



ЛУИСА ХЬЮЗ

**ПУТЬ
К ЗДОРОВОЙ
ЛЮБВИ**

Луиса Хьюз

Путь к здоровой любви

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73163943

ISBN 9785006900288

Аннотация

Эта книга – о любви без самоутраты. О том, как строить отношения, оставаясь целостной личностью, не растворяясь в партнёре и не жертвуя собой ради близости. Здесь – о границах, самооценности, страхе одиночества и пути к зрелой любви, которая начинается с уважения к себе.

Содержание

Введение	5
Глава 1: Любовь к себе как основа здоровых отношений	8
Глава 2: Как не стать жертвой собственных ожиданий	12
Глава 3: Токсичные отношения: как их распознать и выйти	16
Глава 4: Отказ от слияния: почему важно быть независимой личностью в отношениях	20
Глава 5: Как построить отношения, не теряя своей ценности	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Путь к здоровой любви

Луиса Хьюз

© Луиса Хьюз, 2026

ISBN 978-5-0069-0028-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Мы живем в мире, где женщины часто оказываются перед дилеммой: как сохранить свою самостоятельность, не теряя при этом любви и близости в отношениях? С самого детства нас учат идеализировать любовь, романтизировать отношения, представляя их как идеальный союз двух половинок, которые должны быть друг без друга ничем. Эта концепция, возможно, звучит красиво, но она опасна. Она заставляет нас искать в другом человеке не партнера, а «спасителя», того, кто заполнит наши пустоты, устранил недостатки и, наконец, принесет счастье. Мы часто забываем, что счастье не может быть результатом другого человека; оно всегда начинается с нас.

В этой книге я хочу поговорить о том, как быть не половинкой, а полноценной личностью в отношениях. Как построить такие отношения, в которых вы не теряете себя, не становитесь зависимой и не забываете о своих желаниях, целях и мечтах. Очень часто женщины оказываются в ситуации, когда, вступив в отношения, они начинают терять свою идентичность, растворяться в партнере, забывают о себе. Это может происходить не из-за желания быть подчинённой или зависимой, а из-за неправильных ожиданий и представлений о том, что отношения – это обязательно слияние, а не партнерство. Мы склонны думать, что если любишь, то

должен забыть о себе, поставить чужие интересы выше своих, быть готовым на всё ради другого человека. Но так ли это на самом деле?

Наши взаимоотношения с мужчинами, как и с собой, требуют равновесия. Любовь, которая ставит под угрозу собственное достоинство, – это не любовь. Это компромисс, который может привести к эмоциональному истощению и зависимости. Проблема, о которой я расскажу в этой книге, заключается в том, что многие женщины, не осознавая этого, с самого начала вступают в такие отношения. Они по-настоящему верят, что любовь всегда означает уступки, что должны быть готовы «потерять» себя ради партнёра, а в результате теряют не только себя, но и уважение к своей личности.

Мы поговорим о том, как понять, что ваши отношения здоровы и что нужно изменить, чтобы они стали таковыми. Я расскажу о том, как выстроить свою жизнь и личную идентичность, не растворяясь в чувствах и потребностях другого человека. Как научиться видеть в своём партнёре не идеализированного героя, а реального человека с его плюсами и минусами, как вы, и как строить отношения, не ожидая от них невозможного. Главный посыл этой книги заключается в том, что для того чтобы быть в здоровых отношениях, вам не нужно терять себя. Напротив, если вы не будете забывать о собственных интересах и желаниях, если будете уважать себя, ваши отношения будут крепкими, честными и полными. И, главное, вы будете чувствовать себя в этих

отношениях полноценной личностью, а не половинкой.

Ваша ценность не зависит от того, есть ли у вас партнёр или нет. Вы – целая. И даже в отношениях, где два человека строят свой путь вместе, каждый остаётся целым и самостоятельным. Этот принцип будет проходить красной нитью через всю книгу. Я хочу, чтобы вы научились строить свои отношения так, чтобы они стали возможностью для роста и самовыражения, а не цепями, которые сдерживают вас.

Погружаясь в эту книгу, я приглашаю вас начать осознавать свою собственную ценность. Перестаньте искать подтверждения своей значимости в другом человеке, потому что это путь, который в конечном итоге ведет к разочарованию. Помните, что настоящая любовь начинается с любви к себе.

Глава 1: Любовь к себе как основа здоровых отношений

Трудно поверить, что многие женщины проводят большую часть своей жизни, пытаясь угодить окружающим, забывая о том, что главное – это любовь к себе. Мы ищем любовь в других людях, но редко задумываемся о том, что если не научимся любить себя, то никогда не сможем по-настоящему полюбить других. Эту истину нужно осознать и принять, прежде чем строить какие-либо отношения, иначе можно потратить много лет, разочаровываясь и теряя себя, пытаясь угодить кому-то другому.

Многие женщины, вступая в отношения, начинают терять свою идентичность, отдавая всю свою энергию и внимание партнёру. Они считают, что если они будут лучшими для него, если будут делать всё, чтобы угодить и угодить его ожиданиям, то он будет их любить. Но так ли это на самом деле? Отдавая всё, что у нас есть, мы не замечаем, как начинаем терять самое важное – свою внутреннюю силу, свои мечты и желания, свой путь.

Я помню, как однажды, сидя за чашкой кофе, моя подруга Марина рассказала мне историю о своих отношениях с мужчиной, которых она считала идеальными. Они были вместе уже два года, и, как она думала, всё было прекрасно.

Но чем дольше они были вместе, тем больше она замечала, что её жизнь превращалась в повторение его желаний и планов. Она начала забывать о своих собственных увлечениях, о том, что когда-то было для неё важным. Все её разговоры вращались только вокруг него, его работы, его увлечений, его планов. Она потеряла связь с собой, и в какой-то момент её жизнь превратилась в череду чужих желаний и решений.

Однажды она пришла ко мне с жалобой: «Я не знаю, кто я без него. Я так привыкла жить ради него, что даже не помню, что было для меня важным». Я в какой-то момент поняла, что она стала заложницей этой зависимости. Она думала, что, теряя себя, она получит любовь, но вместо этого просто утратила себя, и с этим потеряла возможность строить здоровые отношения.

Любовь к себе – это не просто модное слово или тренд. Это основа того, как мы воспринимаем мир и как строим отношения. Если мы не любим себя, то не можем дать любовь другим. Если мы не уважаем себя, то не можем требовать уважения от других. Любовь к себе – это принятие себя такими, какие мы есть, со всеми нашими достоинствами и недостатками, со всеми ошибками, которые мы сделали, и с теми мечтами, которые мы ещё не реализовали. Это умение уважать свои чувства и эмоции, не заглушать их ради чужих ожиданий. Это способность говорить «нет», когда это необходимо, и «да» себе, когда речь идёт о собственных потребностях.

Я помню, как ещё много лет назад, будучи молодой девушкой, я сталкивалась с похожими проблемами. Я была готова сделать всё, чтобы понравиться, чтобы доказать, что достойна любви. Я пыталась быть идеальной для других, забывая о своих собственных желаниях. Но однажды я поняла, что, угождая всем вокруг, я теряю себя. И с того момента я начала учиться любить себя. Это был долгий и сложный процесс, но именно он открыл мне глаза на то, что только тогда, когда я стала уважать себя, когда я перестала жить ради других людей, когда я приняла свои ошибки и свои слабости, я начала строить отношения, в которых я могла быть собой.

Любовь к себе – это не эгоизм, это не то, чтобы стать равнодушной или замкнутой в себе. Это умение заботиться о себе так же, как мы заботимся о других, давать себе ту поддержку, которая так важна для нас, быть своим лучшим другом. Любовь к себе – это основа, на которой можно строить здоровые отношения. Когда мы уважаем себя, когда мы знаем свои границы и понимаем свои потребности, мы можем быть честными и открытыми в отношениях с другими. Мы можем любить, не теряя себя, и принимать другого человека, не забывая о своём собственном достоинстве.

Именно эта любовь к себе позволяет нам строить отношения, в которых мы не растворяемся в другом человеке, а находим баланс. Баланс между любовью и независимостью, между партнёрством и личной свободой. Баланс, который позволяет нам быть целыми и полноценными, несмотря

на то, что мы вместе с другим человеком. И это основа для того, чтобы отношения были здоровыми, честными и долгосрочными.

Когда ты научишься любить себя, ты поймешь, что ты – не половинка, а целая. Ты не будешь искать кого-то, чтобы заполнить пустоту внутри, потому что ты уже наполнена. И тогда, и только тогда, ты сможешь построить отношения, в которых ты – не потеря, а выбор.

Глава 2: Как не стать жертвой собственных ожиданий

Мечтая о любви, мы часто создаём в голове идеальный образ отношений, который часто оказывается не только недосяжимым, но и разрушительным. Мы строим в своем воображении картину того, как всё должно быть, ожидаем, что партнёр будет соответствовать нашим идеалам, и, если этого не происходит, начинаем страдать. В итоге мы оказываемся в ловушке собственных ожиданий. Мы жертвуем своими чувствами, эмоциями и даже жизненными целями ради того, чтобы этот идеальный образ, созданный в нашем воображении, наконец-то воплотился в реальность.

Одним из ярких примеров может быть история моей знакомой Натальи. Она была молодой, умной, успешной женщиной, которая всегда стремилась к совершенству во всех аспектах своей жизни. Она искала партнёра, который бы идеально вписывался в её идеалы – тот, кто будет заботиться о ней, понимать её без слов, разделять все её увлечения и мысли. Наталья была уверена, что, если она встретит такого мужчину, то её жизнь станет полной и гармоничной. Она знала, что для этого ей нужно будет немного «поработать» над собой, стать «лучшей версией» женщины, и тогда её идеальные отношения просто возникнут.

Прошло несколько лет, и Наталья, несмотря на множество попыток строить отношения, была всё так же одна. Она не могла понять, почему её идеальные планы не сбываются. Каждый её роман казался почти идеальным, но что-то всегда шло не так: либо партнёр не соответствовал её ожиданиям, либо она сама чувствовала, что что-то не хватает. Она постоянно ставила себя в положение, где должна «достигнуть» идеала, и сама же была готова отказаться от своих желаний и мечт ради того, чтобы партнёр удовлетворял её представления о любви.

Однажды Наталья мне призналась, что её жизнь стала вечной гонкой за невозможным. Она старалась быть такой, какой ожидал её будущий партнёр, следуя всем общественным стандартам «успешной женщины». Но при этом она начала терять свою индивидуальность, свои интересы и свою внутреннюю гармонию. Она постоянно старалась угадать, что нужно мужчине, но так и не нашла того, кто бы её действительно принимал такой, какая она есть. Вместо того чтобы радоваться жизни и наслаждаться процессом, она была поглощена идеей того, что что-то не так с её ожиданиями и что она должна быть «лучшей» для того, чтобы быть достойной любви.

История Натальи – это лишь одна из множества, в которых женщины (и не только они) становятся жертвами собственных ожиданий. Мы часто не понимаем, что идеализированные отношения не могут быть реальностью, потому что ре-

альная жизнь всегда сложнее, а люди, с которыми мы вступаем в отношения, несовершенны. Мы ожидаем от партнёра, что он будет отвечать всем нашим требованиям, но забываем, что и мы, в свою очередь, тоже далеко не идеальны.

Что действительно важно – это не то, чтобы мы достигли идеала, который придумали для себя, а то, чтобы мы научились отпускать это идеализированное представление и быть открытыми для того, что жизнь может принести. Важно понять, что любовь не заключается в поиске идеального партнёра, а в принятии другого человека со всеми его достоинствами и недостатками. Это не означает, что мы должны мириться с токсичными отношениями или бесконечными компромиссами. Это скорее означает, что нам нужно перестать ожидать, что отношения будут безупречными. Когда мы перестаём ожидать, что каждый момент должен быть «сказочным», мы начинаем замечать настоящую красоту в том, что происходит в реальной жизни.

Я сама когда-то столкнулась с этим. Мне тоже было важно, чтобы отношения соответствовали моим ожиданиям, чтобы всё было идеально. И, как и Наталья, я обнаружила, что вся моя энергия уходит на достижение чего-то, что невозможно достичь, что идеальные отношения не существуют. Пройдя через это разочарование, я поняла, что лучшие отношения те, которые строятся на взаимном принятии и настоящем уважении к несовершенствам друг друга.

Так что важно: не быть жертвой собственных ожиданий,

а научиться быть благодарным за то, что у нас есть. Нужно научиться ценить моменты, когда мы можем быть собой, и не требовать от партнёра невозможного. Быть в отношениях – это не значит быть в поисках идеала, это значит учиться строить что-то настоящее и реальное, с теми радостями и трудностями, которые приходят с этим. И когда мы отпускаем идеализированные ожидания, мы открываем для себя пространство для настоящих, здоровых и честных отношений.

Глава 3: Токсичные отношения: как их распознать и выйти

Мы часто не осознаём, что попали в токсичные отношения, пока не становится слишком поздно. В начале всё кажется обычным, естественным, а иногда даже волнующим – «любовь с первого взгляда», захватывающая страсть и внимание. Но постепенно, неосознанно для нас, нормальные отношения начинают превращаться в нечто болезненное, эмоционально истощающее. И лишь когда мы теряем свою силу и способность воспринимать мир без искажений, мы понимаем, что это не любовь. Это – зависимость, манипуляции, подавление. Это – токсичные отношения.

Я помню, как однажды мне пришлось наблюдать за своей близкой подругой, Екатериной, которая всё больше теряла себя в отношениях, которые, как она говорила, «были настоящими, искренними». Она встречалась с человеком, который был для неё всем: другом, партнёром, поддержкой. Он часто говорил ей, как важен её взгляд на жизнь, как ей нужно больше открыться, больше быть собой, больше доверять. Но со временем я начала замечать странные вещи. Он постоянно контролировал её, исправлял её выборы, говорил, что ей стоит измениться, чтобы стать «лучше». Сначала она думала, что это просто забота. Но постепенно его слова ста-

новились все более острыми и критичными. Она начинала сомневаться в себе, её уверенность рассеивалась, а желание делать то, что хочется, уходит на второй план.

Её мир с каждым днём становился всё меньше. Каждое её действие, каждая мысль и эмоция подвергалась сомнению, а каждое слово – критике. Она стала зависимой от его оценок, от его настроения. Когда он был в хорошем настроении, она чувствовала себя в безопасности, но как только он начал критиковать или избегать её, её внутренний мир рушился. Она всё больше и больше теряла связь с собой, с тем, что действительно важно для неё. У неё исчезли её мечты, увлечения, а сама она постепенно становилась лишь отражением его потребностей и желаний.

Екатерина долго не могла понять, что с ней происходит. Она считала, что всё это – нормально для отношений, что «любовь» должна быть именно такой: в постоянных уступках, компромиссах и безмолвном стремлении угодить. Она смирялась с тем, что её жизнь становится всё более узкой и ограниченной. Только когда её физическое и эмоциональное состояние начало ухудшаться, она осознала, что она не просто теряет себя, она перестаёт существовать как личность.

Эта история – не редкость. Множество женщин, как и Екатерина, оказываются в так называемых токсичных отношениях, не осознавая этого, пока не становится слишком поздно. Токсичные отношения – это те, которые не приносят ра-

дости, не способствуют личностному росту, а наоборот, постоянно тянут вас вниз. Они могут начинаться как незаметные манипуляции, скрытые формы контроля, чувство вины и страха, но постепенно они становятся нормой. И, что самое страшное, жертвы этих отношений начинают воспринимать такую динамику как неизбежность, как часть любви.

Токсичные отношения могут проявляться по-разному: это может быть эмоциональный, психологический или даже физический контроль, манипуляции, частые упреки и обвинения. Это может быть любовь с претензиями, когда вам не дают быть собой, когда вы не можете спокойно выражать свои чувства, желания или предпочтения. Это может быть тотальный контроль, который начинается с маленьких намёков и постепенно превращается в ограничение свободы.

Зачастую жертвы токсичных отношений не могут сразу распознать их. Они думают, что так должно быть, что они виноваты в проблемах отношений, что они должны меняться ради того, чтобы партнёр был счастлив. Однако на самом деле они теряют себя. Единственный способ выйти из этих отношений – осознать, что происходящее с вами несправедливо и разрушительно. Это не любовь. Любовь не подчиняет, не делает слабым, не стирает вашу личность. Любовь – это поддержка, уважение, это возможность расти и развиваться, оставаясь при этом собой.

Я понимаю, как сложно сделать первый шаг. Боязнь одиночества, страх, что никогда не встретишь кого-то другого,

тотальное чувство зависимости – всё это может удерживать от решения. Но важно помнить, что каждый день в токсичных отношениях забирает у вас частичку вашей силы. Принять решение уйти – это не побег. Это акт самоуважения, признание того, что вы достойны больше, что вы достойны настоящей любви, где не приходится терпеть унижения и манипуляции.

Когда я сама столкнулась с подобными отношениями, мне понадобилось время, чтобы понять, что я нахожусь в ловушке. Поначалу я также оправдывала партнёра, думала, что его поведение – это «естественная забота» обо мне, его ревность – это «любовь». Но я вскоре поняла, что настоящая любовь не превращает человека в тень другого. Токсичные отношения – это не любовь, а зависимость, страх и обида. И только разорвав этот круг, я смогла вернуться к себе.

Каждый человек, попавший в токсичные отношения, должен понять одно: вы не обязаны терпеть это. Вы заслуживаете отношений, в которых вас будут любить, уважать, а не манипулировать вами. Распознать токсичность – значит вернуть себе силу и свободу.

Глава 4: Отказ от слияния: почему важно быть независимой личностью в отношениях

Зачастую, вступая в отношения, мы склонны воспринимать их как нечто, что должно «сделать нас целыми». В идеале мы находим партнёра, который как бы дополняет нас, и мы считаем, что это и есть любовь: двое становятся одной душой, сливаются в одно целое. Нам кажется, что, потеряв часть себя в этом единении, мы будем счастливы и найдём смысл в жизни. Однако что-то важное ускользает от нас, когда мы теряем свою индивидуальность в отношениях. Когда наша личность растворяется в другой, теряется сама суть того, что делают здоровые отношения – они помогают развиваться каждому из партнёров, а не делают их зависимыми друг от друга.

Когда я была молода, я также верила в этот миф о «половинках». Я думала, что идеальные отношения – это когда два человека настолько привязаны друг к другу, что начинают мыслить и действовать как одно целое. Вначале всё казалось так естественно: мы с Сергеем вместе решали, что нам делать на выходных, что смотреть по телевизору, какие книги читать. Мы даже стали по привычке говорить в едином ритме, словно были одним организмом. Я думала, что это покажа-

тель глубокой связи, но со временем заметила, что начинаю забывать, кто я на самом деле. Становилось всё труднее делать что-то в одиночку. Если я встречалась с друзьями, мне было неловко, потому что Сергей не был рядом. Я начинала чувствовать, что что-то важное уходит. Я не могла понять, что происходит, пока не заметила, что в этой гармонии я теряю себя.

Моя подруга Ирина переживала нечто подобное, но только её ситуация была ещё более запутанной. Она всегда гордилась своей независимостью, умела стоять на своём, и казалась неприступной для мужчин. Но когда она встретила Максима, она словно расставила все свои защитные барьеры. В отношениях с ним она чувствовала себя как никогда живой, но постепенно её независимость начала стираться. Сначала она просто уступала ему в мелочах: «Ну, ладно, я не против, пусть будет так, как ты хочешь». Это казалось безобидным, но чем дольше продолжалась такая динамика, тем меньше она начала замечать, что её собственные интересы, мнения и желания начали исчезать. Ирина стала во многом зависеть от того, что думал и говорил Максим. Она перестала решать сама, куда пойти, что купить, как провести выходные – всё теперь зависело от него. И однажды, по-настоящему осознав это, она почувствовала страшную пустоту.

Это не значит, что отношения не могут быть крепкими и полными любви, когда партнёры проводят время вместе, доверяют друг другу и поддерживают. Но когда один чело-

век теряет свою самостоятельность ради другого, это начинает разрушать основу личной гармонии. Нам нужно понять, что любовь не должна растворять нас, она должна помогать нам становиться лучшими версиями себя. Партнёр не должен быть нашим единственным источником радости и удовлетворения. Наша жизнь должна быть наполнена не только отношениями, но и личными целями, увлечениями, друзьями, и, главное, внутренним миром, который мы поддерживаем и развиваем.

Я сама прошла через этот процесс, когда поняла, что теряю свою независимость в отношениях. Мне понадобилось время, чтобы признать, что моя идентичность не должна зависеть от другого человека. Я должна была вернуть себе свою личную свободу, своё пространство, где я могу быть собой, не оглядываясь на чужие ожидания. Находить баланс между отношениями и независимостью – это нелегко, и иногда кажется, что нужно либо полностью отдаться партнёру, либо оставить отношения. Но на самом деле важно понимать, что здоровые отношения строятся на равенстве, на уважении к личному пространству каждого.

Каждый из нас – отдельная личность, и, пока мы не научимся уважать свою индивидуальность и ценить себя как самостоятельных людей, мы не сможем построить здоровых и длительных отношений. Когда два партнёра остаются независимыми, но при этом выбирают быть вместе, отношения становятся крепкими и по-настоящему зрелыми. Это не зна-

чит, что нужно избегать близости или растворяться в своей «половинке». Это значит, что мы можем быть в отношениях, в которых оба партнёра – не просто дополнения друг к другу, но полные, самостоятельные личности, которые выбирают быть вместе, потому что они хотят этого, а не потому, что они не могут существовать по отдельности.

Когда я начала понимать, что мои отношения с собой – это основа для всех других отношений в жизни, я почувствовала, как моя личная сила возвращается. Я перестала искать в партнёре своё спасение. Я начала понимать, что счастье приходит не от того, чтобы растворяться в другом человеке, а от того, чтобы быть рядом с ним, будучи самой собой. В этом процессе я открыла для себя, что настоящий союз между двумя людьми возможен только тогда, когда каждый из них остаётся независимой личностью, а их связь строится на взаимном уважении и поддержке.

Глава 5: Как построить отношения, не теряя своей ценности

Каждая женщина, которая когда-либо была в отношениях, сталкивается с важным выбором: как сохранить свою ценность и идентичность, не потеряв себя в другом человеке? Эта задача особенно сложна в мире, где так много внимания уделяется жертвенности ради партнёра, где любовь часто ассоциируется с самоотдачей и отказом от своих потребностей. Но истина заключается в том, что настоящая любовь не требует от нас потерять себя; наоборот, она предполагает, что оба партнёра сохраняют свою ценность и становятся лучшими версиями себя вместе.

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.