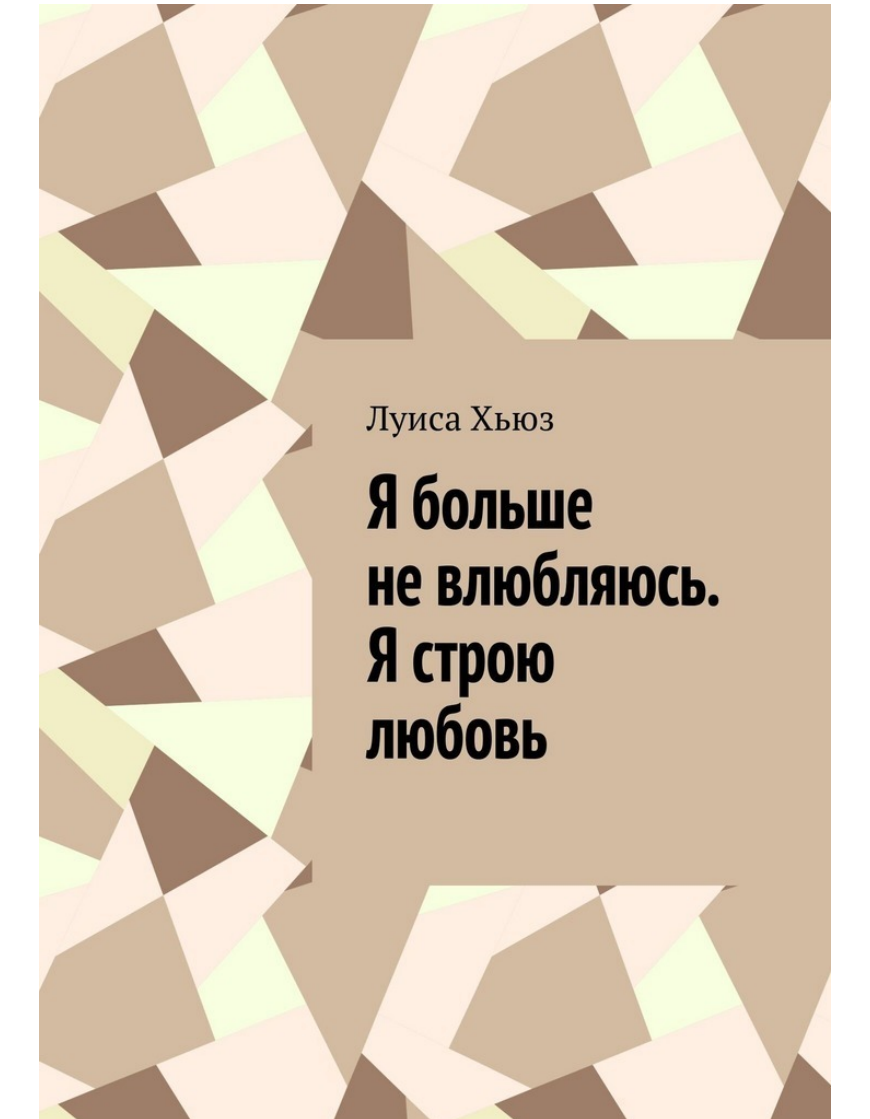




Луиса Хьюз

**Я больше
не влюбляюсь.
Я строю
любовь**

Луиса Хьюз
Я больше не влюбляюсь.
Я строю любовь

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73173215
ISBN 9785006903258

Аннотация

Эта книга – о зрелой любви, которая начинается с женщины и её внутренней опоры. О том, как выйти из зависимости, перестать искать спасение в партнёре и научиться строить отношения без боли, страха и иллюзий. Путь к любви через самооценку, границы и осознанный выбор.

Содержание

Введение	5
Глава 1: Понимание любви: что такое настоящая любовь для женщины	8
Глава 2: Путь к себе: почему важно любить себя перед тем, как любить другого	12
Глава 3: Как абьюз влияет на восприятие любви и как выйти из этого круга	16
Глава 4: Освобождение от стереотипов: почему не нужно искать «своего» человека	19
Глава 5: Строим границы: как научиться говорить «нет» и защитить свои интересы	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Я больше не влюбляюсь. Я строю любовь

Луиса Хьюз

© Луиса Хьюз, 2026

ISBN 978-5-0069-0325-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Каждая женщина на пути своей жизни задаётся вопросом: что такое настоящая любовь? Мы все хотим быть любимыми, чувствовать, что наш выбор в партнёре – это не случайность, а нечто глубже и важнее. Но так часто мы сталкиваемся с разочарованиями, болезненными расставаниями, иллюзиями и обманутыми ожиданиями, что постепенно начинаем терять веру в возможность создать такие отношения, которые были бы настоящими и долгосрочными. Мы начинаем задаваться вопросами: может быть, любовь – это просто случайность, а может, мы никогда не сможем найти того, кто действительно станет «нашим» человеком?

Многие женщины проводят годы в поисках партнёра, который когда-то будет идеальным, но даже если они находят его, со временем отношения могут стать напряжёнными, токсичными или даже разрушительными. Оказавшись в таких ситуациях, многие начинают сомневаться не только в своём выборе, но и в собственной ценности. Мы чувствуем себя потерянными, беспомощными и уязвимыми, будто не можем контролировать свои чувства, желания и отношения. Это постоянно подрывает нашу уверенность, и кажется, что решение, которое мы принимаем в поисках любви, оказывается ошибочным.

Однако любовь – это не просто нечто, что происходит слу-

чайно. Любовь – это не ошибка. Это не привязанность, не зависимость от другого человека. Это процесс, который можно строить. Создавать. Это осознанный выбор, исходящий не от чувства влюблённости, а от глубокой внутренней уверенности в себе и в своём достоинстве. Это способность понимать, что любовь требует работы, терпения и взаимного уважения. И, прежде всего, она требует от нас того, чтобы мы были готовы перестать искать любовь в другом человеке и начать создавать её внутри себя.

Каждая женщина может научиться строить такие отношения, которые будут дарить ей радость и удовлетворение, а не разрушать её. Но для этого необходимо перестать быть зависимой от внешних обстоятельств, перестать искать «своего» человека, и научиться быть счастливыми самостоятельно. Только приняв себя и научившись строить любовь внутри, мы можем создать отношения, которые действительно будут работать.

Эта книга не о том, как найти идеального партнёра, не о том, как манипулировать ситуацией, чтобы кто-то полюбил нас. Это книга о том, как стать самой собой в отношениях, как научиться строить отношения с уважением, доверием и любовью, а не зависимостью и страхом. Мы поговорим о том, как обрести уверенность, стать зрелыми и научиться доверять не только другому человеку, но и себе. Сюда входят вопросы, которые мы часто избегаем: как осознанно строить границы, как понимать, что на самом деле стоит

за нашими желаниями, как научиться прощать и отпускать, как пережить боль и выйти из разрушительных отношений.

Каждая глава этой книги – это приглашение на путь трансформации. Это приглашение к освобождению от старых убеждений и привычек, которые давно перестали служить нам. Это путь к осознанию того, что любовь не приходит случайно – она создаётся каждым нашим выбором, каждым действием, каждым решением. Мы должны научиться не просто любить, но и строить любовь, и для этого нам нужно начать с себя. Ведь истинная любовь начинается с того, чтобы понять, что мы уже достойны быть любимыми, именно такими, какие мы есть.

Я приглашаю вас погрузиться в эту книгу с открытым сердцем. Пусть каждый раздел станет для вас не просто очередным уроком, а шагом к самопознанию и открытию новых горизонтов в ваших отношениях. Если вы готовы освободиться от старых страхов и найти ту любовь, которая будет работать на вас, начните этот путь. Вы достойны того, чтобы создавать настоящие, зрелые и счастливые отношения.

Глава 1: Понимание любви: что такое настоящая любовь для женщины

Каждая женщина, независимо от возраста, социального положения или жизненного опыта, рано или поздно задаётся вопросом: «Что такое настоящая любовь?» Сначала этот вопрос кажется почти наивным, ведь нам с детства прививают романтические представления о любви, идеализируют её через сказки, фильмы, литературу. Но с возрастом эти иллюзии начинают распадаться, а на их место приходит потребность в более глубоком понимании того, что же на самом деле значит быть любимой и любить. В какой-то момент, стоя перед зеркалом или обращая взгляд на свои отношения, мы вдруг понимаем: любовь, о которой мы мечтали, – это не то, что нам предложили в романах, это не мгновенные вспышки страсти и не заученные слова «я тебя люблю». Это гораздо большее.

Настоящая любовь – это не фейерверк, который сразу же уходит, не следующее за ним чувство ревности и страха потерять другого человека. Она намного сложнее и многограннее. Это умение быть собой в отношениях, понимать свои чувства и желания, уважать партнёра, а не искать в нём спасения. В реальной жизни мы часто оказываемся в поисках

«всепоглощающей» любви, думая, что любовь – это нечто магическое, что-то, что приходит, окрыляет и решает все наши проблемы. Однако, как показывает практика, таких любовных историй, как в книгах, в жизни не бывает. И если бы любовь была именно таковой, то не существовало бы такого понятия, как «разочарование в любви».

Возьмём, например, ситуацию Марины. Она была в отношениях, которые начинались как мечта. Влюблённость, страсть, чувственность – казалось, что она нашла своего единственного. Всё выглядело так идеально, что даже мысли не было о том, что может быть иначе. Но вот уже через пару лет Марина обнаружила, что её отношения начали угасать, что она больше не чувствует того огня, который был в самом начале. В поисках решения она ещё больше привязывалась к партнёру, пытаясь сохранить ту иллюзию, которую она выстраивала в своей голове. Она не осознавала, что в её сердце поселился страх: страх остаться одной, страх не найти никого, кто будет любить её так же, как когда-то в начале отношений. Этот страх и привёл к тому, что её собственная личность начала растворяться в чужих ожиданиях, она перестала уделять внимание себе и своим потребностям. Она считала, что любовь – это быть вместе любой ценой.

Но настоящая любовь – это не быть в отношениях, чтобы заполнить пустоту. Настоящая любовь – это не зависимость от другого человека. Это умение строить отношения, которые развивают обе стороны, позволяют партнёрам рас-

ти, учиться и поддерживать друг друга. Настоящая любовь начинается с самой себя. Это осознание, что ты ценна не из-за того, что тебя кто-то выбрал, а потому, что ты уже заслуживаешь любви просто потому, что ты есть. Это знание, что ты достойна быть счастливой и в одиночестве, и в отношениях.

Людмила, например, всегда считала, что настоящая любовь – это когда «две половинки» становятся единым целым. Она долго искала «своего человека», считая, что её счастье зависит только от того, встретит ли она его. Но однажды, столкнувшись с болезненным разрывом, Людмила поняла, что она уже была целым человеком до того, как кто-то вошёл в её жизнь. Именно в тот момент она почувствовала себя свободной. И тогда она впервые осознала, что любовь – это не поиски половины. Любовь – это полнота, когда человек осознаёт свою ценность и не боится быть собой в любых отношениях.

Настоящая любовь – это не волшебство, не фейк, не зависимость от другого. Это прежде всего умение быть счастливой самостоятельно, строить отношения на взаимном уважении и поддержке, а не на страхе и потребности в другом человеке. Это способность идти через жизнь, не ожидая от другого человека магии, а создавая её самостоятельно, при этом делая путь вместе. Любовь начинается с внутренней гармонии, с принятия себя и готовности не бояться своих эмоций. Когда женщина понимает, что она не «ждёт» любви, а сама

готова её строить, только тогда открываются настоящие отношения, в которых каждый партнёр вносит свою неповторимую ценность, а не заполняет пустоты друг друга.

Глава 2: Путь к себе: почему важно любить себя перед тем, как любить другого

Тема самооценности – это не просто абстрактное понятие, которое звучит хорошо в теории. Это основа, без которой невозможно построить полноценные и здоровые отношения. Женщина, которая не любит себя, не может по-настоящему любить другого человека. Она будет искать внешнего подтверждения своей ценности, ждать, что другой человек даст ей то, что она не может дать себе сама. Но проблема в том, что человек, который не ощущает свою ценность изнутри, всегда будет ожидать от партнёра больше, чем тот способен дать, и никогда не почувствует себя по-настоящему счастливой, даже если будет окружён любовью и вниманием.

Когда Лена, 32 года, пришла ко мне на консультацию, она была в отношениях с мужчиной, которого называла «своим идеалом». Он был успешным, заботливым, казалось, что их отношения могли бы стать основой для будущего, о котором она всегда мечтала. Но чем дальше, тем больше Лена чувствовала, что что-то не так. Она постоянно переживала из-за мелочей, ловила себя на мысли, что ей не хватает внимания, и что она не может удовлетворить свои потребности в этих отношениях. Она не понимала, почему так происходит, ведь

снаружи всё выглядело идеально. В её жизни был «тот самый», но она не могла почувствовать себя по-настоящему счастливой.

Разговор с Леной раскрыл важный момент, который многие женщины скрывают от самих себя. Её проблемы с отношениями начались не с партнёра, а с её внутренней самооценки. Лена не любила себя. Её счастье зависело от внешних факторов: от того, как её видят другие, от того, насколько её любят, от того, сколько внимания она получает от окружающих. Она не умела дарить себе любовь и заботу. Лена искала подтверждение своей ценности в глазах других людей, но это было временным удовлетворением, которое не давало ей устойчивого чувства счастья. Она пыталась получить любовь от мужчины, но не осознавала, что без любви к себе её отношения обречены на нестабильность.

Необходимо понять, что путь к здоровым отношениям начинается с любви к себе. Это не означает быть эгоистичной или черствой, наоборот, это глубокая внутренняя работа, которая позволяет женщинам быть уверенными в себе и своих ценностях, не зависеть от внешних оценок и не искать признания. Люди, которые не ценят себя, часто оказываются в зависимых отношениях, где они отдают больше, чем получают, и в итоге остаются эмоционально опустошёнными.

Я всегда говорю своим клиентам, что любовь к себе – это не что-то, что приходит само собой. Это результат осознанной работы, размышлений и самопознания. Это способность

заботиться о своём внутреннем мире, понимать свои чувства и потребности и действовать в соответствии с ними. Любовь к себе проявляется в умении ставить свои границы, в способности говорить «нет» даже тем, кто нам дорог, если это нарушает наши принципы. Это способность принимать свои слабости и ошибки, не критикуя себя за них, а понимая, что они – часть пути, а не доказательство нашей несостоятельности.

Возьмём, к примеру, Ирину. Она всегда считала, что быть женщиной – значит заботиться о других, угождать, быть полезной. Ирина долгое время отказывалась от собственных желаний ради партнёра, заботилась о нём, забывая о себе. Она считала, что это её обязанность, и это приносило ей удовлетворение, но также вызывало усталость и внутреннюю опустошённость. Ирина не могла понять, почему она не чувствует себя любимой, хотя партнёр явно проявлял к ней внимание. Она была готова отдавать, но не умела принимать, и, что важнее, не могла дать себе ту заботу, которую так ждала от других. Когда Ирина начала работать над собой, понимать свои желания и научилась ставить свои потребности на первое место, её отношения изменились. Она больше не искала признания извне, потому что начала чувствовать свою ценность. Это позволило ей быть в отношениях, где она могла отдавать, но и получать в ответ.

Любить себя – это не значит быть эгоисткой. Это значит понимать, что ваш внутренний мир важен. Это означало,

что Лена и Ирина стали заботиться о своих чувствах, ценить свою личность и искать счастье не в другом человеке, а в себе. И только тогда они могли дать настоящую любовь тем, кто был рядом с ними.

Когда женщина начинает любить себя, она перестаёт искать у партнёра то, чего ей не хватает. Она становится целостной личностью, а её отношения становятся здоровыми, гармоничными и настоящими. Необходимо принять, что любовь – это не что-то, что даёт другой человек. Это то, что создаётся внутри, и это то, что можно дарить и принимать, только если ты готов любить себя.

Глава 3: Как абьюз влияет на восприятие любви и как выйти из этого круга

Когда мы говорим о любви, многие из нас воспринимают её через призму положительных эмоций, ярких переживаний, волнующих встреч и красивых слов. Но что делать, когда любовь становится инструментом боли, когда каждое «я тебя люблю» не приносит радости, а наоборот – заставляет чувствовать себя хуже, более уязвимой и беспомощной? Когда вместо поддержки мы получаем манипуляции, а вместо нежности – унижения и оскорбления? Это не любовь, а абьюз, токсичное поведение, которое незаметно внедряется в отношения и разрушает их изнутри.

Юлия, на протяжении нескольких лет, верила, что её отношения с Виктором – это «настоящая любовь». Он был внимателен, заботлив и всегда казался её «половинкой». Но со временем она заметила странные изменения. Он начал критиковать её за мелочи: как она ведет себя на работе, какие у неё друзья, даже как она одевается. В ответ на её возражения он говорил, что переживает за неё, что все эти замечания – из заботы. Юлия начинала чувствовать, что что-то не так, но была уверена: если она просто «поправится», всё наладится. С каждым годом его контроль становился более

сильным. Она ограничивала своё общение с друзьями, перестала встречаться с близкими, старалась угождать ему, чтобы не вызвать новых приступов агрессии. Всё это она воспринимала как норму, потому что ей говорили, что это и есть проявление любви. «Я просто хочу, чтобы ты была в безопасности», – повторял он, «я тебе помогаю». И в какой-то момент Юлия поверила. Поверила, что это и есть любовь – жертвовать собой ради другого, становиться всё менее собой, лишь бы угодить и не разочаровать. Но в действительности она теряла себя, свою идентичность, свою силу.

Когда Юлия наконец осознала, что её отношения с Виктором – это не любовь, а манипуляция, она была уже на грани. Страх, тревога, изоляция и бесконечная самокритика стали её постоянными спутниками. В этот момент ей пришлось сделать самый трудный шаг в своей жизни – признать, что она жертва абьюза. Признать, что её самооценку не определяет чужими поступками, не зависит от того, как её оценивает другой человек. Но для этого нужно было пройти долгий путь переосмысления и внутренней работы.

Абьюзивные отношения часто начинаются с того, что женщина не может сразу понять, что происходит. Манипуляции не всегда очевидны, и они могут быть оправданы фразами о «заботе», «любви» или «желании быть рядом». Но когда любовь превращается в контроль, когда партнер начинает диктовать, что можно делать, а что нет, когда вместо доверия возникает постоянная проверка и подозрение, это уже

не любовь. Абыюз – это разрушение личности, навязывание чуждых стандартов и подавление внутреннего голоса. Но самое главное – это привязка женщины к этой «любви», потому что она привыкла воспринимать боль как норму, привыкла верить, что только так можно быть любимой. И для того, чтобы выбраться из этого круга, нужно сделать осознанный шаг к себе, к своей собственной ценности.

Невозможно победить абыюз, если ты не осознаешь, что ты имеешь право быть свободной и уважать себя. Это процесс, который требует внутренней силы и готовности разрушить привычные, болезненные установки. Ведь даже если мы попадаем в абыюзивные отношения, мы не виноваты в том, что нас использовали, но мы ответственны за то, чтобы остановить это. И это самая большая победа – осознать, что мы заслуживаем уважения, что мы имеем право на счастье без страха, что никто не имеет власти над нашим внутренним миром.

Чтобы выйти из круга абыюза, нужно научиться восстанавливать свою самооценку, свою личную независимость и уважение к себе. Нужно научиться говорить «нет», нужно научиться видеть манипуляции и не позволять им разрушать нашу жизнь. Это требует силы и поддержки, но каждый шаг на этом пути – это шаг к свободе. Освободившись от абыюза, женщина не только восстанавливает свою жизнь, но и открывает путь к настоящим, зрелым отношениям, основанным на доверии и уважении, а не на страхе и подчинении.

Глава 4: Освобождение от стереотипов: почему не нужно искать «своего» человека

Мы живём в мире, где понятие «судьбы» и «своего человека» преподносится как нечто обязательное, необходимое для полноценной жизни. С детства нам говорят, что существует только один человек, с которым мы должны быть, что существует какая-то высшая сила, которая предназначает нам партнёра. Это верование настолько глубоко укоренилось в сознании, что порой мы начинаем воспринимать его как абсолютную истину. Но что если вся эта концепция – всего лишь миф? Что если на самом деле «свой» человек не существует, и мы сами можем выбирать, с кем быть, на основе осознанного выбора, а не поиска предопределённой судьбы?

Елена, 29 лет, долгое время искала «своего» человека, и в каждой новой встрече с мужчинами пыталась найти в нём «знак». Знак того, что это именно тот самый. С каждым разочарованием, с каждым новым разрывом её вера в этот миф становилась всё сильнее. Она убеждала себя, что вот этот, следующий мужчина, обязательно будет тем самым, который подарит ей счастье. Она искала те качества, которые, по её мнению, должны были соответствовать её представле-

нию о «судьбе». Она думала, что если человек не подходит к её представлениям о «правильном», значит, он не тот.

Каждый раз, когда отношения начинали развиваться, она находила причину, чтобы закончить их, считая, что это не «тот» человек. Но в какой-то момент Елена поняла, что её идеал не имеет ничего общего с реальностью. Она осознала, что она не просто ищет человека, который соответствовал бы её мифу, но и пытается избежать ответственности за собственные чувства и переживания. Ведь когда мы ищем «своего» человека, мы, как правило, надеемся, что этот человек исправит нас, сделает нас счастливыми и откроет дверь в лучший мир. Но реальность такова, что настоящий партнёр не может стать спасителем, он может только быть спутником на пути к нашему собственному счастью.

Миф о «своём» человеке на самом деле часто ограничивает нас и ограничивает наш выбор. Мы становимся зависимыми от внешнего идеала, вместо того чтобы развивать свои собственные ценности и учиться выбирать партнёра, с которым мы можем строить гармоничные отношения. Мы продолжаем искать что-то внешнее, в то время как на самом деле ответ внутри нас.

Когда Алина впервые поняла, что её представление о «судьбе» в любви – это всего лишь проекция её внутренних страхов и надежд, она почувствовала, что свободна. Она освободилась от этой тяжёлой идеализации отношений и начала осознанно подходить к выбору партнёра. Алина поняла,

что любовь – это не поиски идеала, а способность быть готовой принимать другого человека со всеми его несовершенствами и отличиями. Когда она встретила своего партнёра, они не были «судьбой», но они были двумя людьми, которые осознанно выбрали друг друга. Они понимали, что любовь – это не просто чувство, а ежедневная работа над собой и над отношениями.

Наша зависимость от стереотипов – это и есть тот самый барьер, который мешает нам увидеть истинное лицо любви. Мы должны освободиться от представлений, что существует только один «правильный» человек, что любовь – это невыразимая магия, которая обязательно должна быть как в сказке. Истинная любовь – это зрелый выбор, это способность принять другого человека с его плюсами и минусами, его особенностями и недостатками. Это признание, что мы не ищем спасителя, а ищем человека, с которым можем расти и развиваться.

Стереотип о «своём» человеке учит нас зависеть от внешних факторов и поиска какого-то абстрактного идеала. Освободившись от этого стереотипа, мы начинаем жить в реальном мире, где любовь – это не миф, а реальность, которую можно создать.

Глава 5: Строим границы: как научиться говорить «нет» и защитить свои интересы

Когда мы говорим о личных границах, часто сталкиваемся с непониманием или даже осуждением. «Не будь эгоисткой!» – это фраза, которую мы слышим с детства, когда пытаемся отстоять свои интересы. Стереотип о том, что женщина должна быть готова жертвовать собой ради других, живёт в нашей культуре, создавая множество барьеров для истинного самовыражения и личной гармонии. Мы учим детей быть щедрыми, заботливыми и внимательными, но редко упоминаем, что любовь к себе и способность ставить свои границы – это не менее важные качества. Наоборот, мы часто встречаемся с идеей, что женщины должны быть терпеливыми и уступчивыми, а если это не так, то нас считают «трудными», «жёсткими» или «неудобными».

Многие женщины, несмотря на внутреннее ощущение неудовлетворенности, не могут сказать «нет», даже когда это абсолютно необходимо для их благополучия. Оля, 35 лет, много лет жила в отношениях, в которых её потребности и желания оставались на втором плане. В её семье была принята модель, в которой она всегда должна была быть на первом месте у других – быть хорошей дочерью, хорошей же-

ной, хорошей матерью. Это было единственным показателем её ценности. Она никогда не умела отказывать, не могла поставить личные границы, потому что её с детства учили, что уступчивость и покорность – это то, что нужно, чтобы быть любимой.

Когда Оля пришла ко мне, её отношения с мужем и детьми были напряжёнными. Она чувствовала, что её жизнь – это бесконечная череда компромиссов, где она всегда уступает, и всегда в проигрыше. Она даже не помнила, когда в последний раз она что-то сделала для себя. Единственная эмоция, которую она ощущала в последнее время, – это усталость и обида. Но, несмотря на это, она не могла найти в себе силы сказать «нет» даже когда это касалось её личных интересов.

Процесс, который начинался с простого осознания своих прав, стал долгим и болезненным. Оля начала практиковать отстаивание своих границ, сначала в мелочах. Она начала с того, что стала говорить «нет» в самых простых ситуациях, например, когда ей предлагали дополнительные обязанности на работе или когда кто-то, близкий ей, просил сделать что-то, что выходило за пределы её комфорта. И хотя она чувствовала чувство вины, каждый раз, когда она говорила «нет», это было как освобождение. Это было как вернуть себе свою силу и контроль.

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.