

Луиса Хьюз

**С тобой
так
нельзя**



Луиса Хьюз

С тобой так нельзя

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73174331

ISBN 9785006906914

Аннотация

Эта книга – о пути женщины из отношений, где любовь причиняла боль, к внутренней опоре и целостности. О скрытом эмоциональном абюзе, зависимости, стыде, вине и страхе одиночества. О том, как вернуть себе право чувствовать, выстраивать границы и выбирать близость без боли, не предавая себя.

Содержание

Введение	5
Глава 1: Когда становится ясно: так больше нельзя	8
Глава 2: Невидимое насилие: как боль становится нормой	12
Глава 3: Любовь или зависимость: связь, из которой трудно выйти	16
Глава 4: После ухода: пустота, в которой начинается восстановление	19
Конец ознакомительного фрагмента.	23

С тобой так нельзя

Луиса Хьюз

© Луиса Хьюз, 2026

ISBN 978-5-0069-0691-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Эта книга родилась из тишины, которая остаётся после боли. Из того особого состояния, когда внешне жизнь вроде бы продолжается, но внутри уже нет прежней наивной веры, что любовь обязательно спасает, согревает и делает счастливой. Многие женщины узнают это ощущение слишком хорошо: когда рядом был мужчина, но при этом приходилось постоянно сжиматься, подстраиваться, терпеть, объяснять себе и другим, что всё не так уж плохо, что «у всех сложно», что любовь требует жертв. И только оставшись наедине с собой, в одиночестве, которое пугает и одновременно отрезвляет, становится ясно – сердце ломалось не потому, что оно слабое, а потому что его снова и снова заставляли молчать. Эта книга не о том, как правильно вести себя с мужчиной, чтобы он не ушёл, не охладел и не причинил боль. Она не про техники, стратегии и универсальные рецепты счастья. Она о женщине, которая слишком долго жила с ощущением, что с ней «что-то не так», если отношения не складываются, если рядом холод, напряжение, обесценивание или одиночество вдвоём. О женщине, которая привыкла искать причины в себе, оправдывать чужую жестокость усталостью, травмами, сложным характером, и каждый раз надеялась, что если она станет мягче, терпеливее, мудрее, то любовь наконец перестанет ранить. В какой-то момент насту-

пает внутренний перелом. Не всегда громкий и драматичный. Чаще тихий, почти незаметный. Это может быть обычный вечер, когда женщина сидит на кухне с остывшим чаем, слушает привычное раздражённое молчание или очередные упрёки и вдруг ловит себя на мысли, что ей не больно, а пусто. Не страшно, а устало. Не хочется спорить, доказывать, спасать. И именно в этот момент приходит самое важное осознание: так больше нельзя. Не потому что мужчина плохой или отношения «неправильные», а потому что цена за них стала слишком высокой – собственное внутреннее разрушение. Эта книга – про путь после этого осознания. Про то, что происходит с женщиной, когда привычные сценарии больше не работают, а новые ещё не выстроены. Про стыд за прошлый выбор, злость на себя и на других, страх одиночества и одновременно страх снова впустить кого-то в свою жизнь. Про возраст, который вдруг начинает ощущаться не цифрой, а приговором, и про внутренний голос, который шепчет, что «лучше уже не будет». Про женскую злость, которую так долго учили подавлять, делать вид, что её не существует, и которая на самом деле является живой энергией защиты и самоуважения. Здесь не будет идеализированных историй про мгновенное исцеление и счастливый финал после одного правильного решения. Будет честный разговор о том, как непросто возвращать себе право чувствовать, злиться, отказывать, выбирать и быть неудобной. О том, как одиночество перестаёт быть позором и становится пространством восста-

новления. О том, как границы перестают быть теорией из умных книг и превращаются в реальное внутреннее ощущение: со мной так нельзя. И о том, как постепенно, шаг за шагом, внутри появляется опора, которая больше не зависит от того, кто рядом и насколько он готов любить. Эта книга для женщин, которые устали жить с ощущением, что любовь – это боль, тревога и постоянное напряжение. Для тех, кто пережил абьюз, эмоциональное обесценивание или просто слишком долго жил не своей жизнью в отношениях. Для тех, кто боится одиночества, но ещё больше боится снова потерять себя. Она не обещает лёгких ответов, но предлагает гораздо больше – возможность вернуть себе внутреннюю целостность и научиться выбирать отношения, в которых сердце больше не ломается, потому что его больше не заставляют молчать. Если ты держишь эту книгу в руках, значит, внутри тебя уже начался этот путь. Путь не к идеальной любви, а к честной жизни, в которой ты больше не предаёшь себя ради того, чтобы быть нужной. И именно с этого момента начинается самое важное путешествие – возвращение к себе.

Глава 1: Когда становится ясно: так больше нельзя

Есть момент, который редко выглядит драматично и почти никогда не сопровождается громкими словами или слезами, но именно он становится началом внутреннего перелома. Это момент, когда женщина впервые по-настоящему допускает мысль, что любовь, в которой она живёт, причиняет боль не потому, что сейчас трудный период, не потому что партнёр устал или переживает кризис, а потому что в этих отношениях боль стала фоном, нормой, чем-то привычным и даже незаметным. Этот момент может случиться где угодно: в машине по дороге домой, когда тишина вдруг кажется слишком тяжёлой; ночью, когда рядом спящий мужчина, а внутри – ощущение полной изоляции; в разговоре с подругой, когда ты вдруг слышишь собственные слова со стороны и ловишь себя на странном стыде за то, что оправдываешь то, что давно не хочется оправдывать. Чаще всего осознание приходит не сразу, а через цепочку мелких внутренних сигналов. Женщина замечает, что всё реже смеётся, что любое общение с партнёром требует внутренней подготовки, словно перед важным экзаменом, где нельзя ошибиться. Она ловит себя на том, что тщательно подбирает слова, чтобы не вызвать раздражение, заранее чувствует вину

за свои желания и постепенно перестаёт их озвучивать. Когда-то она могла сказать: «Мне больно» или «Мне неприятно», а теперь вместо этого автоматически говорит: «Ничего, я сама справлюсь», даже если внутри сжимается комок. И в какой-то момент возникает вопрос, от которого сложно отмахнуться: если это любовь, почему в ней так много страха и так мало покоя? Многие женщины вспоминают этот период как состояние постоянного внутреннего диалога, в котором они сами становятся для себя адвокатом чужого поведения. «Он просто не умеет говорить о чувствах», «У него сложный характер», «Ему тяжело, я должна быть терпеливее». Эти фразы звучат почти как мантры, которые помогают выживать, но не жить. За ними скрывается надежда, что если ещё немного потерпеть, если стать мудрее, мягче, правильнее, то отношения обязательно изменятся. И в этом месте особенно больно признавать, что годы проходят, а внутри становится только тише и холоднее, будто собственное сердце постепенно учится не чувствовать, чтобы не страдать. Одна женщина рассказывала, что поняла это, когда поймала себя на странной мысли: она больше не ждала от партнёра тепла, она ждала, чтобы он просто не сделал больно. Не поддержал, не обнял, не сказал важные слова, а просто не ранил. В этот момент она вдруг увидела всю абсурдность ситуации: любовь, которая должна быть пространством безопасности, превратилась в минное поле, где главное – не наступить не туда. Это осознание не принесло облегчения, но оно

стало точкой невозврата, потому что после него уже невозможно было продолжать делать вид, что всё в порядке. Разрушение иллюзий всегда происходит болезненно. Иллюзия о том, что любовь обязательно требует жертв, что женщина должна терпеть, подстраиваться, быть мудрее, сильнее, спокойнее, чем ей хочется. Иллюзия о том, что если отношения не складываются, значит, она недостаточно старается. Когда эти убеждения начинают трескаться, возникает страх остаться без привычной опоры, даже если эта опора давно причиняет боль. Ведь признать правду – значит столкнуться с неизвестностью, одиночеством и вопросом, который пугает сильнее всего: а что, если я всё это время жила не своей жизнью? В этот момент женщина часто чувствует не только боль, но и стыд. Стыд за то, что допустила подобные отношения, за то, что не ушла раньше, за то, что «не разглядела». Этот стыд мешает говорить вслух, мешает просить поддержки и усиливает ощущение изоляции. Но именно здесь важно заметить одну тонкую, почти незаметную вещь: осознание боли – это не слабость, а первый признак возвращения к себе. Пока женщина оправдывает происходящее, она отказывается от собственных чувств. Когда же она позволяет себе честно признать: «Мне больно», – она делает первый шаг к внутренней свободе, даже если этот шаг кажется страшным и неуверенным. Глава начинается с этого момента не случайно, потому что именно он лежит в основе всех дальнейших изменений. Не уход, не громкий разрыв

и не внешние решения, а тихое внутреннее согласие больше не отрицать реальность. Когда женщина перестаёт убеждать себя, что боль – это нормально, и впервые позволяет себе усомниться в том, что любовь обязательно должна ломать, внутри начинает формироваться новое пространство. В нём ещё много страха, сомнений и вопросов, но в нём уже есть главное – честность с собой. И именно с этого состояния начинается путь, на котором сердце перестаёт быть жертвой и постепенно становится источником силы.

Глава 2: Невидимое насилие: как боль становится нормой

Эмоциональный абьюз почти никогда не начинается с очевидной жестокости. Он редко выглядит как открытое унижение или прямое насилие, особенно в самом начале отношений. Чаще всего он маскируется под заботу, под сложный характер, под «просто такой стиль общения», и именно поэтому так долго остаётся незамеченным даже для самой женщины, которая в нём живёт. Это одна из самых болезненных особенностей эмоционального давления – оно постепенно переписывает внутренние ориентиры, делая ненормальное привычным, а разрушительное – объяснимым и даже оправданным. Многие женщины вспоминают, что сначала всё выглядело почти идеально. Мужчина мог быть внимательным, включённым, интересующимся, и именно это создаёт сильную эмоциональную привязку. А затем появляются первые едва уловимые сдвиги: ироничные комментарии, после которых внутри становится неловко, но вроде бы «ничего страшного»; шутки, за которыми скрывается обесценивание, но которые подаются с улыбкой; замечания о внешности, характере, реакциях, произнесённые так, будто они сделаны из лучших побуждений. Женщина может поймать себя на мысли, что ей стало сложнее быть собой, но она ещё

не связывает это с опасностью, потому что в её представлении абьюз должен выглядеть иначе – грубо, резко, очевидно. Особенно разрушительным становится момент, когда собственные чувства начинают подвергаться сомнению. Мужчина может говорить, что она слишком чувствительная, что она всё воспринимает неправильно, что она «опять всё придумала». В такие моменты реальность словно начинает расплываться, и женщина постепенно перестаёт доверять своим ощущениям. Если ей больно, она задаётся вопросом, имеет ли право на эту боль. Если ей неприятно, она ищет причины в своём характере, усталости, гормонах. Это состояние внутреннего раздвоения – когда то, что чувствуешь, больше не кажется надёжным ориентиром – становится одной из самых тяжёлых последствий эмоционального абьюза. Одна женщина описывала это так: «Я перестала понимать, кто я и что со мной происходит. Если мне было плохо, я сначала прокручивала в голове его слова и только потом решала, имею ли право расстроиться». В этих словах отражается суть процесса – внешняя реальность становится важнее внутренней, а чужая интерпретация событий вытесняет собственное переживание. Постепенно женщина учится подстраиваться, угадывать настроение, избегать острых углов, и незаметно для себя оказывается в постоянном напряжении, которое воспринимается как норма. Эмоциональный абьюз редко выглядит как непрерывная жестокость. В нём почти всегда есть качели – периоды тепла, раскаяния, близости, за которыми

снова следует холод, дистанция или обесценивание. Именно эти колебания удерживают женщину внутри отношений, потому что каждый всплеск тепла воспринимается как подтверждение того, что всё может быть хорошо, что «настоящий он» – заботливый и любящий, а всё остальное – временные сложности. В такие моменты надежда становится сильнее здравого смысла, а боль отступает ровно настолько, чтобы не уйти окончательно. Со временем последствия становятся всё более ощутимыми. Женщина может заметить, что её самооценка снизилась, что она стала сомневаться в своих решениях, бояться конфликтов, избегать откровенных разговоров. Она может чувствовать постоянную усталость, тревогу, внутреннее напряжение, не понимая, откуда оно берётся. Часто появляется ощущение, что она как будто исчезает, растворяется в попытках сохранить отношения, и это исчезновение пугает, но одновременно кажется неизбежным. Самое сложное в осознании эмоционального абьюза – признать, что боль причиняется не случайно и не потому, что она «слишком чувствительная», а потому что в этих отношениях нарушено базовое чувство безопасности. Это признание не делает женщину слабой или наивной, напротив, оно возвращает ей право видеть реальность такой, какая она есть. Пока абьюз остаётся неназванным, он продолжает действовать из тени, разрушая уверенность, доверие и контакт с собой. Но в тот момент, когда женщина начинает различать, где заканчивается любовь и начинается давление, внут-

ри неё появляется первая трещина в этой системе – трещина, через которую постепенно начинает проникать свет.

Глава 3: Любовь или зависимость: связь, из которой трудно выйти

Психологическая привязка редко ощущается как зависимость в привычном смысле этого слова. Она не всегда сопровождается осознанием, что без другого человека невозможно жить, и почти никогда не выглядит как слабость в глазах самой женщины. Напротив, чаще всего она воспринимается как сильная любовь, как глубокая эмоциональная связь, как редкое чувство, ради которого стоит терпеть, ждать и надеяться. Именно поэтому так сложно признать, что за этой привязанностью скрывается не близость, а болезненная фиксация, которая постепенно лишает свободы. Многие женщины описывают это состояние как постоянную внутреннюю тягу к мужчине, даже когда он причиняет боль. Логически всё может быть понятно: слова ранят, поступки обесценивают, рядом нет ощущения безопасности. Но на уровне чувств возникает странный парадокс – чем больше боли, тем сильнее желание удержать связь. После ссор появляется острая тоска, физическое напряжение, невозможность сосредоточиться, будто весь мир сжимается до одного человека. И когда он снова выходит на контакт, пишет, звонит или просто становится мягче, внутри наступает облегчение, которое воспринимается как доказательство любви, хотя на самом

деле это всего лишь временное снятие внутреннего напряжения. Эта зависимость формируется не сразу. Часто её корни уходят в те моменты, когда женщина впервые почувствовала себя особенно нужной, выбранной, увиденной. Если в начале отношений мужчина давал много внимания, тепла, обещаний и ощущения уникальности, внутри мог сформироваться сильный эмоциональный якорь. Позже, когда это тепло становится редким и непредсказуемым, психика начинает цепляться за редкие проявления близости, как за глоток воздуха. Женщина может ловить себя на том, что живёт ожиданием этих моментов, а всё остальное время словно замирает, откладывая свою жизнь до следующего «потепления». Одна женщина рассказывала, что после расставаний она каждый раз говорила себе, что больше не вернётся, но стоило мужчине написать короткое сообщение, и внутри будто что-то обрывалось. Она могла часами смотреть на экран, перечитывать одну фразу, наделять её смыслом, которого там не было, и в итоге снова соглашаться на контакт. При этом она искренне не понимала, почему так происходит, ведь разумом она уже давно всё осознала. Именно здесь становится видно, что психологическая привязка живёт не в логике, а в глубинных эмоциональных слоях, где страх потери оказывается сильнее боли от присутствия. В таких отношениях женщина часто теряет ощущение собственной целостности. Её настроение, самооценка, уверенность в себе начинают зависеть от поведения партнёра. Если он внимателен – она чувствует

себя значимой. Если холоден – внутри появляется ощущение пустоты и ненужности. Постепенно формируется внутреннее убеждение, что именно этот человек является источником её ценности, и без него она словно перестаёт существовать. Это особенно болезненно, потому что лишает женщину контакта с собственной жизнью, желаниями и внутренними опорами. Разорвать такую зависимость сложно не потому, что женщина слабая, а потому что привязка часто переплетена с надеждой. Надеждой, что он изменится, что всё-таки увидит, оценит, полюбит так, как хочется. Эта надежда поддерживает связь даже тогда, когда фактов для неё уже не остаётся. И чем дольше женщина живёт в этом ожидании, тем труднее признать, что отношения держатся не на любви, а на страхе потерять и на привычке к эмоциональным качелям. Понимание психологической привязки становится важным шагом, потому что оно позволяет отделить истинные чувства от реакции на боль. Когда женщина начинает замечать, что её тянет не к человеку, а к ощущению облегчения после страдания, внутри появляется шанс вернуть себе свободу. Не сразу, не резко, но постепенно. Этот процесс требует честности и терпения, потому что расставание с зависимостью похоже на выход из тумана, где сначала страшно и непривычно, но с каждым шагом мир становится чуть яснее, а дыхание – свободнее.

Глава 4: После ухода: пустота, в которой начинается восстановление

Момент выхода из разрушительных отношений редко похож на освобождение. В нём почти нет ощущения победы, силы или облегчения, о которых так часто говорят со стороны. Чаще всего он выглядит как внутренний обвал, как состояние, в котором привычная опора исчезает, а новая ещё не сформировалась. Женщина может сделать внешне простое действие – собрать вещи, перестать отвечать на сообщения, поставить точку в разговоре, – но внутри при этом начинается сложный и болезненный процесс, к которому невозможно подготовиться заранее. После разрыва наступит тишина, и именно она становится самым трудным испытанием. Тишина без перепадов, без ожидания сообщений, без тревожного отслеживания настроения другого человека. Для психики, привыкшей к постоянному напряжению, эта тишина сначала ощущается не как покой, а как пустота. Женщина может просыпаться утром с ощущением, что не знает, что делать с этим днём, потому что раньше её внимание было направлено вовне – на отношения, на попытки удержать связь, на постоянный анализ чужих слов и реакций. Теперь всё это исчезает, и внутри остаётся простран-

ство, которое пугает своей неизвестностью. Многие женщины в этот период сталкиваются с сильным сомнением в правильности своего решения. Даже если разумом понятно, что отношения разрушали, внутри может возникать острое желание вернуться, просто чтобы прекратить эту боль неопределённости. Возникают мысли: а вдруг всё можно было исправить, а вдруг я слишком резко поступила, а вдруг теперь будет только хуже. Эти сомнения не означают ошибку – они естественны для психики, которая долго жила в зависимости и теперь лишилась привычного источника эмоциональных колебаний. Это похоже на состояние после долгой болезни, когда тело ещё не верит, что боль ушла, и продолжает реагировать по старым схемам. Одна женщина рассказывала, что после расставания она ловила себя на том, что тянется к телефону каждые несколько минут, даже понимая, что писать некому. Этот жест был автоматическим, почти рефлексивным, как будто её тело ещё не знало, что всё изменилось. В такие моменты особенно остро ощущается разрыв между внешним решением и внутренним состоянием. Формально отношения закончены, но внутри они продолжают жить в воспоминаниях, мысленных диалогах, попытках объяснить себе и ему, почему всё сложилось именно так. К этому добавляется страх одиночества, который раньше был приглушён присутствием партнёра, даже если это присутствие приносило боль. Теперь одиночество становится ощутимым, телесным, иногда почти физическим. Вечера кажутся длин-

нее, пространство – пустее, а мысли – громче. Женщина может задаваться вопросом, кто она теперь без этих отношений, чем наполнить свою жизнь, если раньше она была выстроена вокруг другого человека. И в этом месте легко перепутать одиночество с ошибкой, решить, что раз так тяжело, значит, уход был неправильным. Важно понимать, что этот период – не откат и не поражение, а естественная стадия выхода. Психика постепенно перестраивается, учится жить без постоянного напряжения, и этот процесс не может быть быстрым или линейным. Иногда появляется ощущение облегчения, иногда накрывает волной тоски и тревоги, и эти состояния могут сменять друг друга в течение одного дня. Это не означает, что женщина «не справляется», это означает, что внутри идёт глубокая перестройка, которая требует времени и бережности. В этом состоянии особенно уязвимым становится контакт с собой. Женщина может впервые за долгое время услышать собственные мысли, желания, страхи без фильтра чужого мнения. И это пугает не меньше, чем одиночество, потому что приходится заново знакомиться с собой, без привычных ролей и оправданий. Но именно здесь, в этой хрупкой точке, начинает формироваться что-то новое. Пока ещё не уверенность и не радость, а просто возможность быть честной с собой, не убежать обратно в разрушительное только потому, что там знакомо. Выход из разрушительных отношений – это не одномоментное событие, а процесс, в котором женщина учится выдерживать пусто-

ту, не заполняя её тем, что снова причинит боль. Это путь через страх, сомнения и усталость, но именно он открывает пространство для восстановления. Не сразу, не легко, но шаг за шагом тишина перестаёт быть пугающей, а одиночество – враждебным, и внутри появляется первое, ещё неуверенное ощущение, что жизнь может быть другой.

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.