

18+

ЛИЛИЯ РОУЗ

# ЛЮБОВЬ БЕЗ ИНСТРУКЦИЙ

КОГДА ЧУВСТВА ВАЖНЕЕ СЛОВ

Лилия Роуз

**Любовь без инструкций.  
Когда чувства важнее слов**

«Издательские решения»

**Роуз Л.**

Любовь без инструкций. Когда чувства важнее слов / Л. Роуз —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-691624-1

Эта книга — о любви без шаблонов и правил. О том, почему мужчины чаще молчат, а женщины чувствуют глубже, как не перепутать любовь с зависимостью и научиться слышать друг друга без давления и ожиданий. Через живые истории и тонкую психологию автор помогает понять: близость рождается не в словах, а в принятии, уважении и честности с собой. Книга для тех, кто хочет чувствовать, а не угадывать.

ISBN 978-5-00-691624-1

© Роуз Л.  
© Издательские решения

## Содержание

Введение	6
Глава 1: Любовь без слов: как мужчины и женщины видят отношения по-разному	7
Глава 2: Мужская эгоцентричность и женская эмоциональность: как избежать столкновений	9
Глава 3: Почему он не говорит о своих чувствах? Разбираем молчание мужчин	11
Глава 4: Женщина как эмоциональный катализатор: как мужчины реагируют на женскую энергию	13
Глава 5: Любовь и зависимость: как не спутать эти понятия	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# **Любовь без инструкций Когда чувства важнее слов**

**Лилия Роуз**

© Лилия Роуз, 2026

ISBN 978-5-0069-1624-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

Отношения между мужчиной и женщиной – это мир, полный загадок и противоречий, в котором каждый шаг, каждое слово и каждое молчание могут обернуться неожиданным поворотом. Мы живем в мире, где любовь и страсть часто переплетаются с неразрешимыми вопросами, где мужчины и женщины, несмотря на то, что ищут схожие чувства и желания, совершенно по-разному воспринимают и выражают их. Женщины часто задаются вопросом, почему их партнеры не могут открыто и ясно говорить о своих чувствах, почему они отстраняются в моменты, когда, казалось бы, требуется поддержка. Мужчины же, в свою очередь, порой не понимают, почему их молчание вызывает такую бурю эмоций у женщин, и что им нужно делать, чтобы наладить гармонию в отношениях. В этом сложном, многослойном танце эмоций, слов и молчания, каждый из нас ищет свою истину. Истину, которая порой скрыта так глубоко, что ее невозможно найти без того, чтобы погрузиться в самих себя, в свои чувства и переживания. Эта книга создана именно для того, чтобы помочь вам, дорогие читательницы, разгадать многие из этих тайн. Чтобы вы смогли увидеть за каждым жестом, за каждым словом своего партнера не просто действия, но целый мир, в котором скрываются его страхи, переживания, ожидания и чувства. Она поможет вам понять, почему мужчина рядом с вами может быть так близким и в то же время так далеким, и как вы можете научиться строить отношения, не разрушая своего внутреннего мира. Ситуации, в которых вы, возможно, сами оказывались, станут основой для глубоких размышлений, а герои, через которых я буду передавать свои идеи, окажутся вам близкими, как родные люди. Вы будете видеть себя и своего партнера в этих историях, а возможно, найдете ответ на вопрос, который мучил вас уже давно: «Почему так сложно понять друг друга?» Мы будем говорить о том, как женская интуиция может быть тем мостом, который соединяет два мира – мужской и женский, и как важно научиться слушать и понимать своего партнера, не теряя своей идентичности. Я надеюсь, что эта книга откроет перед вами новые горизонты понимания и любви, позволит вам быть более уверенными и спокойными в отношениях, не ищущими идеала, но принимающими свои несовершенства. Ведь любовь – это не идеальные моменты счастья, а умение пройти через трудности, научиться понимать и отпускать, обнимать и поддерживать, не ожидая мгновенных ответов. В конце концов, любовь – это путешествие, а не конечная точка. Прочитав эту книгу, вы сможете не только лучше понять своего партнера, но и, что немаловажно, научиться понимать себя.

## **Глава 1: Любовь без слов: как мужчины и женщины видят отношения по-разному**

В один из вечеров, когда всё было как всегда – уютный вечер, тёплый свет лампы, чашка чая – Анна сидела на кухне и размышляла. В комнате тихо, но её мысли были громкими. Как часто она задавалась вопросом, почему её мужчина, Алексей, не может просто сказать ей, что чувствует? Почему для него так сложно выразить свои эмоции словами? Он всегда был таким: молчаливым, сдержанным. Анна, в свою очередь, была противоположностью – её эмоции расплескивались наружу, она открыто делилась с ним всем, что происходило в её жизни, в её душе. Но вот в ответ – молчание. Это молчание всё чаще становилось для неё преградой, барьером, за которым она не могла увидеть того самого человека, которого она любила. Порой она начинала думать, что Алексей вообще не чувствует того, что она чувствует. Может быть, её любовь и её усилия – это не то, что он ценит? Может, он не способен на глубокие чувства? Как бы она ни пыталась разгадать эту загадку, ответа не находила. Он продолжал быть рядом, продолжал заботиться, но его молчание всё больше глушило её. И вот однажды, на очередном совместном ужине, она не выдержала. «Ты ведь меня любишь?» – спросила она, глядя в его глаза, словно пытаясь вырвать из него ответ, который давно ждала. Алексей на мгновение задумался, а затем спокойно ответил: «Конечно, люблю. А что?» Эти слова не принесли ей облегчения. Они были простыми, но в них не было той глубины, которой она ожидала. Она вновь почувствовала, как дистанция между ними стала ещё шире. Что же происходило на самом деле? Почему такие простые слова, как «я тебя люблю», не могут быть сказаны легко и открыто? Почему для одного человека эта фраза – просто некий символ, а для другого – целый мир чувств, ожиданий и переживаний? Ответ кроется в различии восприятия и восприятия любви. Для женщин, как правило, любовь – это нечто живое, требующее постоянного подтверждения, эмоциональной открытости, словесных проявлений. Женщинам часто кажется, что любовь – это то, что необходимо постоянно «питать», подтверждать. Это не только действия, но и слова, и эмоции, и даже взгляды, которые дают понять, что человек рядом с тобой чувствует то же самое, что и ты. И когда этого нет, возникает чувство пустоты. Для мужчин же любовь может быть чем-то более тихим, спокойным. Он может не чувствовать потребности в постоянных словах, в явных и очевидных проявлениях своих чувств. Он чувствует свою любовь через действия – через то, что он делает для своей женщины, через то, как он её поддерживает, как он заботится о ней. Мужчина может не использовать слова, но его поступки говорят сами за себя. Это не значит, что он не любит. Это просто другой способ выражения своих чувств, способ, который не всегда совпадает с тем, что ожидает женщина. Анна не могла понять этого до конца. Она искала ответы, делала попытки разобраться, но у неё не было такого опыта, чтобы увидеть эти различия. Она продолжала искать смысл в молчании, вместо того чтобы понять, что молчание Алексей не означает холодность. Это был его способ любви, его способ быть рядом, даже если слова не говорились. Понимание этих различий, признание их и принятие – вот что стало бы ключом к гармонии в их отношениях. Но для этого нужно было пройти через этот лабиринт эмоций и заблуждений. Каждый мужчина и каждая женщина несут с собой уникальную картину мира, в которой любовь – это не универсальная формула, а что-то совершенно индивидуальное. И если научиться понимать, что любовь можно выражать по-разному, если освободиться от ожиданий и стереотипов, то можно открыть для себя новые горизонты понимания и взаимопонимания. Взаимное уважение этих различий может стать основой для крепких и гармоничных отношений. Анна продолжала раздумывать, но теперь её мысли стали другими. Возможно, она никогда не получит от Алексея тех слов, которых так хочет. Но, может быть, вместо того чтобы ожидать, она должна была научиться читать его любовь в его поступ-

ках? И если она начнёт понимать его на этом уровне, не требуя слов, возможно, её сердце откроется для того, чтобы увидеть любовь, которая всегда была рядом.

## **Глава 2: Мужская эгоцентричность и женская эмоциональность: как избежать столкновений**

Наталья всегда считала, что в её отношениях с Виталием всё должно быть идеально. Их любовная история начиналась как сказка – страсть, эмоции, общие интересы, легкость в общении. Но чем дальше, тем больше она ощущала, что есть какой-то невидимый барьер, который они не могут преодолеть. Она чувствовала его холодность, его замкнутость, его нежелание говорить о проблемах, которые возникали между ними. И вот однажды, в очередной раз столкнувшись с его молчанием, она не выдержала и спросила: «Ты меня любишь? Почему ты не показываешь этого?» Виталий посмотрел на неё, как всегда, с тем странным выражением, которое Наталья не могла понять. Он молчал несколько секунд, затем ответил: «Конечно, люблю. Но я не понимаю, что от меня ждешь. Почему всё должно быть так эмоционально?» Эти слова потрясли её, но в то же время помогли понять, что её восприятие любви и восприятие Виталия – это два совершенно разных мира. Она была переполнена эмоциями, они не оставляли её в покое, а он... Он был спокойным, сдержанным и, как ей казалось, излишне эгоистичным. Мужчины часто выглядят как замкнутые и неэмоциональные существа, но на самом деле это не совсем так. Их внутренняя жизнь, хотя и не всегда выразительная, бывает глубокой. В отличие от женщин, которые, как правило, склонны открыто делиться своими чувствами, ожиданиями и переживаниями, мужчины часто предпочитают держать их при себе. Их реакция на эмоции, особенно в отношениях, может быть неоднозначной, потому что они не всегда понимают, как с ними обращаться. Это не означает, что мужчины не чувствуют – они просто выражают свои чувства через действия, а не слова. Наталья не могла понять, почему Виталий часто кажется эгоистом. Почему, когда она переживает за будущее их отношений, он не может найти время, чтобы послушать её, поговорить о чувствах, обсудить сложности. Всё, что ей было нужно, – это просто открытость и внимание. Она не ждала признаний в любви, но она нуждалась в том, чтобы её переживания были признаны и приняты. Ведь когда она делилась с ним своими переживаниями, она ожидала, что он сделает то же самое. Но Виталий, как бы она его не любила, был совершенно иным. Он не мог понять её эмоции, не мог выразить свои, и часто казался поглощённым своей внутренней борьбой. Что происходит в таких ситуациях? Почему два человека, находясь рядом, могут так сильно не понимать друг друга? Причина кроется в различии в восприятии эмоций и в различном подходе к отношениям. Женщины часто воспринимают отношения как эмоциональную связь, как нечто, что нужно постоянно подпитывать словами, проявлениями заботы и поддержкой. Эмоции для женщин – это неотъемлемая часть жизни, важный фактор, определяющий их отношения с окружающими, особенно с мужчиной, которого они любят. В то время как мужчины склонны воспринимать отношения как нечто более спокойное и устойчивое. Для них любовь – это не просто слова или эмоции, а действия, поддержка, выполнение обязанностей, выполнение обещаний. Виталий, возможно, не осознавал, как сильно его спокойствие и молчание затрудняют Наталье восприятие их отношений. Его сдержанность для неё казалась холодностью, а его эгоизм – непониманием её потребностей. Но что если его способ выражать любовь – это просто другой подход, другая форма привязанности, которую она не замечала? Что если он не может выразить свои чувства так, как она, потому что он не привык открыто обсуждать эмоции, но при этом глубоко переживает за неё и за отношения? Каждый из нас в отношениях несёт свой набор ожиданий, стереотипов и моделей поведения, которые часто не совпадают с тем, что ожидает другой. Женщины склонны искать близость через эмоциональные разговоры, а мужчины – через действия. И хотя кажется, что они могут быть на разных концах спектра, на самом деле они всё-таки ищут того же – близости, любви, уважения. Просто путь к этому у каждого свой. Понимание этих различий, принятие их как неотъемлемой части партнёрства, может быть ключом

к тому, чтобы избежать столкновений и конфликтов в отношениях. Мужчины и женщины разные, но это не значит, что они не могут быть счастливы вместе. Нужно научиться смотреть друг на друга не как на противоположности, а как на две половинки, которые могут дополнять друг друга, даже если их подходы и способы восприятия кажутся абсолютно разными.

### **Глава 3: Почему он не говорит о своих чувствах? Разбираем молчание мужчин**

Ирина сидела в кафе, в руках у неё была чашка с холодным чаем, но взгляд её был устремлён на окно. В голове царил хаос, а сердце не находило покоя. Она не могла понять, почему Игорь, её мужчина, который был рядом уже несколько лет, так редко делится с ней своими переживаниями, желаниями и, в конце концов, своими чувствами. Он был рядом, внимателен, заботлив, но когда речь заходила о важном, о том, что лежало у неё на сердце, он становился немым, будто сам не знал, как говорить о том, что происходит внутри. Каждое её слово, каждый её вопрос оставались без ответа, как будто он был просто не способен на эмоции, которые она так жаждала услышать. «Почему он не говорит? Почему молчит?» – Ирина задавалась этим вопросом снова и снова, словно это был ключ, который мог бы открыть ей двери в его душу. Она была уверена, что он её любит, но как понять, что он действительно чувствует, если его слова молчат? Если бы Игорь хотя бы раз сказал, что она важна для него, что он переживает, что он радуется их отношениям, всё было бы по-другому. Но молчание становилось стеной, которая отчуждала её, заставляя сомневаться в том, что их отношения были такими, как она себе их представляла. Игорь, с его молчанием, не был исключением. Он был примером типичного мужчины, который часто скрывает свои чувства. Он не был злым, он не пытался её обидеть – наоборот, он был с ней рядом, помогал в трудные моменты, но почему-то не мог открыться настолько, чтобы просто сказать: «Я тебя люблю», «Мне важно твоё мнение», «Я переживаю за нас». Ирина пробовала вести разговоры, пыталась его уговорить, чтобы он поделился, но каждый раз получала ответ в виде «всё нормально» или «не переживай». И тогда ей становилось невыносимо тяжело. Она не могла понять, почему он не может быть более открытым с ней. Этот вопрос о молчании мужчин не раз мучил её, как и многих женщин. Почему мужчины не говорят о своих чувствах, не выражают своих переживаний, не делятся тем, что лежит на душе? Ответ кроется в психологии мужчин и в том, как они воспринимают эмоции и отношения. Мужчины, как правило, не привыкли говорить о своих чувствах так открыто, как женщины. Это не значит, что они их не переживают или что им всё равно. Мужчины, как правило, воспринимают эмоции как нечто более личное и сложное, что не стоит «вываливать» на другого человека. Для них часто бывает трудным открыться, потому что они боятся показаться уязвимыми или слабыми. Мужчинам трудно разделить внутренние переживания, потому что общество веками прививало им идею, что они должны быть сильными, независимыми и не показывать свою слабость. Эмоции воспринимаются ими как нечто, что требует контроля, а не выражения. Игорь был именно таким человеком – сдержанным, молчаливым. Он мог показывать свою заботу через действия: он приносил ей кофе, когда она не могла встать с кровати из-за простуды, поддерживал её в сложных ситуациях на работе, всегда готов был помочь. Но, когда речь шла о том, чтобы раскрыть свои чувства словами, он просто не знал, как это сделать. Это было для него чуждо, непривычно и даже пугающе. Он искренне любил Ирину, но, как и многие мужчины, он был не способен выразить эти чувства так, как она этого ожидала. Для него любовь была не словами, а поступками. Но Ирина, устав от неопределённости, не могла это понять. Её сердца требовали уверенности, а его молчание казалось ей невыносимым. Что Игорь хотел бы сказать? Он, возможно, думал, что её не устраивает его молчание, что её расстраивает его отсутствие словесных выражений. Но в его мире мужчины не делятся эмоциями – они их скрывают, прячут, пытаясь контролировать. Он не понимал, что его молчание делает её уязвимой. Он был уверен, что она видит в его поступках ту самую любовь, которую он чувствует, но для неё этих поступков было недостаточно. Так почему же мужчины молчат? Почему они не могут сказать прямо, что чувствуют? Это не потому, что они не любят, а потому, что для них слова любви могут быть сложными и непривычными. Мужчины боятся,

что слова могут не соответствовать их действиям, или что выражение чувств делает их уязвимыми. Но когда женщина чувствует, что не слышит от мужчины тех слов, которые она так жаждет услышать, она может почувствовать себя оставленной и недооцененной. Игорь и Ирина были в этом пойманы в ловушку – она ждала слов, а он не знал, как их сказать. Этот барьер молчания может быть преодолен, если женщина научится принимать действия как проявление любви, а не только слова. И если мужчина сможет научиться выражать свои чувства, пусть даже не так, как она этого ожидает, но искренне, то отношения могут стать более открытыми и глубокими. Молчание не всегда означает холодность, а слова не всегда могут быть достаточным подтверждением любви. Понимание этого и готовность к диалогу могут стать первым шагом к тому, чтобы научиться говорить на одном языке в отношениях.

## **Глава 4: Женщина как эмоциональный катализатор: как мужчины реагируют на женскую энергию**

Марина уже давно заметила, что когда она слишком много делится своими переживаниями, когда её эмоции выходят за пределы, её отношения с Вячеславом становятся напряжёнными. Он начинал замыкаться в себе, уходить в молчание, а иногда – даже отдаляться физически. Она всегда считала, что мужчина, который любит, должен принимать её чувства, поддерживать её в трудные моменты. Она же не требовала ничего сложного: просто внимания, участия и, конечно, того самого слова, которое могло бы утешить и показать, что её чувства важны. Но когда она начинала говорить о своих переживаниях, её внутренняя энергия – её эмоции, которые, как ей казалось, должны были стать мостом, соединяющим их, – становились для Вячеслава чем-то подавляющим. Он становился как каменная стена, за которой скрывался его страх, его неспособность справиться с её бурей чувств. Однажды, сидя за чашкой чая, Марина попыталась разобраться в том, что происходит. Она сказала: «Почему ты не можешь просто выслушать меня и поддержать? Почему ты всегда уходишь в себя, когда я говорю о том, что меня беспокоит?» Вячеслав посмотрел на неё с таким выражением, словно пытался понять, как ответить, но не мог найти слов. Он тихо сказал: «Я не знаю, я просто не знаю, что тебе сказать, когда ты так переживаешь. Я не хочу тебя расстраивать, но мне трудно справляться с этим. Ты... ты слишком много эмоций, и я не знаю, как их взять и понять». Марина была ошеломлена этим признанием. Она всегда считала, что её эмоции – это нечто естественное, что нужно просто принять. Но вот перед ней сидел мужчина, который не знал, как работать с её энергией, как отвечать на её внутренние бури и спокойствие одновременно. Для него её эмоции были словно шторм, который затоплял его, а он не умел с ним справляться. Это была не его вина, это была проблема их восприятия. Женщины часто проявляют эмоции открыто и без сдерживания, что является важным и естественным способом выражения их внутреннего мира. Мужчинам же, как правило, гораздо сложнее справляться с таким потоком энергии. Они могут воспринимать это как вызов, как нечто, что угрожает их чувству стабильности. Эмоции, как оказалось, для Вячеслава были не только источником беспокойства, но и настоящим испытанием. Мужчины привыкли скрывать свои чувства, не показывать уязвимость, держать свои переживания при себе. Когда женщина открывает им свою душу, она фактически ставит перед ними задачу – принимать и отвечать на этот поток, не всегда понимая, как это сделать. И именно здесь возникает напряжение: женщина ждёт реакции, поддержки, но сталкивается с тем, что её катализатор эмоций воспринимается как нечто сложное и непонимаемое для мужчины. Иногда мужчины не понимают, что женщинам нужно не столько решение проблемы, сколько возможность просто поделиться своими переживаниями, получить внимание и эмоциональную поддержку. Они могут чувствовать себя беспомощными, потому что не знают, как ответить на такие откровения. Эта неспособность дать ответы, а скорее просто быть рядом, может восприниматься женщинами как отчуждение, как отсутствие любви и участия. Но на самом деле, мужчина просто не может понять, как справиться с тем, что она переживает, и вместо того, чтобы поддержать её, он отстраняется. Марина начала понимать, что её эмоции, несмотря на то что она воспринимала их как естественные и нужные, для Вячеслава становились настоящим вызовом. Она задумалась, что если бы она пыталась мягче и спокойнее передавать свои переживания, возможно, их общение стало бы более открытым. Но это было сложно. Как женщине, которая привыкла к открытым эмоциям и жаждала того же от своего партнёра, трудно было принять, что её эмоциональная энергия может быть воспринята не как поддержка, а как нагрузка. Однако с каждым разом, когда она делилась своими переживаниями с Вячеславом, она всё больше понимала: их способ общения был просто разным. Женщина – эмоциональный катализатор, она запускает реакцию в мужчине, но если он не готов или

не знает, как реагировать, этот процесс может быть остановлен. Через некоторое время Марина заметила, что они начали находить общий язык. Вместо того чтобы заливать его своей эмоциональной бурей, она училась отпускать напряжение и просто быть рядом, позволяя Вячеславу самостоятельно вступать в диалог, когда он был готов. Она начала понимать, что не каждый мужчина может быстро реагировать на её эмоции, не каждый готов быть открытым и эмоциональным, как она. И это не было его слабостью. Это был просто другой способ восприятия мира и чувств. Вячеслав же, в свою очередь, научился быть более внимательным и открытым, хотя это требовало от него больших усилий. Он начинал понимать, что иногда женщинам нужно просто пространство для выражения эмоций, а не всегда решение. Он учился быть эмоциональной опорой не через слова, а через внимание и терпение. И это был процесс взаимных открытий, которые позволяли им все больше понимать друг друга, даже если их миры были такими разными.

## **Глава 5: Любовь и зависимость: как не спутать эти понятия**

Марина сидела в тёмной комнате, окружённая полумраками, которые плотно обвивали её, создавая атмосферу тяжёлой неопределённости. Она не могла понять, что происходит с её отношениями с Вячеславом. Казалось бы, всё было идеально – любовь, нежность, внимание. Но вдруг она почувствовала, что её чувства становятся всё более навязчивыми. Она постоянно думала о нём, переживала из-за каждого его молчания, из-за того, как он отвечал на её вопросы. Всё было связано с ним: её настроение зависело от того, как он себя ведёт, насколько тепло или холодно общается. Даже его долгие молчания теперь были для неё чем-то разрушительным, а её эмоции начинали звучать как тревожный сигнал, как крик о помощи. «Неужели это любовь?» – думала она. Но вскоре ей стало ясно, что её чувства начинают напоминать не столько любовь, сколько зависимость. Эта мысль охватила её, как невидимая сеть. Она не могла двигаться, не могла дышать, не могла быть собой, пока не ощущала рядом его присутствие, пока не получала от него ответов на свои внутренние вопросы. Но что, если её чувства не были чистой любовью, а просто беспокойным поиском чего-то, что дало бы ей ощущение безопасности и спокойствия? Когда она чувствовала его внимание, мир становился ярким, полным жизни. Но стоило ему отдалиться, как её сердце погружалось в пустоту, которую было невозможно заполнить ничем. В один из вечеров, когда они сидели вдвоём за ужином, Марина решила задать ему важный вопрос: «Вячеслав, а ты когда-нибудь ощущал, что можешь жить без меня? Мне кажется, что я не могу прожить без тебя». Он молчал долго, и в его молчании было что-то, что сильно насторожило её. Он ответил: «Конечно, я могу жить без тебя, Марина. Но я не хочу этого». Эти слова потрясли её. Она почувствовала холод по спине и поняла, что её зависимость от него, её страсть, её постоянно тревожащие эмоции стали всё более неудовлетворёнными, неосознанными. Любовь перестала быть лёгкой и возвышенной. Вместо этого она стала тяжёлым грузом, давящим на её плечи. Когда мы влюбляемся, мы часто не осознаём, насколько тонкой и хрупкой бывает грань между настоящей любовью и зависимостью. В любви мы свободны – в ней нет места страхам, нет места боли от одиночества, потому что любовь возвышает, освобождает и даёт силы. Зависимость же по своей природе разрушительна. Это состояние, при котором мы отдаем часть себя, забываем о своих потребностях, теряем свою идентичность ради того, чтобы другой человек отвечал на наши нужды. Мы не любим его за то, что он есть, а за то, что он даёт нам ощущение безопасности, контроля над своей жизнью. Марина начала понимать, что её привязанность к Вячеславу уже давно вышла за рамки здоровых отношений. Она больше не могла увидеть в нём человека, который мог бы быть рядом по собственному желанию. Она видела в нём скорее источник своей эмоциональной стабильности. Она зависела от его настроения, от его реакций, от того, как он проявляет свои чувства. И если вдруг он отстранялся или был занят своими делами, она ощущала себя покинутой, недооценённой и разочарованной. Эмоциональная пустота, которую она испытывала в такие моменты, становилась всё глубже и болезненнее. Ситуация изменилась, когда она стала встречаться с подругой, Светланой, которая недавно пережила расставание с парнем. Светлана поделилась с ней важным осознанием: «Знаешь, я поняла одну вещь. Любовь – это не когда ты зависишь от другого человека. Это когда ты сам можешь быть собой, не боясь потерять свою целостность, даже если другой человек не рядом. Если ты зависишь от него, то ты не можешь быть свободной. И в такой любви нет места настоящему счастью». Эти слова поразили Марину. Она осознала, что её любовь к Вячеславу была обвита страхом и зависимостью. Она начала искать способы вернуть себе свою независимость, свои эмоции, свою жизнь, которая не будет зависеть от другого человека. Она поняла, что для того, чтобы любить по-настоящему, нужно прежде всего любить себя, свои границы, свои интересы и свои желания. И только тогда, когда

она станет цельной и уверенной в себе, она сможет строить здоровые отношения с другим человеком, не теряя своей личности в этом процессе. Марина решила сделать шаг назад и осознать, что её любовь не должна быть похожа на цепи, сковывающие её душу. Она начала работать над собой, заниматься тем, что ей нравилось, общаться с друзьями, развивать свои интересы. Она поняла, что настоящая любовь – это не то, что забирает твою свободу, а то, что даёт тебе силы быть собой, несмотря на любые обстоятельства. Зависимость и любовь – это две стороны одной медали, и важно научиться различать их, прежде чем пустить эту медаль в свою жизнь.

## **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.