

18+

Луиса Хьюз

**Противостояние
абыюзу
и зависимости**

Луиса Хьюз
Противостояние
абыюзу и зависимости

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73173323

ISBN 9785006903500

Аннотация

Книга посвящена теме абыюза, эмоциональной зависимости и утраты себя в отношениях. Она помогает распознать токсичные модели, восстановить личные границы, вернуть самооценку и научиться строить здоровые, уважительные отношения без жертв и самоподавления.

Содержание

Введение	5
Глава 1: Иллюзия изменений	8
Глава 2: Женская идентичность в отношениях	11
Глава 3: Границы в отношениях: как их правильно установить	14
Глава 4: Самооценка и внутренний голос	18
Глава 5: Абыюз и его скрытые формы	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Противостояние абьюзу и зависимости

Луиса Хьюз

© Луиса Хьюз, 2026

ISBN 978-5-0069-0350-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Иногда жизнь ставит нас перед выбором, который кажется невозможным. Мы стоим на перекрестке, не зная, куда идти, и ощущаем, как на плечах тяжелеет груз прошлого, который мешает двигаться вперед. В особенности, когда речь идет о наших отношениях с мужчинами. Мы часто оказываемся в ситуации, где все кажется ненадежным, непостоянным, и мы, вместо того чтобы быть самими собой, пытаемся изменить кого-то другого, надеясь, что это принесет счастье.

Может быть, вы знакомы с этим чувством. Бывает, что всю свою энергию и время мы отдаем на то, чтобы сделать другого человека счастливым, перестроить его под свои идеалы. Мы склонны верить, что именно мы можем изменить партнера, сделать его лучшим, угадать его нужды и оправдать его ожидания. Иногда, увлеченные этим процессом, мы забываем о себе. Мы забываем, кто мы есть на самом деле, какие у нас желания и мечты. Мы начинаем думать, что если мы сможем угодить ему, изменив себя, то и отношения будут лучше, а жизнь станет проще. Но это ложное представление.

Как часто бывает, что мы стремимся подстроить свою жизнь под чьи-то ожидания, пытаясь вписаться в чужие рамки, забывая при этом о том, что именно наша уникальность и внутренний мир делают нас особенными. Женщины, оказавшиеся в таких отношениях, начинают терять ощущение

своей ценности. Они перестают слышать свой внутренний голос, потому что на первый план выходит голос партнера, его потребности и желания. И в какой-то момент, когда отношения заходят в тупик, мы осознаем, что не можем изменить того, кто не готов изменяться. Мы оказываемся перед пустотой, в которой не остается ни сил, ни уверенности, ни любви к себе.

Но что, если я скажу, что вам не нужно менять себя ради других? Что вам не нужно терять свою сущность в погоне за чужими мечтами и стандартами? Что именно в вашей уникальности и способности оставаться верной себе заключается ваша сила и красота?

Эта книга создана для того, чтобы помочь вам понять, что отношения, в которых вам приходится изменять себя, не могут быть здоровыми. Она поможет освободить вас от ложных ожиданий, от страхов и сомнений, которые только сковывают вашу свободу. Мы обсудим, как важны личные границы, как научиться быть собой в отношениях, как перестать искать подтверждение своей ценности у других людей и как быть счастливой без того, чтобы изменять себя ради чужих целей.

Мы с вами откроем важные истины, которые позволят вам вернуть свою силу и уверенность. Мы поговорим о том, как распознавать токсичные отношения, как восстанавливать свои личные границы и как восхищаться собой, не завися от чужих мнений и оценок. В этом пути нет единого

универсального рецепта, но каждый шаг на пути к себе – это шаг к счастливым, гармоничным и искренним отношениям.

Возможно, вы столкнетесь с трудностями на этом пути. Это нормально. Но помните, что каждый шаг, который вы сделаете для того, чтобы быть собой, приближает вас к тому состоянию, когда вы больше не будете нуждаться в чьем-то признании, чтобы чувствовать себя полноценной. И когда это произойдет, ваши отношения с окружающими изменятся, а главное – вы начнете строить их на новых, более здоровых и прочных основах.

Итак, давайте начнем этот путь. Ваша новая жизнь начинается здесь и сейчас.

Глава 1: Иллюзия изменений

Многие женщины сталкиваются с тем, что пытаются изменить своего партнера. Они верят, что могут повлиять на его поведение, мысли, привычки, а, возможно, даже на его чувства. Это кажется логичным: если я смогу сделать его лучше, если я помогу ему стать таким, каким я его хочу видеть, то наши отношения станут идеальными. Мы часто сами себя убеждаем, что это любовь – что это желание улучшить друг друга, сделать мир вокруг нас лучше и уютнее. Мы словно видим в этом процессах обогащения и улучшения, надеясь, что наш вклад в жизнь другого принесет и нам счастье. Но в этой вере, в этой надежде кроется огромная ловушка.

Вместо того чтобы сосредоточиться на собственном росте, на улучшении себя, мы начинаем отдавать все свои силы и внимание человеку, который, как нам кажется, нуждается в этих изменениях. В мыслях мы создаем целые планы: я научу его быть более внимательным, более открытым, более ответственным. Я объясню ему, как важно быть честным, как не стоит избегать разговоров. Я расскажу ему, как быть более романтичным, как ценить и уважать меня. Все это кажется таким правильным и логичным. Однако вот что происходит на самом деле: ты начинаешь забывать о своих потребностях и желаниях, потому что все твоё внимание и энергия направлены на другого человека. И чем больше ты вкладываешь

ваешься в его изменения, тем меньше остается для себя.

Я помню, как однажды моя подруга, Наталья, пришла ко мне в слезах. Ее отношения с Алексеем давно уже не радовали. Он постоянно откладывал важные разговоры, не прислушивался к ее просьбам, все время был в работе, а она, в свою очередь, пыталась сделать так, чтобы он обратил внимание на их отношения. Она все время говорила ему, что важно говорить о чувствах, что нужно проводить больше времени вместе, что ей нужна его поддержка. Но он все время говорил, что у него нет времени, что он работает для них двоих, что ей нужно научиться терпеть. «Я все время думаю о нем, о том, что мне сделать, как ему помочь понять меня, что он должен измениться... а мне кажется, что я просто теряю себя!» – говорила она, сквозь слезы пытаясь понять, где она ошиблась.

Я спросила ее, почему она не стала бы больше думать о себе, о том, что она хочет. Почему ее мнение не имеет такого же веса, как его? Почему она до сих пор пытается изменить его, вместо того чтобы изменить свой взгляд на ситуацию? Она задумалась. И в этот момент, в ее глазах появилась тревога. Все эти месяцы она будто бы находилась в тени его проблем и беспокойства, забывая о себе.

Мы часто убеждаем себя, что изменение другого человека – это наша ответственность, но это иллюзия. Мы не можем изменить другого, если он сам не хочет изменяться. Даже если нам очень хочется улучшить его поведение или при-

вычки, мы не можем заставить его сделать что-то, что ему не нужно. Более того, даже если он и согласится изменить что-то ради нас, это не будет настоящей переменой. Он будет менять свое поведение лишь внешне, и очень скоро мы поймем, что это не принесло нам долгожданного счастья. Потребности и желания, которые остаются неудовлетворенными, будут снова и снова вылезать наружу.

Мужчины не меняются, если они не хотят этого сами. И мы должны осознать, что наша ценность не зависит от того, можем ли мы изменить другого человека. Истинная сила заключается в том, чтобы оставаться верной себе, строить отношения на основе своих собственных принципов и уважения к себе, а не в попытках сделать другого человека идеальным по нашим меркам. Чем быстрее мы это осознали, тем легче станет строить отношения, основанные на взаимном уважении и искренности.

Глава 2: Женская идентичность в отношениях

Когда мы вступаем в отношения, часто мы стремимся стать частью другого человека. Мы начинаем воспринимать его желания, потребности, привычки как свои собственные. Мы забываем, что для того, чтобы быть счастливой, нам нужно сохранять свою индивидуальность, а не растворяться в чужих ожиданиях. Со временем это может стать причиной глубокого внутреннего конфликта, который сложно понять и принять, но который всегда проявляется в нашем поведении и настроении.

Возьмем, к примеру, мою знакомую Викторию. В отношениях с Сергеем она всегда ставила его интересы на первое место. Она искала возможность поддержать его в его карьерных начинаниях, в его решениях, поддерживала его хобби, выслушивала его проблемы и потребности, забывая о своих собственных. Она была готова отказаться от своих планов и мечт, чтобы быть рядом с ним, чтобы поддержать его. Это начало размывать её личную идентичность. Со временем она заметила, что её жизнь стала исключительно зависимой от его настроений и решений. Все важные моменты её жизни, будь то карьерные достижения или личные стремления, начинали казаться не такими важными, как его успехи.

Она потихоньку переставала замечать, что сама она перестала быть счастлива.

Она словно теряла себя в этих отношениях, и это происходило так постепенно, что сначала ей казалось, что все в порядке. Но когда спустя несколько лет она взглянула на свою жизнь со стороны, то поняла, что её собственные желания и амбиции ушли на второй план. Когда она пыталась вспомнить, что её вдохновляло раньше, она не могла ответить. Женщина, которая когда-то мечтала о путешествиях, собственных проектах, о развитии, потеряла эти мечты, поглощенная поддержкой и заботой о другом человеке. И вот тут возник вопрос: что стало с ней самой? Где её настоящая идентичность?

Мы часто оправдываем себя и называем это «любовью». Мы считаем, что это проявление заботы и самоотдачи. Но правда в том, что если мы теряем себя ради другого, мы никогда не сможем по-настоящему быть счастливыми. Мы не можем надеяться, что отношения будут здоровыми, если каждый день мы перестаем слышать свой внутренний голос. Мы начинаем воспринимать мнение партнера как единственно важное, забывая о том, что наши желания и чувства тоже имеют право на существование.

Важнейший урок, который Виктория усвоила, это то, что только когда она начала прислушиваться к себе, только когда она решила вернуть себе свою собственную жизнь, свои желания и цели, она почувствовала, что её отношения с Сер-

геем начали меняться. Это не означало, что она стала его игнорировать или ставить его потребности ниже своих. Это означало, что она начала быть честной с собой и с ним. Она начала говорить о том, что она хочет, о том, что ей важно, о том, что ей нужно. И хотя это не всегда приводило к мгновенным изменениям, её жизнь стала гораздо более сбалансированной.

Когда мы теряем свою идентичность ради другого человека, мы перестаем быть настоящими. Мы играем роль, в которой нам неуютно, а это ведет к внутренним разногласиям. Настоящая любовь начинается с любви к себе. Мы не можем научиться любить других, если не умеем любить себя. И важно понять, что отношения не должны затмевать наш внутренний мир, они должны быть дополнением к тому, кто мы есть. В отношениях важно не забывать о своих желаниях, ценностях и стремлениях. Женщина, которая осознает свою ценность и сохраняет свою личность, может по-настоящему наслаждаться гармонией и счастьем в отношениях, не теряя себя.

Глава 3: Границы в отношениях: как их правильно установить

Границы – это не просто абстрактное понятие, которое мы привыкли воспринимать как нечто теоретическое. Это основа наших отношений с собой и с окружающими, основа того, как мы взаимодействуем с миром. Границы определяют, где заканчиваемся мы и где начинаются другие. В отношениях с партнерами, друзьями, коллегами они служат своего рода щитом, защищающим наше личное пространство и внутреннюю гармонию. Однако многие из нас боятся устанавливать эти границы, потому что они воспринимаются как нечто холодное, требующее жесткости, агрессии или отчужденности. И это большая ошибка.

Я помню разговор с Татьяной, моей хорошей знакомой, который стал для меня важным уроком. Татьяна всегда была тем человеком, который, кажется, мог бы угодить каждому. В её жизни часто появлялись новые отношения, но везде были те же проблемы – она теряла себя. Партнеры не всегда уважали её желания, её чувства, и вместо того чтобы отстаивать свои границы, Татьяна подстраивалась, компрометировала свои принципы, забывала о своих потребностях ради того, чтобы не расстроить другого человека. Она говорила, что «не хочет выглядеть эгоисткой» или «не хочет создавать

конфликт». Но с каждым годом её внутреннее чувство дискомфорта становилось все сильнее.

Однажды, после очередной бурной ссоры с её мужем, она пришла ко мне и начала рассказывать, как она всё время уступает ему, и как это разрушает её. Она просила, чтобы я посоветовала ей, как быть, но не понимала, что её настоящая проблема заключалась в том, что она не умела ставить свои границы. Татьяна не умела сказать «нет», она не могла отказать, когда ей было неудобно, не могла выразить недовольство. Она старалась быть хорошей, угождая всем вокруг, но в итоге становилась несчастной и потерянной.

Я спросила её, почему она думает, что её чувства и потребности не важны. Почему она согласна быть не собой ради того, чтобы не расстроить другого. Татьяна посмотрела на меня с растерянностью. Ответ был прост – она боялась, что, если она начнет ставить границы, люди от неё отвернутся, а она останется одна. Мы с ней долго говорили о том, что на самом деле настоящие отношения, в которых есть уважение, не будут разрушены тем, что один из партнеров научится защищать свои границы. Напротив, такие отношения становятся гораздо более здоровыми и гармоничными.

Границы – это не барьеры, которые создают расстояние между людьми. Это скорее ориентиры, которые помогают выстраивать честные и открытые отношения. Когда мы ставим границы, мы не говорим «ты мне не важен» или «я не хочу тебя видеть». Напротив, мы показываем уважение и себе,

и партнёру. Мы признаём, что наши чувства и потребности важны, и что мы не будем позволять никому их игнорировать.

Сложность в установлении границ, как я поняла на примере Татьяны, заключается в страхе, что это приведет к разрыву. Это происходит, потому что мы привыкли думать, что любовь и близкие отношения всегда должны быть бесспорными. Мы не должны быть слишком «жесткими», слишком «самостоятельными». Но в реальности именно уважение к собственным границам делает отношения зрелыми и здоровыми. Мы должны понимать, что настоящая любовь не требует полного растворения себя в другом человеке. Наоборот, она процветает, когда два человека уважают друг друга, знают, где заканчиваются их личные пространства, и где начинается другое.

Татьяна, спустя несколько месяцев, смогла почувствовать огромные изменения в своих отношениях, когда она начала ставить свои границы. Она научилась говорить «нет», когда это было необходимо, научилась делиться своими переживаниями и чувствами без страха обиды или отвержения. И, к удивлению, её отношения с мужем стали более открытыми и честными. Вместо того чтобы уходить в себя, она начала открыто обсуждать все вопросы, которые раньше оставались незамеченными.

Границы – это основа того, как мы строим здоровые отношения с другими людьми, будь то партнер, семья, друзья

или коллеги. Умение ставить и защищать свои границы – это не эгоизм. Это умение любить себя и уважать других, это принятие своих прав и обязанностей, чтобы никто не мог нарушить ваш внутренний мир. Важно помнить, что мы не обязаны постоянно оправдываться или быть теми, кто подстраивается под чужие ожидания. Наши границы – это наш способ жить честно и гармонично с собой и с окружающими.

Глава 4: Самооценка и внутренний голос

Самооценка – это та неведомая нить, которая связывает нас с миром. Она определяет, как мы воспринимаем себя, как реагируем на внешние события и как строим отношения с окружающими. И если эта нить слаба, если внутренний голос звучит неуверенно, с сомнением, то вся наша жизнь, как качающаяся лодка, теряет баланс. Мало кто задумывается о том, как формируется самооценка, и почему она бывает так подвержена внешним обстоятельствам. Мы начинаем зависеть от мнений других людей, ищем одобрения и поддержки, забывая, что самооценка – это не результат чужих слов, а результат того, как мы воспринимаем себя изнутри.

Ольга, одна из моих знакомых, всегда стремилась быть «хорошей» для всех. Она была идеальной дочерью, замечательной подругой и надежной коллегой. Но вот только она забывала быть собой. Всё, что она делала, было направлено на то, чтобы угодить другим, и этим она теряла свои истинные желания и потребности. Её самооценка зависела от того, как её воспринимают другие. Если коллеги её хвалили, она чувствовала себя важной. Если друзья говорили, что она помогает им, она ощущала свою ценность. Но когда она сталкивалась с ситуацией, где не могла угодить всем, она впадала

в отчаяние. Внутренний голос Ольги кричал: «Ты недостаточно хороша, ты не справилась». Она не могла понять, что происходит, почему каждое слово критики или даже намёк на недовольство её обрушивает, как ураган, выбивая уверенность из груди.

Ольга долго не могла понять, что происходит с ней. Почему её личная сила зависит от чужого мнения? Почему она так остро воспринимает каждую негативную реакцию, даже если она не имеет ничего общего с её собственными усилиями или личными достижениями? В поисках ответов она обратилась ко мне, и я предложила ей подумать о том, как она воспринимает себя, когда никого нет рядом. «Ты когда-нибудь говорила себе что-то хорошее? Или тебе важно, чтобы это говорили другие?» – спросила я её однажды. Она задумалась. Оказавшись перед зеркалом, Ольга не могла найти слов, чтобы похвалить себя. Она привыкла жить в мире, где успех и ценность измеряются чужим взглядом.

Самооценка – это не что-то, что можно купить или взять в займы у других. Это внутренний процесс, в котором мы сами себе присваиваем статус, который не зависит от внешних оценок. Мы должны научиться ценить себя без необходимости поиска подтверждений со стороны. Но что мешает нам сделать это? В нашем воспитании часто было заложено, что важно угождать, важно заслужить признание, важно быть лучшей для других. Мы растем в культуре, где успех измеряется результатами и мнением окружающих. Однако

этот подход размывает наши истинные ценности. Мы начинаем ощущать себя достойными только тогда, когда кто-то другой подтвердит нашу значимость.

Внутренний голос, который звучит в нас, должен быть настроен на поддержку, а не на критику. Когда мы доверяем себе, когда мы понимаем, что наша ценность не зависит от внешних оценок, мы начинаем действовать с большей уверенностью и спокойствием. Ольга, спустя некоторое время, начала замечать, как её отношение к себе меняется. Она училась говорить себе «я достойна», «я ценна» и позволяла себе ошибаться. Ошибки перестали быть для неё фатальными, и она начала воспринимать их как возможность для роста.

Каждый из нас несет в себе уникальную ценность, которая не зависит от мнений других людей. Но для того чтобы это понять, нужно научиться слушать свой внутренний голос. Этот голос не требует одобрения, он только помогает двигаться вперед. И если вы начнете доверять ему, если вы начнете ценить себя без оглядки на других, ваша самооценка станет непоколебимой. Это не означает, что мы станем эгоистами или перестанем слушать мнения окружающих. Напротив, это дает нам возможность быть более честными и искренними в общении, не боясь потерять себя. Ваша ценность – это не внешняя атрибутика, а то, как вы воспринимаете себя. И только от вас зависит, насколько сильно этот внутренний голос будет звучать в вашей жизни.

Глава 5: Абыюз и его скрытые формы

Абыюз – это не всегда физическое насилие, как часто принято считать. Его формы могут быть тонкими, невидимыми на первый взгляд, и они проникают в самые интимные уголки наших отношений. Эмоциональный, психологический абыюз – это не менее разрушительная сила, чем физическое насилие, только его следы трудно заметить сразу. Когда человек, которого ты любишь, начинает контролировать тебя, манипулировать твоими чувствами, заставлять сомневаться в себе и своей ценности – это абыюз. Это медленная смерть твоего внутреннего мира, которую ты, возможно, не замечаешь, пока не окажешься в пустоте.

Многие женщины годами живут в таких отношениях, не осознавая, что они являются жертвами скрытого насилия. Это может начинаться с едва заметных замечаний или недовольства, которое выражается в обидных словах. «Ты не можешь сделать ничего правильно», «Ты опять сделала что-то не так» – эти фразы звучат обыденно, но на самом деле они проникают в душу, оставляя следы сомнения, вины и страха. Сначала тебе кажется, что это просто слово, но со временем оно становится частью твоего восприятия себя. Ты начинаешь терять уверенность, забываешь, кто ты, и что тебе нуж-

но.

Я помню историю Светланы, своей подруги, которая долгое время жила с мужчиной, который, казалось бы, был заботливым и любящим. На первых порах всё было идеально – романтика, подарки, внимание. Но постепенно её мир начал сужаться. Он стал контролировать её каждое движение: кто её друзья, куда она ходит, что она ест, что носит. И все эти мелочи он обосновывал заботой о ней, утверждая, что ему не всё равно. В какой-то момент она начала ощущать, что её жизнь больше не принадлежит ей. Она не могла спокойно поговорить с друзьями, потому что он всегда находил причину для ссоры, чтобы выдавить её из общения. Он манипулировал её эмоциями, подталкивая её к чувству вины за то, что она «не достаточно хорошо заботится о его чувствах».

«Ты понимаешь, что ты не заслуживаешь счастья», – говорил он ей, когда она пыталась поставить свои границы. Его слова становились для неё приговором, а не мнением. Она все больше сомневалась в себе, и, хотя на внешнем уровне она продолжала пытаться быть счастливой и успешной, внутри неё разрасталась пустота, как результат постоянной работы над тем, чтобы угодить. Светлана потеряла себя. Она начала верить в то, что действительно не заслуживает быть счастливой, если не делает всё, чтобы угодить ему.

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.