

A woman with long, wavy brown hair and green eyes is the central figure. She is wearing a shimmering, off-the-shoulder, long-sleeved dress covered in gold sequins. She is adorned with large, ornate diamond earrings and a ring. Behind her is a bright, golden, circular halo effect. The background is dark with numerous golden bokeh lights. The entire image is framed by a decorative border featuring gold filigree, large diamonds, and hanging crystal teardrops. At the bottom, there are several pink and yellow roses interspersed with gold sequins and small diamonds.

Анна Ройз

ГРАНИЦЫ СЕРДЦА

БЫТЬ ЛЮБИМОЙ
И ОСТАВАТЬСЯ СОБОЙ

Лилия Роуз

**Границы сердца: быть
любимой и оставаться собой**

«Автор»

2026

Роуз Л.

Границы сердца: быть любимой и оставаться собой / Л. Роуз —
«Автор», 2026

«Границы сердца: быть любимой и оставаться собой» — книга о том, как сохранить свою индивидуальность, любовь к себе и гармонию в отношениях. Она помогает понять, где проходят личные границы, как распознать эмоциональные зависимости и манипуляции, а также строить доверительные отношения. В книге вы встретите жизненные ситуации и реальные эмоциональные состояния, в которых многие узнают себя, сталкиваясь с любовью, ревностью, дружбой и страстью.

© Роуз Л., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Глава 1: Начало пути: Осознание своей ценности	6
Глава 2: Психология мужчин: Как они воспринимают отношения	7
Глава 3: За границами любви: Как не потерять себя в отношениях	9
Глава 4: Эмоциональная зависимость: Когда чувства становятся болезненными	11
Глава 5: Мужчина и женщина: Разные языки любви	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Лилия Роуз

Границы сердца: быть любимой и оставаться собой

Введение

Мы часто оказываемся в отношениях, которые начинают нас менять, но не всегда в ту сторону, в которую мы хотим. Мы теряем себя, растворяемся в другом человеке, забываем о своих мечтах, желаниях и потребностях. Сначала это может быть незаметно, но с каждым днём всё глубже и глубже. Мы перестаём понимать, где заканчиваемся мы и начинается он. Как так происходит? Почему, оказавшись рядом с кем-то, кто должен нас поддерживать и любить, мы начинаем терять свои собственные ориентиры? Почему мы даём другим людям право решать, кем мы должны быть и какие чувства мы должны испытывать? Может быть, вам знакомо это чувство – ощущение, что, находясь в отношениях, вы постепенно теряете свою индивидуальность. Возможно, вы замечали, что в стремлении угодить партнёру, в поиске его одобрения, забывали о том, что для вас действительно важно. Вы начинали делать то, что, как вам казалось, будет для него приятным, и забывали о том, что приносит радость именно вам. И чем больше вы пытались стать идеальной для него, тем дальше от себя вы отходили. Я знаю, как это бывает. Это не просто разговоры о том, что женщины любят "потеряться" в своих партнёрах. Это реальный психологический процесс, в который вовлекается не только тело, но и душа. Это процесс саморазрушения, который происходит на глазах. Женщина, которая теряет себя в отношениях, теряет своё внутреннее ядро. Она начинает сомневаться в своих чувствах, желаниях и предпочтениях, ведь её жизнь перестаёт принадлежать ей. Это не просто проявление любви, это жертвенность, которая может привести к глубокому разочарованию. Но ведь все мы хотим быть счастливыми в отношениях, не так ли? Мы желаем быть любимыми, понимаемыми, а главное – оставаться собой, даже в самые страстные и захватывающие моменты любви. И это возможно. Понимание того, как не потерять себя в отношениях, как сохранить свою ценность и индивидуальность, не теряя при этом гармонии с партнёром, – ключ к здоровым и полноценным отношениям. Эта книга – путеводитель, который поможет вам найти ответы на важные вопросы. Она откроет вам глаза на механизмы, скрытые в самых разных аспектах отношений между мужчиной и женщиной. Прочитав её, вы научитесь распознавать те моменты, когда вы начинаете терять себя, и найдете способы вернуть свою силу и уверенность, не разрушая при этом связь с любимым человеком. Здесь мы поговорим о том, как важно знать свои границы, понимать, что необходимо для вашего счастья, и при этом не отказываться от любви. Потому что отношения – это не потеря себя, а возможность для обоих партнёров расти и развиваться, не забывая о своём внутреннем мире. В этой книге вы найдете не просто теоретические рассуждения о любви. Мы будем говорить о реальных ситуациях, тех, что происходят с нами ежедневно. Мы будем разбирать, как эмоции влияют на поведение, как мужчины и женщины воспринимают любовь, и как найти гармонию между личными желаниями и потребностями в отношениях. В каждом слове я надеюсь передать вам поддержку и уверенность в том, что вы заслуживаете быть услышанными и понятыми. Вы заслуживаете любить и быть любимыми, но самое главное – вы заслуживаете остаться собой, несмотря на все сложности и искушения, которые могут возникнуть на пути. Давайте начнём этот путь. Путь, который приведёт вас к лучшему пониманию себя и к отношениям, в которых вы будете не только любить, но и быть любимыми такими, какие вы есть.

Глава 1: Начало пути: Осознание своей ценности

Ты сидишь перед зеркалом и пытаешься понять, кто ты на самом деле. Твои глаза отражают не просто лицо, но всё, что ты пережила за последние годы, всё, чем была наполнена твоя душа. Многие из этого ты скрыла даже от себя. Ты всегда думала, что твоя ценность в отношениях зависит от того, что ты можешь дать другому человеку: свою любовь, свою заботу, свою энергию. И ты давала. Да, ты давала много. Ты могла часами слушать, поддерживать, прощать, убеждать себя, что отношения – это всегда компромисс. Ты верила, что быть хорошей женой, хорошей женщиной – значит, ставить потребности партнёра выше своих собственных. И вот, ты стоишь перед зеркалом, и тебе не хватает простого ответа на вопрос: «Что для меня важно?» Ты не можешь сказать, что тебе нужно, потому что давно забыла, что нужно именно тебе. Этот момент не приходит в одночасье, он подкрадывается постепенно, день за днём, когда ты вместо того, чтобы слышать себя, начинаешь слушать того, кто рядом. Ты перестаёшь замечать, как накапливаются маленькие компромиссы, маленькие жертвы. И ты не видишь, как эти жертвы превращаются в твою личную потерю. Ты начинаешь искать подтверждения своей ценности в глазах другого человека, забывая, что настоящая ценность начинается внутри. Партнёр, который когда-то восхищался тобой за твою искренность, твою уверенность и независимость, вдруг становится центром твоего мира, а ты сама постепенно уходишь в его тень. Он просит тебя быть иной, но ты не понимаешь, что ты не должна становиться кем-то другим, чтобы быть любимой. Ты уже есть тем, кто достоин любви, просто нужно поверить в это. Как часто ты задавала себе вопрос, кто ты без него? Как ты выглядишь, когда рядом нет того человека, который стал твоим ориентиром, твоей опорой? И что удивительно – ты даже не помнишь, как начинала терять себя. Ты перестала за собой ухаживать, потому что начала тратить все силы на него. Ты перестала заниматься тем, что когда-то приносило радость, потому что его нужды и желания стали важнее твоих. Ты могла бы оправдать себя, ведь отношения – это всегда две стороны, всегда компромисс. Но когда ты каждый день отказываешься от себя ради других, ты начинаешь терять то, что составляет твою индивидуальность. Я вспоминаю Марию, одну из моих близких подруг, которая много лет назад пришла ко мне в поисках поддержки. Она была счастлива в отношениях, но в какой-то момент почувствовала, что теряет себя. Она рассказала, как в первые месяцы совместной жизни с Сергеем она чувствовала себя востребованной и любимой. Он часто говорил ей, как важна для него её забота и внимание. Но постепенно Мария начала замечать, что всё больше её действий зависело от его желаний. Она перестала встречаться с друзьями, чтобы проводить время с ним. Остановила хобби, которое так любила, потому что он не разделял её увлечений. Она начала думать, что именно так и должна выглядеть идеальная жена: вся для него. Но как-то, сидя одна в своём кресле, она вдруг поняла, что не знает, что она сама собой, что для неё важно, кроме того, чтобы угодить ему. Она осознала, что потеряла свою ценность, ведь её ценность стала зависеть от его настроения и потребностей. И, конечно, это не могло не отразиться на их отношениях. Осознание своей ценности – это не просто признание того, что ты важна. Это понимание того, что твоя жизнь не должна быть построена только на том, чтобы удовлетворять чьи-то ожидания. Это признание того, что ты заслуживаешь уважения, любви и внимания не потому, что ты что-то даёшь, а потому, что ты есть. Это важное открытие, которое поможет тебе вернуть себя, вернуть ту силу и уверенность, которую ты когда-то потеряла. Ты достойна быть собой, без оправданий, без условий. Ты уже достаточно хороша, чтобы быть любимой и уважаемой. Но чтобы почувствовать это, нужно научиться слушать себя, а не только того, кто рядом. Нужно найти момент тишины внутри себя, когда ты больше не зависишь от мнений других, а просто осознаёшь свою уникальность. И именно это осознание станет первым шагом на пути к восстановлению своей ценности.

Глава 2: Психология мужчин: Как они воспринимают отношения

Мужская психология – это один из самых сложных, но и одновременно самых захватывающих аспектов отношений между мужчинами и женщинами. Мы часто ошибочно воспринимаем мужчин как прямолинейных, неэмоциональных существ, которым не важны глубины чувств и сложные переживания. Однако на деле всё гораздо более многослойно. Мужчины, как и женщины, способны на глубокие чувства, но их восприятие этих чувств, а также способы выражения часто отличаются от наших. Чтобы по-настоящему понять своего партнёра, важно не просто принимать его поведение как факт, но и пытаться заглянуть за видимую картину. Женщинам свойственно выражать свои чувства, переживания и эмоции открыто, что делает их внутренний мир прозрачным и доступным для понимания. Мужчины, напротив, часто скрывают свои эмоции, не проявляя их явно. Это не означает, что их чувства менее глубокие или искренние, просто они не всегда знают, как их показать. Один из примеров, который приходит на ум, – история Ирины. Она была в отношениях с Олегом, который, казалось, не замечал её настроения, не задавал вопросов о её переживаниях, что сильно расстраивало её. Она часто чувствовала себя одинокой, даже несмотря на то, что он всегда был рядом. Однажды, после ссоры, она решилась поговорить с ним откровенно. И оказалось, что Олег просто не знал, как выразить свою поддержку, потому что не был воспитан в такой культуре эмоционального выражения. Он воспринимал любовь как поступки, а не слова. Именно через действия он показывал свои чувства: помогал по дому, устраивал маленькие сюрпризы, но Ирина не воспринимала это как проявление любви, так как привыкла к другому типу взаимодействия. Мужчины, как правило, склонны видеть отношения не только как эмоциональную близость, но и как командную работу, где каждый партнёр выполняет свою роль. Часто мужчина будет чувствовать свою ценность и свою роль в отношениях через способность обеспечивать, защищать и помогать своему партнёру. Это для него – один из самых ярких способов выразить свою любовь. Женщины могут воспринимать это как данность, думая, что мужчины должны думать о любви в той же форме, как и они, но на самом деле это просто другой способ проявления привязанности. Это не означает, что мужчина не ценит эмоциональную близость, просто он может не понимать, как выразить свои чувства в словах так, как это делает женщина. Понимание этой разницы важно, потому что зачастую мы начинаем обижаться на партнёра за то, что он не ведёт себя так, как мы ожидаем. Мы расстраиваемся, когда он не делится своими переживаниями или не выражает чувств такими же яркими словами, как мы. Но на самом деле, ему может быть просто трудно «озвучить» то, что он чувствует. Он может не понимать, как правильно выразить свои эмоции, и это не обязательно означает, что он их не испытывает. Эмоции у него могут быть такие же сильные, как у нас, но способ их проявления иной. Мужчина, не умеющий в открытую говорить о своих чувствах, может на самом деле испытывать глубокие переживания, но будет скрывать их внутри. Так же, как и женщины, мужчины боятся потерять свои границы в отношениях, только выражают они это не через постоянные обсуждения, а через действия, через заботу и внимание. История Натальи и её мужа Максима хорошо иллюстрирует эту динамику. Наталья часто недооценивала его поступки, принимая их за должное, ведь он никогда не выражал своих эмоций словами. Она считала, что если он не говорит, что её любит, то это не так. Но на самом деле, каждый его поступок – будь то помощь по дому, забота о её благополучии или его молчаливое присутствие рядом – был проявлением его любви. Нам, женщинам, важно понять, что когда мужчина не делится своими переживаниями, это не всегда признак того, что ему всё равно. Это не значит, что он не ценит нас. Напротив, возможно, это его способ справляться с собственными переживаниями, не беспокоя нас лишними словами и вопросами.

Мужчины учат нас в отношениях ценить не только слова, но и поступки, их конкретные действия, которые могут говорить гораздо больше, чем любые слова. И понимание этой разницы – важный шаг на пути к тому, чтобы научиться чувствовать друг друга и понимать, как наши внутренние миры пересекаются.

Глава 3: За границами любви: Как не потерять себя в отношениях

Каждая из нас, вступая в отношения, может столкнуться с моментом, когда становится трудно различить, где заканчивается «я» и начинается «он». Как это происходит? На самом деле, это не всегда замечается сразу. Сначала кажется, что всё происходит естественно: ты заботишься о своём партнёре, хочешь для него лучшего, открываешь своё сердце и душу. И это правильно, потому что в отношениях всегда есть место для любви, для компромиссов и заботы. Но вот приходит момент, когда ты начинаешь замечать, что твои желания становятся всё меньше, твои мечты забываются, а твои границы, когда-то твёрдые, начинают размываться. Когда ты начинаешь думать, что твои чувства и потребности – это нечто вторичное по сравнению с потребностями партнёра, ты уже переступила ту невидимую черту, за которой начинаешь терять себя. Сначала ты привыкаешь к мысли, что его интересы важнее твоих, что его неудовлетворённость или его желания требуют твоего внимания. И ты начинаешь работать на него, а не на себя. Это может происходить настолько плавно, что ты даже не замечаешь, как поглощена этой ролью. Ты говоришь себе, что так и должно быть, что отношения требуют жертв, что если ты не будешь посвящать себя полностью ему, то отношения развалятся. Но вот что важно: ты не обязана терять себя, чтобы сохранить отношения. Это не является залогом их успешности. Когда я думаю об этом, я вспоминаю одну из моих знакомых, Светлану. Она вышла замуж за Ивана, человека, с которым, как ей казалось, она нашла своё счастье. Они многое пережили вместе, поддерживали друг друга, но постепенно Светлана начала замечать, как теряет свои границы. Она всегда говорила, что её отношения – это её жизнь, но в какой-то момент она поняла, что её жизнь – это уже не просто её жизнь. Это была жизнь, в которой всё вращалось вокруг Ивана: его работа, его интересы, его планы. Она перестала думать о своём развитии, потому что начала искать подтверждения своей ценности именно через него. Это было неосознанное решение, но она совершенно потеряла ощущение своей индивидуальности. Проблемы Ивана становились её проблемами, его желания – её желаниями. Но однажды она осознала, что чувствует себя абсолютно опустошённой, как будто у неё не осталось ничего, кроме пустого отражения себя в глазах мужа. Этот момент осознания пришёл к ней, когда она случайно встретила старую подругу, с которой давно не общалась. Подруга была удивлена её изменениями, и, несмотря на то, что Светлана пыталась скрыть свою опустошённость, в глазах подруги она увидела нечто, что не могла понять сама. Подруга спросила, не чувствует ли она, что теряет себя в отношениях. И тогда Светлана задумалась. Это был первый момент, когда она осознала, что её границы были стерты, и что, хотя отношения с Иваном были важны для неё, она сама себя забывала. Почему это важно? Потому что отношения, несмотря на всю свою важность, не должны стать причиной утраты самого важного – себя. Твоя личная ценность, твои мечты, твои желания и твои границы – это не менее важные составляющие любви, чем забота о партнёре. Да, любовь требует уступок и понимания, но она не должна превращаться в бесконечное отдавание безвозвратно себя. Это не означает, что нужно быть эгоистом. Напротив, когда ты уважаешь свои границы, когда ты знаешь, чего ты хочешь, твои отношения становятся здоровыми, потому что оба партнёра способны сохранять свою личность, развиваться и поддерживать друг друга, не растворяясь в другом. Границы в отношениях – это не стена, это линия, которая позволяет вам быть ближе, но при этом не терять себя. Это то пространство, где ваши мечты, ваши желания и ваши стремления существуют параллельно с его. Границы – это то, что позволяет вам быть с ним, но при этом не забывать о том, кто вы на самом деле. Это то, что позволяет вам не только любить, но и быть любимыми за то, кто вы есть, а не за то, что вы жертвуете собой. И как только ты научишься определять и соблюдать свои границы, ты

начнёшь понимать, как строить отношения, которые не только не уничтожают твою личность, но и способствуют её развитию. Когда Светлана наконец признала свою проблему, она начала потихоньку восстанавливать свои границы, возвращая себе свои увлечения, свои цели и своё время. Она осознала, что любовь не требует утраты себя, а наоборот – требует уважения к себе. Это не было простым процессом, но он стал её первым шагом на пути к восстановлению собственной силы и уверенности. Сегодня она в отношениях с Иваном, но, главное, она снова чувствует себя целостной и свободной, и это делает её любовь ещё крепче.

Глава 4: Эмоциональная зависимость: Когда чувства становятся болезненными

Эмоциональная зависимость – это тонкая, едва заметная нить, которая связывает нас с другим человеком, но с каждым днём всё больше и больше лишает нас свободы. Сначала кажется, что ты просто любишь, что твои чувства искренни и глубокие. Ты хочешь заботиться, поддерживать, быть рядом, потому что именно так проявляется любовь, ты говоришь себе. Но вот проходит время, и ты начинаешь замечать, что твои собственные желания, твои потребности, твои мечты начинают исчезать. Ты уже не думаешь о том, что хочешь для себя, потому что всё внимание направлено на другого человека. Ты живёшь его эмоциями, переживаниями, успехами и неудачами, и это становится твоим единственным источником удовлетворения. Ты начинаешь зависеть от его настроения, от того, что он о тебе думает, и, что самое страшное, ты начинаешь считать, что только если он счастлив, ты тоже будешь счастлива. Я помню разговор с Ларисой, женщиной, с которой я познакомилась на одном из тренингов. Она поделилась со мной своей историей. В свои 35 лет она была в отношениях с Дмитрием, с которым провела уже более десяти лет. Сначала её любовь к нему казалась естественной и здоровой: она заботилась о нём, поддерживала, помогала ему развиваться. Но однажды Лариса осознала, что её жизнь полностью зависела от его настроения и поведения. Если Дмитрий был счастлив, она была счастлива. Но если он испытывал стресс или уныние, она чувствовала себя такой же разбитой, словно её жизнь теряла смысл. Все её эмоции, все её переживания, все её решения начали вращаться вокруг того, как он себя чувствует. Её слова, сказанные с искренней печалью, до сих пор у меня в ушах: «Я не могу понять, почему я не могу быть счастливой, пока он не счастлив». И это было не просто признание. Это был крик души, потому что Лариса поняла, что она больше не управляет своей жизнью. Она словно потеряла контроль над своими собственными чувствами. Её жизнь стала зеркалом его эмоций. Но самое страшное было то, что она не видела, как это разрушало её внутреннюю целостность. Эмоциональная зависимость возникает, когда мы начинаем воспринимать свою ценность через призму чужих переживаний и эмоций. Это не просто любовь, это потребность в другом человеке, как источнике подтверждения своей значимости. Ты начинаешь искать смысл своей жизни в том, как он тебя воспринимает, как он тебя видит. И с каждым днём этот процесс становится всё более болезненным, потому что, в конечном итоге, ты забываешь о себе. Ты перестаёшь быть самостоятельной личностью, а становишься тенью другого человека. В этом состоянии ты перестаёшь быть в мире с собой, потому что чувствуешь, что твои эмоции зависят от него. И ты не понимаешь, что ты теряешь самого важного – свою собственную внутреннюю силу. Светлана, моя знакомая, тоже пережила эмоциональную зависимость. Она долгое время чувствовала, что её отношения с Артёмом – это её единственный смысл. Когда их отношения начинали рушиться, она теряла не только уверенность в себе, но и свою жизнь. Она поглощалась его проблемами, его стрессами, его настроениями. Она могла просидеть часы, думая о том, что нужно сделать, чтобы «успокоить» его, чтобы вернуть его любовь, но совершенно забывала о том, что ей самой нужно быть в покое и гармонии. Всё её существование стало направлено на то, чтобы угодить ему, а её собственные потребности, желания, мечты были поглощены им. Когда Светлана поняла, что теряет себя, что её жизнь – это нечто чуждое, она решила сделать паузу. Это не было лёгким решением. Но она поняла, что если не начнёт восстанавливать свою личную ценность, если не вернётся к себе, она навсегда останется в роли зрителя в своей собственной жизни. Это был болезненный процесс, но Светлана поняла, что выйти из эмоциональной зависимости можно только через восстановление своих границ. Она начала возвращать себе свои интересы, свои увлечения, начала встречаться с друзьями, заниматься тем, что приносило ей радость.

Конечно, Артём не сразу понял, что происходит, и сначала воспринимал её изменения как угрозу их отношениям. Но именно этот процесс позволил Светлане вернуть свою внутреннюю силу и, как ни странно, только тогда отношения с Артёмом стали по-настоящему здоровыми. Эмоциональная зависимость не приходит мгновенно, она накапливается постепенно. Но каждый шаг, который ты сделаешь, чтобы вернуть себе свою самостоятельность, свою ценность, будет шагом к истинной любви – любви, которая не требует жертв, которая не разрушает, а наоборот, строит и поддерживает. Когда ты осознаешь, что твоя жизнь не зависит от эмоций другого человека, ты начинаешь жить по-настоящему.

Глава 5: Мужчина и женщина: Разные языки любви

Как часто мы говорим о любви, не понимая, что на самом деле каждый из нас воспринимает её по-своему. В отношениях мужчины и женщины любовь может выглядеть совершенно иначе для каждого партнёра. Мы склонны ожидать, что наши чувства будут понятны и разделены. Но на деле часто оказывается, что даже при самой искренней привязанности, мы говорим на разных языках любви. Мы воспринимаем выражения заботы и внимания через фильтры наших собственных потребностей и ожиданий, а иногда просто не замечаем, что партнёр вовсе не понимает, что именно для нас является выражением любви. Я вспомнила одну беседу с Анной, моей хорошей знакомой, которая несколько лет назад переживала кризис в отношениях с мужем. Они прожили вместе уже семь лет, и её любовь к нему казалась безусловной. Но в какой-то момент она начала чувствовать, что их отношения утратили прежнюю искренность и страсть. Её муж, Виталий, был очень заботливым человеком. Он всегда помогал по дому, делал покупки, заботился о том, чтобы всё было в порядке. Но, несмотря на его усилия, Анна чувствовала, что что-то не так. Она постоянно ощущала, что ему всё равно, как она себя чувствует, не зная, что она думает, не интересуется её внутренними переживаниями. Это расстраивало её, и она, в свою очередь, пыталась ему донести, что ей не хватает не только помощи по дому, но и эмоциональной связи. Она хотела, чтобы он иногда просто спросил, как она себя чувствует, как прошёл её день. Но Виталий продолжал демонстрировать свою любовь через действия, а не слова. Задавшись вопросом, что происходит, они начали говорить об этом откровенно. Виталий признался, что для него любовь – это прежде всего поддержка и стабильность. Он выражал свои чувства через действия, потому что так его учили: «Когда любишь, нужно делать для человека, а не просто говорить об этом». Он не понимал, почему Анна не чувствует любви, ведь он ежедневно трудился, чтобы обеспечить её комфорт. Он думал, что этого достаточно. Анна же воспринимала любовь через слова и эмоциональную близость, через проявление интереса к её внутреннему состоянию. И только когда они начали честно говорить о своих восприятиях, Анна поняла, что Виталий любит её, но его способ выражения любви сильно отличается от её собственных ожиданий. Мужчина и женщина действительно часто находятся в разных «мирах». Мужчины склонны искать подтверждение любви в поступках, в том, как они обеспечивают и заботятся о партнёрше. Для них любовь часто проявляется через действия – через решённые проблемы, купленные подарки, выполненные обязательства. Это их способ продемонстрировать привязанность. Женщины же, напротив, часто воспринимают любовь как эмоциональную близость, взаимное понимание и искренние разговоры. Им нужно чувствовать, что они важны для партнёра не только своим присутствием в его жизни, но и внутренней значимостью. Для женщины слова могут быть таким же выражением любви, как и действия для мужчины. Она нуждается в словах поддержки, признания, внимания к её переживаниям. Когда этого нет, она может чувствовать себя одинокой, даже если её партнёр делает всё возможное в материальном плане. Я вспомнила также историю моей подруги Марии, которая переживала сложности в отношениях с Павлом. Павел, как и Виталий, был человеком действия, он привык решать проблемы с помощью практических шагов. Он всегда создавал для Марии комфорт, брал на себя финансовую ответственность, покупал подарки. Но каждый раз, когда она говорила ему, что ей не хватает его внимания и простых слов любви, Павел не понимал, что она хочет. Он думал, что её беспокойство – это просто капризы, ведь он делал всё, что мог. «Я же показываю тебе свою любовь через действия!» – говорил он. Но Мария чувствовала, что в их отношениях не хватает душевной близости, что её партнёр не разделяет её эмоции. Только когда она начала объяснять, что её понимание любви связано не только с тем, что он заботится о ней материально, но и с тем, как он вовлечён в её эмоциональный мир, как он её понимает и поддерживает словесно, они начали находить общий язык. Павел понял,

что для Марии важна не только стабильность, но и эмоциональная вовлечённость. С этого момента он начал внимательнее слушать её, интересоваться её переживаниями и не просто решать проблемы, а обсуждать их вместе, выражать словами свою заботу. Это стало поворотным моментом в их отношениях, потому что они научились понимать и уважать свои разные языки любви. Именно это осознание – осознание различий в восприятии любви – помогает не только избежать недоразумений, но и углубить отношения. Когда мы понимаем, что другой человек может любить нас не так, как мы привыкли, но всё равно искренне и по-своему, мы открываем для себя новую глубину связи. Любовь может выражаться через множество разных форм – и важно не пытаться заставить партнёра «любить как я», а научиться ценить его способ выражения привязанности, даже если он отличается от твоего.

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.