



18+

Луиса Хьюз

**Собрать себя
по частям**

Луиса Хьюз

Собрать себя по частям

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73173543

ISBN 9785006904415

Аннотация

Эта книга – о женщине, которая прошла через боль, утрату и разрушительные отношения, но нашла в себе силы вернуться к себе. Шаг за шагом, через честность, уязвимость и принятие, она собирает себя по частям, восстанавливая самооценку, границы и доверие к жизни. Это путь исцеления, внутренней силы и нового начала.

Содержание

Введение	5
Глава 1: Освобождение от иллюзий	7
Глава 2: Когда любовь становится разрушительной	11
Глава 3: Потеря самооценности	15
Глава 4: Преодоление стыда и вины	19
Глава 5: Первая встреча с собой после боли	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Собрать себя по частям

Луиса Хьюз

© Луиса Хьюз, 2026

ISBN 978-5-0069-0441-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Что происходит, когда отношения, которые мы считали смыслом своей жизни, оставляют после себя пустоту и боль? Когда всё, что казалось важным, рушится, и ты вдруг оказываешься на обрыве, где не видно ни дороги назад, ни пути вперёд? Когда твой мир был построен на обещаниях, которые не сбылись, а сердце готово просто сдаться? Эта книга – о тех, кто пережил такие моменты, о тех, кто столкнулся с обрушившимися мечтами и сломленными иллюзиями, о тех, кто потерял себя, но не потерял надежду.

Каждая женщина, пережившая боль утраты или разрушение, может почувствовать, что её жизнь больше никогда не будет такой, какой она была до этого. И часто, в такие моменты, кажется, что ты уже не сможешь восстановиться, не сможешь вернуться к себе, не сможешь вновь научиться доверять. Ты встречаешь людей, которые говорят: «Время лечит», но ты понимаешь, что время не может вернуть то, что ушло. Оно не может вернуть доверие, которое было растоптано, или самооценку, что была уничтожена. Это время лишь подготавливает тебя к самому важному этапу – восстановлению, исцелению, принятию себя.

Именно об этом, о пути к себе, о возврате своей силы, когда ты уже почти утратила надежду, расскажет эта книга. О том, как шаг за шагом, день за днём, восстанавливать

свою внутреннюю гармонию. Это не путь, полный обещаний мгновенных чудес и быстрых изменений, это путь, который требует терпения, работы над собой и мужества. Мы будем говорить о том, как научиться видеть себя по-новому, как научиться доверять себе, даже если предыдущие отношения оставили глубокие раны. Мы будем говорить о том, как понять, что ты достойна любви, уважения и счастья, и как вернуть это ощущение в свою жизнь.

Когда я была на твоём месте, я тоже чувствовала, что нахожусь в пустоте. Я оглядывалась вокруг и не могла понять, как мне выжить в этом мире, в котором я чувствовала себя чужой. Но с каждым шагом, с каждым новым открытием о себе, я начинала понимать: я не сломана. Я – женщина, которая пережила боль, но не стала её жертвой. Я стала сильнее, мудрее и намного более уверенной в себе. И этот процесс, этот путь к себе, я хочу поделиться с тобой.

Ты пережила что-то разрушительное. Это правда. Но это не конец. Это лишь начало пути. Путь, на котором ты научишься не только выживать, но и жить по-настоящему. Ты научишься быть собой, открываться для новых отношений, строить здоровые границы и, что самое важное, восстанавливать свою самооценку. Ты заслуживаешь счастья. Ты достойна любви. И ты сможешь это пережить. Верь в себя, и эта книга станет твоим проводником в мир силы, уверенности и нового начала.

Глава 1: Освобождение от иллюзий

Иногда мы живем в мире иллюзий, настолько крепко в них веря, что они становятся частью нас. Эти иллюзии делают нас уязвимыми. Они заставляют нас видеть мир таким, каким нам хотелось бы его видеть, а не таким, какой он есть на самом деле. Мы рисуем в своей голове образы идеальных отношений, идеальных мужчин, идеальной любви. Мы убеждаем себя, что это все будет именно так, как нам хочется, что если мы будем достаточно хороши, то всё, о чём мечтаем, обязательно сбудется. Мы часто забываем, что любая иллюзия – это временная маска, которая скрывает правду, а правда, как правило, не такая красивая, как мы надеемся.

Моя подруга Светлана однажды призналась, что её идеал мужчины был настолько сильным, что она буквально влюблялась в каждого, кто хоть немного напоминал тот образ. Он должен был быть успешным, умным, заботливым, с красивым внешним видом и, конечно, понимать её с полуслова. И вот, в какой-то момент, она встретила его. Он был всё, о чём она мечтала. Он ласково говорил с ней, дарил цветы, искренне интересовался её жизнью. На первых порах её сердце переполнялось радостью, она чувствовала себя женщиной, за которой будут бежать, которая, наконец, нашла своего человека. Но спустя некоторое время она поняла, что эти отношения вовсе не идеальны, как она думала. На самом

деле, он был эмоционально холодным, не интересовался её чувствами, не видел её нужд, и часто игнорировал её мнение. Светлана пыталась убедить себя, что «всё наладится», что если она будет достаточно хорошей, то он обязательно изменится. Она с каждым днём теряла себя, подстраиваясь под него, а его равнодушие только росло.

И вот, однажды, Светлана поняла, что она живёт в плену иллюзий, создав образ идеального мужчины, который на деле оказался просто человеком, со своими недостатками, страхами и неготовностью к настоящим отношениям. Освободившись от этой иллюзии, она смогла начать видеть реальность, а значит, увидеть и себя. Освобождение от иллюзий – это не конец света, а начало нового этапа. Это процесс, в котором ты перестаёшь искать идеальные отношения, идеального мужчину или идеальный мир, и начинаешь принимать людей и ситуации такими, какие они есть.

Когда я сама столкнулась с разрушением собственных иллюзий, я поняла, что это не конец, а скорее начало пути. Я очень долго ждала, что кто-то «спасёт» меня, что человек, которого я выберу, сделает мою жизнь легче, более яркой, более значимой. Но, по сути, я строила свои отношения на песке, на мечтах, на ожиданиях. Я была готова принять любую тень любви, лишь бы не остаться наедине с собой. Но однажды я ощутила, как меня сковывает эта зависимость, как теряется мое «я», как я забываю о своих потребностях ради чужих ожиданий.

Понимание того, что эти ожидания – лишь плод моего воображения, было болезненным, но освобождающим. Освобождение от иллюзий не происходит одномоментно. Это процесс, который часто сопровождается горечью, разочарованием, слезами и утомлением. Но когда ты понимаешь, что ты сама – главный архитектор своей жизни, ты начинаешь задавать себе важные вопросы. Ты начинаешь спрашивать себя: «Что для меня важно?» «Какие мои потребности я игнорировала?» «Почему я позволяла себе находиться в отношениях, которые не приносили мне радости, а только тянули в пустоту?»

Каждый из нас, переживший разочарование в отношениях, рано или поздно сталкивается с моментом осознания, что все эти идеалы, которые мы рисовали в голове, – не более чем воздушные замки. И вот тогда, когда ты впервые видишь реальность, ты сталкиваешься с самым важным вопросом: что ты будешь делать с этой реальностью? Останешься ли ты в своём иллюзорном мире, обманывая себя, или решишь шагнуть в свет, даже если он не такой яркий и не такой уютный?

Истинное освобождение от иллюзий приходит, когда мы осознаём, что идеальные отношения, идеальный мужчина, идеальная жизнь – всё это лишь отражения наших внутренних страхов и надежд. И только когда мы начинаем принимать реальность, с её несовершенством и недостатками, мы становимся свободными. Мы освобождаемся от иллюзий

и начинаем видеть мир в истинных цветах. И, что самое важное, начинаем видеть себя такими, какие мы есть – сильными, целыми, достойными любви и уважения.

Я знаю, как трудно этот путь. Я знаю, как болезненно терять то, что казалось навсегда. Но освобождение от иллюзий – это не конец. Это начало. Это начало путешествия, которое приведет тебя к самому себе.

Глава 2: Когда любовь становится разрушительной

Бывают моменты, когда мы не видим, как близко находится опасность. Мы идем по жизни с открытым сердцем, веря, что любовь – это самый светлый и безопасный путь. Мы надеемся, что отношения принесут радость, понимание и поддержку. Однако порой то, что мы воспринимаем как любовь, оказывается ловушкой, из которой выбраться гораздо сложнее, чем мы могли бы себе представить. Мы не замечаем, как находимся в отношениях, которые рушат нас изнутри, потому что слишком уверены в том, что любовь должна быть именно такой.

Вспоминаю, как моя знакомая, Ирина, влюбилась в человека, который, с виду, был идеален. Он был добрым, внимательным, с острым чувством юмора, всегда знал, как поддержать в трудную минуту. Но однажды, в разгар их отношений, она столкнулась с тем, чего не ожидала – резким изменением поведения, которое началось с невинных комментариев, а закончилось полным контролем. Он стал диктовать, с кем ей общаться, что носить, куда ходить, а потом и вовсе стал упрекать её за малейшие ошибки. Ирина все это оправдывала. «Он переживает за меня, он просто любит меня», – говорила она. Но любовь, которая заставляет тебя бояться,

не может быть истинной любовью. Это просто зависимость, замаскированная под заботу.

Когда мы влюбляемся, мы не всегда видим, что человек перед нами – это не тот, кем он кажется. Часто мы рисуем в своей голове образ того, кем он мог бы быть, а не того, кто он есть на самом деле. В нас сидит желание найти не просто партнера, а идеал, который будет отвечать всем нашим ожиданиям, который будет идеальным отражением наших собственных мечт и желаний. Мы закрываем глаза на недостатки, оправдываем поведение, которое не соответствует нашим внутренним границам, потому что нам важно верить в то, что это «любовь», что «все наладится».

Но со временем, как и в истории Ирины, эта любовь начинает рушить, а не строить. Ты теряешь себя, свои границы и становишься частью чужих ожиданий и требований. Ты начинаешь жить не своей жизнью, а жизнью другого человека, который, возможно, даже не осознает, что причиняет тебе боль. Это не любовь, а контролирующая зависимость, которая постепенно убивает твою личность, оставляя пустоту. И когда ты наконец открываешь глаза, осознаешь, что больше не можешь дышать, ты сталкиваешься с глубокой душевной раной.

Я помню, как однажды разговаривала с подругой, которая рассказывала о своём бывшем партнере, который всегда был «очень хорош» в начале отношений. Он восхищал её, обещал заботу, понимание и поддержку, но с каждым месяцем

его поведение становилось всё более агрессивным и изолированным. Он критиковал её друзей, высказывал претензии к её внешности и даже начинал обесценивать её достижения. Она чувствовала себя беспомощной, запертой в клетке этих отношений. «Почему я ничего не могу сделать?» – спрашивала она. Ответ был прост: потому что её любовь к нему была построена на иллюзии того, что он был тем, кем она хотела, чтобы он был. Она игнорировала красные флаги и переживала, что если она его покинет, она останется одна.

Так часто бывает, что мы не видим разрушительность отношений, пока не стало слишком поздно. Мы забываем, что настоящая любовь не требует жертв, она не унижает и не заставляет страдать. Истинная любовь – это партнерство, где оба человека уважают друг друга, где есть пространство для свободы, для роста и изменений. Когда человек начинает подчинять тебе свою волю, ломает твою уверенность и делает тебя зависимой от него, это не любовь, а форма манипуляции.

Принятие того, что ты находишься в разрушительных отношениях, – это первый шаг к освобождению. Это болезненный процесс, потому что мы привыкли верить в идеалы и мечты. Но когда ты осознаешь, что любовь не должна быть источником боли и страха, ты начинаешь видеть свою ценность. Ты начинаешь осознавать, что ты заслуживаешь отношений, которые не будут разрушать тебя, а наоборот, наполнять светом и радостью. Это тяжёлый, но необходимый путь

к восстановлению своей силы и уверенности.

Когда мы живем в иллюзиях, мы забываем о себе. В отношениях с самим собой важно сохранить ту часть, которая остаётся независимой, уверенной и достойной любви. Настоящая любовь – это не потеря себя, это не служение чужим ожиданиям. Это не значит, что отношения не будут сложными или требующими работы. Но они должны быть местом, где ты можешь быть собой, а не тем, кем тебя пытаются сделать другие.

Глава 3: Потеря самооценности

Ты, наверное, помнишь тот момент, когда всё начиналось. Когда отношения приносили радость, уверенность, чувство нужности и понимания. Но что происходит, когда всё это начинает исчезать, когда любовь, которая должна наполнять, начинает вытягивать из тебя последние силы, и ты, не замечая, теряешь себя? Когда ты перестаешь верить в свою ценность, потому что постоянно сравниваешь себя с идеалами, которые никто не может воплотить? Это один из самых болезненных и сокрушительных процессов – потеря самооценности. И, возможно, ты уже почувствовала, как это происходит, не понимая, что твоя ценность была потихоньку, шаг за шагом, забыта.

Марина была яркой женщиной. Она всегда привлекала внимание своей харизмой, улыбкой и искренностью. Но как только она влюбилась в своего первого серьезного партнера, она начала терять себя. Вначале всё казалось волнующим и новым: их отношения были полны страсти, он говорил, что она – его всё. Однако со временем Марина стала замечать, что её мнение не имеет значения. Он начинал навязывать свои идеи, её желания постепенно становились неважными. Марина пыталась угодить ему, оправдывала его выходки и относилась к себе всё хуже, чем он относился. Его слова о том, что она не достаточно хороша, её внешность,

её карьерные амбиции, стали разрушать её внутренний мир. И вот, в какой-то момент, она огляделась вокруг и поняла, что утратила то, что когда-то было для неё основой – уверенность в себе, в своих силах и ценности как личности.

Как это случается, ты можешь спросить. Как можно так легко потерять ощущение собственной ценности? Это не случается мгновенно. Потеря самооценки – это процесс, который разворачивается постепенно, и сначала мы не замечаем, как он незаметно пробирается в наши сердца. Это может быть результатом постоянных мелких унижений, недооценки, игнорирования своих потребностей ради чужих. Это может быть последствиями абьюза, когда ты начинаешь верить, что ты не достойна лучшего отношения, что ты обязана жертвовать собой ради любви, которая не даёт ничего взамен. И это не обязательно происходит в отношениях с абьюзером или манипулятором. Иногда мы сами создаём для себя эту динамику, веря, что «любовь» требует жертв, что мы должны быть готовы к тому, чтобы потерять себя ради того, чтобы не потерять отношения.

Я помню, как однажды поговорила с другой своей подругой, Анастасией, которая, казалось бы, всё имела – успешную карьеру, уважение окружающих, интересную жизнь. Но в отношениях с её партнером она часто чувствовала себя никем. Он был успешным, красивым, уверенным, и она каждый день подтверждала свою ценность, стараясь быть идеальной для него. Она давала ему всё: своё время, свои эмо-

ции, свою энергию, но с каждым днём её самооценка падала. Она начинала сомневаться в своей привлекательности, в своих достижениях, в своём праве быть счастливой. В какой-то момент, однажды вечером, она призналась: «Я не знаю, кто я больше. Я – его поддержка, его отражение, или я – просто сама себя?» Она была потеряна, потому что позволила своей ценности быть обусловленной тем, как её воспринимал кто-то другой.

Самоценность – это не то, что мы получаем от внешнего мира. Это не те слова, которые нам говорят, не те признания, которые мы получаем. Это ощущение собственной значимости, которое мы создаём сами, несмотря на внешние обстоятельства. Когда мы позволяем внешнему миру определять нашу ценность, мы рискуем потерять себя, забыть, кто мы на самом деле. Мы становимся зависимыми от чужих мнений и привязаны к идеям, которые другие люди формируют о нас.

Ты, наверное, уже заметила, что наша самооценка часто начинает зависеть от того, как мы воспринимаем себя в отношениях. И если отношения начинают разъедать нашу личность, то мы начинаем переживать кризис самооценки. Мы больше не знаем, кто мы, что для нас важно, что мы заслуживаем. Мы забываем о себе, потому что начинаем думать, что только через подтверждения и признание от другого человека мы можем чувствовать себя полноценными.

Но вот в чём секрет: самооценку не может быть отдана

кому-то другому на оценку. Она не приходит из внешнего мира. Она исходит изнутри нас. Она формируется на основе того, как мы относимся к себе, как мы ценим свои чувства, свои достижения, свои слабости и силы. Мы не можем ждать, пока кто-то другой нас полюбит, чтобы научиться любить себя. Мы должны научиться видеть свою ценность и уважать её, даже если окружающие этого не замечают. Мы должны позволить себе быть достойными любви и уважения без условий.

Только когда мы восстановим своё ощущение самооценности, мы можем начать строить отношения, основанные на взаимном уважении и принятии. Мы перестанем зависеть от внешних факторов, потому что будем знать свою ценность и будем готовы стоять на своём. С этой уверенностью, с этим пониманием себя приходит настоящее освобождение.

Глава 4: Преодоление стыда и вины

Стыд и вина – два чувства, которые так часто идут рука об руку, но в то же время способны отравлять нашу душу, даже если мы не осознаём их разрушительного воздействия. Это два существа, сидящих в нашей голове, которые постоянно подталкивают нас к сомнению в себе, к мысли, что мы недостаточно хороши, что мы сделали что-то не так, что мы не заслуживаем счастья и покоя. Но вот парадокс: как только ты начинаешь ощущать этот стыд и вину, ты уже в ловушке. Эти чувства становятся частью твоей идентичности, создавая внутри чувство несправедливости и самоосуждения, которое невозможно игнорировать.

Я помню, как Оля, одна из моих знакомых, рассказывала мне свою историю. Она была в отношениях с человеком, который, несмотря на все проявления заботы в начале, в какой-то момент начал её оскорблять, манипулировать её чувствами, заставляя чувствовать себя виноватой за каждую ошибку, за каждый взгляд, который не угодил ему. Он часто говорил ей: «Ты не так посмотришь – мне это не нравится. Ты не так ведёшь себя – мне это не нравится. Ты не заслуживаешь меня». Оля, в свою очередь, начинала оправдываться. Она думала, что если она будет достаточно хорошей, если

она изменится, то отношения наладятся. И чем больше она пыталась, тем больше чувствовала, что что-то с ней не так. Постепенно её самооценка падала, и она начинала верить, что всё это она сама виновата. Она чувствовала стыд за свои действия, за свои мысли, за своё поведение. Она не могла понять, почему с ней так поступают, и почему она продолжает находиться в этих отношениях, хотя она чувствовала, что всё не так. Этот внутренний конфликт между тем, что она знала о своих чувствах, и тем, что ей навязывал другой человек, привёл её к состоянию полного истощения.

Стыд и вина, которые заставляют нас чувствовать себя ничтожными, даже когда мы не совершали ничего предосудительного, – это ловушка, из которой трудно выбраться. Но путь к исцелению начинается с признания: ты не виновата в том, что кто-то пытается тебя унижить или манипулировать твоими чувствами. Ты не виновата в том, что, доверяя, открываясь и любя, ты сталкиваешься с болью. Это не твоя вина, что кто-то другой не был готов любить тебя так, как ты этого заслуживаешь. Это не твоя вина, что ты не сумела распознать токсичные паттерны, пока не было слишком поздно. Стыд и вина – это навязанные чувства, которые заставляют нас чувствовать, что мы должны нести ответственность за чужие ошибки, и это ложь.

Преодоление стыда и вины начинается с того, чтобы признать, что ты не обязана оправдываться за своё существование. Ты не обязана доказывать, что заслуживаешь любви

и уважения. Ты не виновата в том, что тебе причинили боль. Именно эти чувства – стыда и вины – необходимо изжить, потому что они не дают нам двигаться вперёд. Сначала нужно научиться прощать себя. Нужно научиться понимать, что ты не должна нести на себе бремя чужих разочарований, чужих ожиданий, чужих проблем.

Признание своих чувств – первый шаг на пути к исцелению. Оля, спустя несколько лет, осознала, что её стыд и вина были порождены страхом не быть принятым, не быть достойной. Она научилась отпускать эти чувства, осознав, что её ценность не зависит от того, как её воспринимают другие люди. Этот процесс был долгим и трудным. Она посещала терапевта, работала над собой, училась устанавливать границы и говорить «нет» тогда, когда это было необходимо. Это было освобождение, которое помогло ей снова обрести уверенность в себе. С каждым шагом она всё больше понимала: не она должна оправдываться за то, что с ней случилось, а те, кто причинял ей боль. И, самое главное, она поняла, что только она сама решает, что для неё важно, а что – нет.

Преодолеть стыд и вину – значит научиться принимать себя без условий. Это означает, что ты не обязана никому ничего объяснять или оправдываться за то, что чувствовала, что пережила, что сделала. Ты не обязана носить на себе чужие проекции, их страхи и их ожидания. Ты имеешь право быть счастливой, ты имеешь право на свои чувства и на свою жизнь. И самое главное – ты имеешь право оставить в про-

шлом всё, что причиняло тебе боль, и двигаться вперёд.

Глава 5: Первая встреча с собой после боли

Когда ты долгое время теряешь себя в отношениях, когда твоя личность растворяется в другом человеке, становится трудно узнать себя. Ты начинаешь задаваться вопросами, которые раньше не приходили в голову: «Кто я теперь? Что я люблю? Что мне нужно для счастья?» В такие моменты внутреннего разрушения всё кажется размытым, как туман, и ты не можешь понять, куда идти и кто ты вообще после всего этого. Восстановление начинается не с поиска внешнего спасителя или ответа в чьих-то глазах. Это начинается с тебя самой, с возвращения к себе, с того, чтобы встретиться с человеком, которого ты когда-то знала и любила – собой.

Вспоминаю свою знакомую Екатерину. Она была яркой женщиной с амбициями, мечтами и полным планом жизни, который она следовала. Но её отношения с мужем начались разрушаться. Он был тем человеком, с которым она начинала верить в свою ценность, но по мере того как их отношения ухудшались, она всё больше чувствовала, что теряет свою индивидуальность. Когда она попала в токсичную атмосферу, когда её мнение и желания больше не имели значения, она начала растворяться в потребностях другого человека. Когда он стал эмоционально холодным и отстранён-

ным, Екатерина ещё продолжала верить, что её любовь сможет всё изменить. Но время шло, и она поняла, что теряет не только отношения, но и себя. Она стала замкнутой, неуверенной, её мечты и амбиции стали менее важными, и она не понимала, как ей вернуть то ощущение целостности, которое она когда-то имела.

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.