходит, что мужчина находится рядом, но его присутствие не наполняет нашу жизнь тем смыслом, который мы ищем. Психология притяжения и отношений – это не просто набор правил, которые легко можно применить. Это сложный процесс, который начинается с осознания того, что мы выбираем, кто рядом с нами, и почему эти люди появляются в нашей жизни. Как часто мы привязываемся к тем, кто не способен дать нам того, чего мы действительно заслуживаем? Эта книга о том, чтобы научиться понимать, что значит быть рядом с кем-то, кто действительно может стать частью вашего мира, а не просто заполнять пустоту. Она о том, чтобы разобраться в себе, в своих чувствах, и понять, как выйти из замкнутого круга отношений, которые не ведут к гармонии. Я не обещаю, что всё будет легко. Я не предлагаю готовых решений или универсальных правил. Но я предлагаю вам возможность заглянуть в глубину своих желаний и осознать, что на самом деле важно для вас в отношениях с мужчиной. И если вы готовы встретиться с собой, вы откроете для себя гораздо больше, чем могли бы ожидать.

Глава 1: Иллюзии любви: почему мы не видим правду о мужчине?

Возможно, ты уже не раз задавалась вопросом, почему в отношениях с ним всё не так, как ты мечтала. Почему, несмотря на все усилия, он не становится тем человеком, с которым можно построить долгосрочные и настоящие отношения? Почему, когда ты смотришь на него, что-то внутри подсказывает тебе, что ты не совсем понимаешь, что происходит, что-то не складывается, и это не только ощущение, а нечто большее – неосознанное чувство, что ты привязываешься к человеку, который не может тебе дать то, что ты действительно хочешь. Когда ты влюбляешься, кажется, что мир вокруг наполняется светом, и всё становится ясным. Ты видишь в нём того, с кем готова идти в будущее, с кем хочешь разделить свою жизнь. Но часто эта ясность оказывается иллюзией. Ты начинаешь замечать, как, на первый взгляд, идеальный мужчина постепенно теряет свою привлекательность, и появляется ощущение, что нечто важное упускается. В этот момент в тебе начинается борьба: с одной стороны, ты не хочешь верить в то, что ты ошиблась, с другой – понимаешь, что сердце продолжает искать ответы на вопросы, которые так и не находят решений. Пример из жизни моей подруги Анны помогает понять, о чём я говорю. Она познакомилась с Дмитрием на одной вечеринке. Он был красив,

успешен, с отличным чувством юмора. На первый взгляд, он был идеален для неё. Она быстро увлеклась им, а он, казалось, отвечал ей взаимностью. Они начали встречаться, и на первых порах всё было прекрасно. Но с каждым днём, чем больше она становилась привязанной, тем чаще она ощущала, что Дмитрий закрывается от неё. Он всё реже проявлял интерес к её жизни, задавал вопросы, не проявлял инициативы. Анна стала чувствовать себя одинокой в этих отношениях, но она продолжала верить, что он просто занят работой или переживает какие-то личные проблемы. Она не видела, как её собственная эмоциональная зависимость усиливает эту дистанцию, потому что не могла признать, что он никогда не был готов быть с ней на полном серьёзе. В отношениях с мужчинами часто бывает так, что мы не видим правды, потому что идеализируем их, пытаясь создать образ того, кого хотим увидеть, а не того, кто есть на самом деле. Мы забываем, что отношения – это не только романтика и страсть, но и глубокая эмоциональная связь, готовность к открытости и честности, которая требует настоящих усилий с обеих сторон. Изначально мы видим в человеке больше, чем он может предложить, потому что у нас есть потребность найти в нём то, что недополучено в прошлом. Мы часто переносим свои мечты и ожидания на партнёра, убеждая себя, что он станет тем, кем мы хотим его видеть. Когда мы отказываемся признать реальность, наш взгляд на партнёра становится искажённым. И это не значит, что человек

плох. Наоборот, многие из нас просто не готовы к открытию настоящего себя, чтобы увидеть, кто стоит перед нами. Мы остаёмся в этих иллюзиях, надеясь, что со временем что-то изменится, что он начнёт больше проявлять внимания, будет более заботливым, более открытым, но на деле мы часто обнаруживаем, что находимся в отношениях с тем, кто не разделяет наших глубинных ценностей. И, чем сильнее мы привязываемся, тем больше болит осознание, что наше восприятие не соответствует действительности. В этой главе мы погружаемся в тот момент, когда иллюзия любви начинает разрушаться, когда ты осознаешь, что в отношениях не хватает того самого «нечто», что должно быть основой для долгосрочных и счастливых отношений. Это осознание может быть болезненным, но оно также освобождает. Ведь только когда ты увидишь правду, ты сможешь действительно понять, чего тебе не хватает и что нужно для того, чтобы в следующий раз встретить того, кто будет рядом с тобой не только физически, но и душой.

Глава 2: Тот самый «туман»: как эмоции затмят разум

Ты когда-нибудь ловила себя на мысли, что, находясь рядом с ним, ощущаешь себя как будто в облаке, где реальность и фантазия переплетаются, и ты теряешь ощущение, что на самом деле происходит? Кажется, что весь мир вокруг исчезает, и остаёшься только ты и он – ваше время, ваши чувства, и ничего больше. Слова, действия, взгляды – всё кажется таким важным, таким значимым, но как только ты пытаешься отстраниться и посмотреть на эти отношения со стороны, всё вдруг становится размытым и неясным. Это состояние «тумана» – когда эмоции начинают затмевать здравый смысл и ты не можешь объективно оценить, что происходит, потому что чувства захватывают тебя целиком. Ты думаешь, что знаешь его. Кажется, ты воспринимаешь каждый его жест, каждое слово, каждый взгляд через призму своих эмоций, строя вокруг него целую картину идеального мужчины. Ты уверена, что он тот, кто тебе нужен, что он будет рядом, несмотря ни на что. Но иногда, и чаще, чем мы готовы признать, «туман» разрывается, и ты начинаешь осознавать, что не видишь его по-настоящему. Ты не видишь его слабости, его страхи, его потребности, его проблемы. Ты видишь только тот идеализированный образ, который сама себе создала. Когда я встретила Максима, я была под впечатлением

с самого первого момента. Мы познакомились на вечеринке, и мне показалось, что я уже знала его тысячу лет. Он был внимателен, искренен, и это чувствовалось. Казалось, что его слова обнимали меня, а его прикосновения были столь деликатны, что я могла забыть обо всём остальном. Мы разговаривали часами, и каждое его слово казалось значимым. Но через пару недель, когда эмоциональная волна стихла, я стала замечать странные вещи. Он часто забывал отвечать на мои сообщения, его взгляд становился отстранённым, когда я пыталась поговорить о наших планах на будущее. Это было словно признак того, что его внимание не принадлежало мне целиком, что-то оставалось за пределами этих отношений. Но я продолжала верить в те моменты, когда он был так внимателен, и убеждала себя, что его поведение — это просто случайность. Я начинала видеть его через ту самую призму идеализированного образа, которую сама себе создала. С каждым днём, чем сильнее я привязывалась, тем сложнее было мне увидеть, что эти отношения не были равными, что я не могла быть рядом с ним так, как этого хотела. Этот «туман» не случайность. Это естественный процесс, который происходит, когда мы оказываемся под властью сильных эмоций. Мы становимся слепыми для реальности, потому что верим в то, что хотим увидеть. И если бы мы могли научиться видеть ясно, как было бы проще понять, что нас действительно ждёт в этих отношениях. Когда эмоции ослабевают, когда страсть уходит, то, что остаётся, это те реаль-

ные качества и чувства, которые мы на самом деле не заметили. Мы начинаем осознавать, что многое из того, что казалось важным в тот момент, не имеет под собой никакой основы. Когда я начала осознавать, что Максим и я находимся на разных волнах, я всё равно продолжала верить, что он будет меняться. Я продолжала искать в его словах и действиях знаки того, что я для него важна. Я надеялась, что наш «туман» станет ясным. Но, увы, я так и не смогла увидеть его настоящим, потому что была полностью поглощена тем, что он мог стать тем, кто мне нужен. Я не могла понять, что с самого начала его поведение давало мне понять, что он не был готов к таким отношениям, какие я хотела. Если бы я смогла увидеть его таким, какой он есть, возможно, я бы не потратила столько времени на идеализирование. Но вот в чём проблема: мы, как женщины, часто предпочитаем верить в лучшие моменты, нежели смотреть на правду. И эмоции здесь играют ключевую роль. Они заставляют нас следовать за тем, что мы хотим чувствовать, а не за тем, что на самом деле происходит. Мы теряем ощущение реальности, поглощённые тем, как нам нравится себя чувствовать рядом с ним, даже если это чувство не приводит к чему-то долгосрочному и настоящему. Понимание этого «тумана» – важный шаг к освобождению. Это не означает, что нужно перестать любить или верить в отношения, но это означает, что нужно быть честной с собой. Понять, что, возможно, ты не видишь всего того, что нужно увидеть, потому что эмоции ведут тебя за собой,

и они мешают тебе разобрать те сигналы, которые действительно имеют значение. Как только ты сможешь освободиться от этой иллюзии, ты начнёшь видеть мир вокруг гораздо яснее. И только тогда, возможно, ты сможешь построить настоящие отношения, основанные на реальном взаимопонимании, а не на том, что ты сама себе придумала.

Глава 3: Мужчина и его зоны комфорта: что они значат для тебя?

Когда ты начинаешь видеть отношения не только через призму собственных желаний и ожиданий, а начинаешь осознавать, что в каждом человеке есть свои барьеры и зоны комфорта, ты начинаешь понимать, почему всё так сложно. Мужчины, как и женщины, имеют свои зоны комфорта, но в отличие от нас, они не всегда открыто делятся ими. Эти внутренние границы часто остаются скрытыми, и мы, женщины, часто оказываемся в плену своих надежд и иллюзий, пытаюсь разрушить эти стены, но не всегда осознаём, что они могут быть неприступны. Я помню, как однажды, в начале своих отношений с Артёмом, я почувствовала, что он начинает отдаляться. Его внимательность, с которой он отвечал на мои сообщения, таяла, и вместо того, чтобы найти повод поговорить, он просто избегал серьёзных разговоров. В какой-то момент я поняла, что меня не устраивает этот отстранённый настрой, и я стала делать всё, чтобы его вернуть. Я пыталась создавать ситуации, в которых он мог бы почувствовать себя нужным, планировала вечера, на которых мы могли бы обсудить наши чувства, но каждый раз я сталкивалась с тем, что его реакции были сдержанными, почти отстранёнными. Он не был готов открыться, он не был готов к разговору о том, что важно для нас обоих. Я ощущала,

что он прячет что-то от меня. И вот в тот момент, когда я уже собиралась принять решение и закончить эти отношения, я вдруг осознала одну простую вещь: Артём просто был в своей зоне комфорта, и в его мире не было места для изменений. Он привык жить в определённом ритме, со своими правилами, и любое отклонение от них воспринималось как угроза. Зоны комфорта – это не только привычки или образ жизни. Это психологические барьеры, которые мы выстраиваем, чтобы защитить себя от внешних угроз или внутреннего беспокойства. И если ты когда-нибудь чувствовала, что твой партнёр не раскрывается перед тобой, что он остаётся сдержанным или закрытым, возможно, это не означает, что он тебя не любит или что отношения не будут успешными. Возможно, это просто его барьер, его личная зона, в которой ему комфортно, и которая не имеет отношения к твоим ожиданиям. Каждый человек, независимо от пола, имеет свои границы, и это важно понимать, если ты хочешь построить действительно гармоничные отношения. Мужчины, как и женщины, имеют свои психологические барьеры, которые иногда трудно преодолеть, и эти барьеры могут быть не только результатом опыта, но и глубинных страхов или недоверия. Иногда эти зоны комфорта связаны с травмами из прошлого – предательство, боль, разочарования, которые они пережили в предыдущих отношениях. И вот тут появляется основная проблема: если ты начинаешь воспринимать его закрытость или дистанцированность как личное оскорб-

ление, ты рискуешь не увидеть той настоящей причины, которая скрыта за его поведением. Ты можешь начать бороться с его стеной, которая, по сути, является его защитной реакцией. И вместо того, чтобы наладить диалог, ты продолжаешь разрушать его зону комфорта, не понимая, что, возможно, это единственный способ, которым он умеет защищать себя от боли. Понимание этого стало для меня важным шагом в отношениях с Артёмом. Я научилась не только принимать его «закрытость», но и находить способы, как мягко, без давления, подойти к этим барьерам. Я перестала пытаться изменить его, чтобы он стал более открытым или более восприимчивым к моим чувствам. Вместо этого я начала понимать, что его барьеры – это не что-то личное против меня, а просто способ, которым он пытается сохранить свою безопасность. Процесс понимания и уважения этих границ требует терпения и мудрости. Ты не можешь заставить человека открыться, если он не готов. Но если ты научишься видеть и уважать его зоны комфорта, если ты сможешь понять, что за этим скрывается, то отношения могут приобрести совершенно новый уровень доверия и понимания. Не каждый мужчина готов к открытости, и это нормально. Мы, женщины, часто думаем, что можем изменить поведение партнёра, заставить его стать более чувствительным или внимательным, но это возможно только тогда, когда он сам готов к этому. Понимание этих границ поможет тебе не только сохранить отношения, но и развивать их на здоровой и взаимно-

уважаемой основе.

Глава 4: Почему мужчины избегают обязательств?

Вряд ли можно встретить женщину, которая хотя бы раз не задавалась вопросом: почему мужчина, с которым ты строишь отношения, избегает говорить о будущем? Почему он избегает обсуждений, касающихся серьёзных шагов – совместного жилья, планов на семью или даже обсуждения своей роли в твоей жизни через несколько лет? Это кажется странным: он ведь рядом, он с тобой, но в какой-то момент, когда дело доходит до разговоров о будущем, его внимание улетучивается, он становится уклончивым или даже открыто избегает разговора. Это болезненно, ведь ты начинаешь чувствовать, что ты не важна для него, что его привязанность остаётся поверхностной, и что он не готов к серьёзным обязательствам. Но на самом деле причины, по которым мужчины избегают обсуждений о будущем, могут быть намного глубже, чем мы думаем. Эта ситуация не всегда связана с отсутствием чувств или с тем, что мужчина не видит в тебе партнёра на долгие годы. Это скорее связано с тем, что многие мужчины боятся ответственности и обязательств по своей природе, и, возможно, даже не осознают этого. Это как непреодолимый внутренний барьер, который они не могут или не хотят пересечь. Существует множество психологических факторов, которые могут заставить мужчину избе-

гать обязательств. Одной из самых распространённых причин является страх перед потерей свободы. Мужчины, как и женщины, имеют свои переживания и установки, сформировавшиеся в детстве или в предыдущих отношениях, когда они могли быть обмануты или подвергнуты предательству. Он может не осознавать, что глубоко внутри боится стать зависимым, что привязка к одному человеку может привести к утрате личных интересов, собственной идентичности или свободы. Это не значит, что он не заботится о тебе. Это означает, что он просто не готов или не хочет вступать в отношения, где будет чувствовать себя «прикованным» к одной личности на долгие годы. Он боится того, что не сможет вновь почувствовать свою независимость, что потянет за собой эмоциональные обязательства, которые не всегда легко переносить. Пример из моей жизни: несколько лет назад я встречалась с человеком, который казался идеальным партнёром. Его внимание, забота, искренность в каждом слове — всё это заставляло меня верить, что мы вместе движемся к будущему. Но когда я попыталась поднять тему совместных планов, он начинал избегать разговора или откладывать его. Поначалу я не могла понять, в чём дело. Мы встречались уже полгода, и его поведение не совпадало с тем, что я ожидала от человека, с которым мне хотелось бы строить отношения. Он всегда говорил, что «не готов», «ещё слишком рано» или что «он не уверен, чего хочет». Это меня сбивало с толку и вызывало разочарование. Почему, если он так

меня любит, он не готов к шагам вперёд? Со временем я начала осознавать, что его нежелание обсуждать будущее было связано с его собственными страхами и переживаниями. Он вырос в семье, где было много конфликтов, где обязательства друг перед другом часто приводили к эмоциональным ранениям и недопониманиям. Он не знал, как быть с долгосрочными обязательствами, потому что боялся, что история может повториться. Ему было сложно представить, что человек, с которым он сейчас, будет рядом через несколько лет. Он не хотел вновь пережить тот внутренний конфликт, который мог бы привести к разочарованию и боли. Но важнее всего то, что я осознала: его отказ от обязательств не был направлен против меня. Это был результат его внутреннего конфликта, который он не мог разрешить. И это не значит, что с этим нельзя справиться. Наоборот, если ты можешь понять, что мужчина, избегая обязательств, на самом деле не всегда действует из-за недовольства или отсутствия любви, а чаще – из-за страха или невысказанных тревог, это открывает тебе возможность для решения этой проблемы. Это было тяжело принять, потому что хотелось верить, что если два человека любят друг друга, то совместное будущее – это естественное продолжение отношений. Но иногда любовь не гарантирует того, что человек будет готов к ответственности, которая идёт с этим чувством. Любовь – это процесс, а не конечная цель. И для того, чтобы она перешла в нечто стабильное и долговечное, нужно время, усилия

и осознание каждого партнёра, что он готов принять ответственность за другого, за будущее, за совместную жизнь. Понять, что мужчина избегает обязательств не потому, что он не хочет быть с тобой, а потому что у него есть свои страхи и барьеры, может быть болезненным, но и освобождающим. Это знание помогает не принимать личные отказ от серьёзных шагов как личную неудачу. Иногда в отношениях важно не торопить события и дать время. И только когда оба партнёра готовы поделиться своими страхами, переживаниями и готовностью двигаться дальше, можно надеяться на то, что эти отношения перейдут на новый уровень.

Глава 5: Как притяжение и химия становятся фальшивыми союзниками?

Возможно, каждый из нас хотя бы раз в жизни сталкивался с тем, что страсть и химия в отношениях, кажется, переполняют нас, но в какой-то момент мы начинаем осознавать, что этого недостаточно. Ты смотришь на него, чувствуешь, как твой организм откликается на каждый его взгляд, на каждое его прикосновение. Всё кажется идеальным, ты чувствуешь, что нашла свою половинку, того самого человека, с которым ты хочешь быть навсегда. Но вот приходит момент, когда ты начинаешь понимать, что этого ощущения недостаточно для построения настоящих отношений. Что же случается, когда химия и притяжение становятся фальшивыми союзниками? Когда страсть и сексуальное влечение становятся основой твоих чувств, а ты не осознаешь, что для настоящих долгосрочных отношений этого слишком мало? Страсть и химия – это великолепно, это та искра, которая заставляет два человека притягиваться друг к другу, но она не способна выстроить фундамент, на котором можно будет построить дом из настоящих чувств и взаимного уважения. Сара, моя знакомая, пережила подобную ситуацию, которая в какой-то момент показалась ей настоящей трагедией. Она

встретила Его, и сразу же почувствовала ту невероятную химию, о которой говорят в книгах и фильмах. Каждое его слово было для неё как музыка, каждый взгляд пробуждал в ней бурю эмоций. Но через несколько месяцев этих ярких и бурных отношений она поняла, что всё это не имеет основы. Он был замечательным человеком, но в их отношениях не было ничего настоящего, кроме физического влечения. Их разговоры не вели к глубокому пониманию, их планы на будущее всегда заканчивались на пустых обещаниях. Он не открывался ей, не делился своими переживаниями и настоящими желаниями. Его интерес был только на уровне физических ощущений. Сара пыталась оправдать его молчание, думая, что со временем он откроется, но она вскоре поняла, что такого не произойдёт. Часто в отношениях мы склонны оправдывать своего партнёра тем, что «он просто не привык быть откровенным» или «он не понимает, что мне нужно больше, чем просто страсть». Но на самом деле, если в отношениях нет взаимопонимания, если нет того, что стоит за этими моментами притяжения, то ничего долгосрочного построить невозможно. Когда единственным цементом в отношениях становится химия, они остаются хрупкими и нестабильными. Страсть не может быть основой для создания настоящей любви, потому что она поверхностна. Любовь же строится на доверии, честности и понимании, и если этих элементов нет, то самые сильные эмоциональные всплески рано или поздно начинают угасать. Я сама пережила нечто подобное,

когда в отношениях с Дмитрием всё было похоже на романтический фильм. Мы встречались несколько месяцев, и казалось, что ничего не может разрушить этот идеальный мир. Но, оглядываясь назад, я понимаю, что весь этот «роман» был всего лишь иллюзией. Мы не были готовы к разговору о серьёзных вещах, мы не умели слушать друг друга, не могли поддерживать друг друга в сложные моменты. Мы были поглощены тем, как нам хорошо вдвоём, но за этим отсутствовали глубокие чувства и доверие. Когда же наступил момент, когда реальность встала перед нами, когда нужно было принимать важные решения и думать о будущем, мы оба оказались неготовыми к этим разговорам. Он ушёл, и я осталась с пониманием, что на самом деле никогда не знала его. Что мы на самом деле ищем в отношениях? Страсть, безусловно, важна. Она придаёт яркость и смысл многим моментам, но если за этой страстью нет глубины, если мы не можем с партнёром поделиться своими настоящими переживаниями и мечтами, то рано или поздно эта химия начнёт исчезать. И когда страсть угасает, а взаимное понимание не выстроено, то остаётся только пустота. Страсть – это не ложь, но она не может стать основанием для длительных отношений. Химия между людьми не должна быть конечной целью. Она – лишь начало пути, возможность для того, чтобы вы начали строить что-то большее, что-то более стабильное и долговечное. Когда вы научитесь ценить не только моменты физического влечения, но и моменты, когда вы може-

те открыться друг перед другом, поддерживать друг друга, заботиться, тогда этот фундамент действительно будет стоить того, чтобы на нём строить 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.