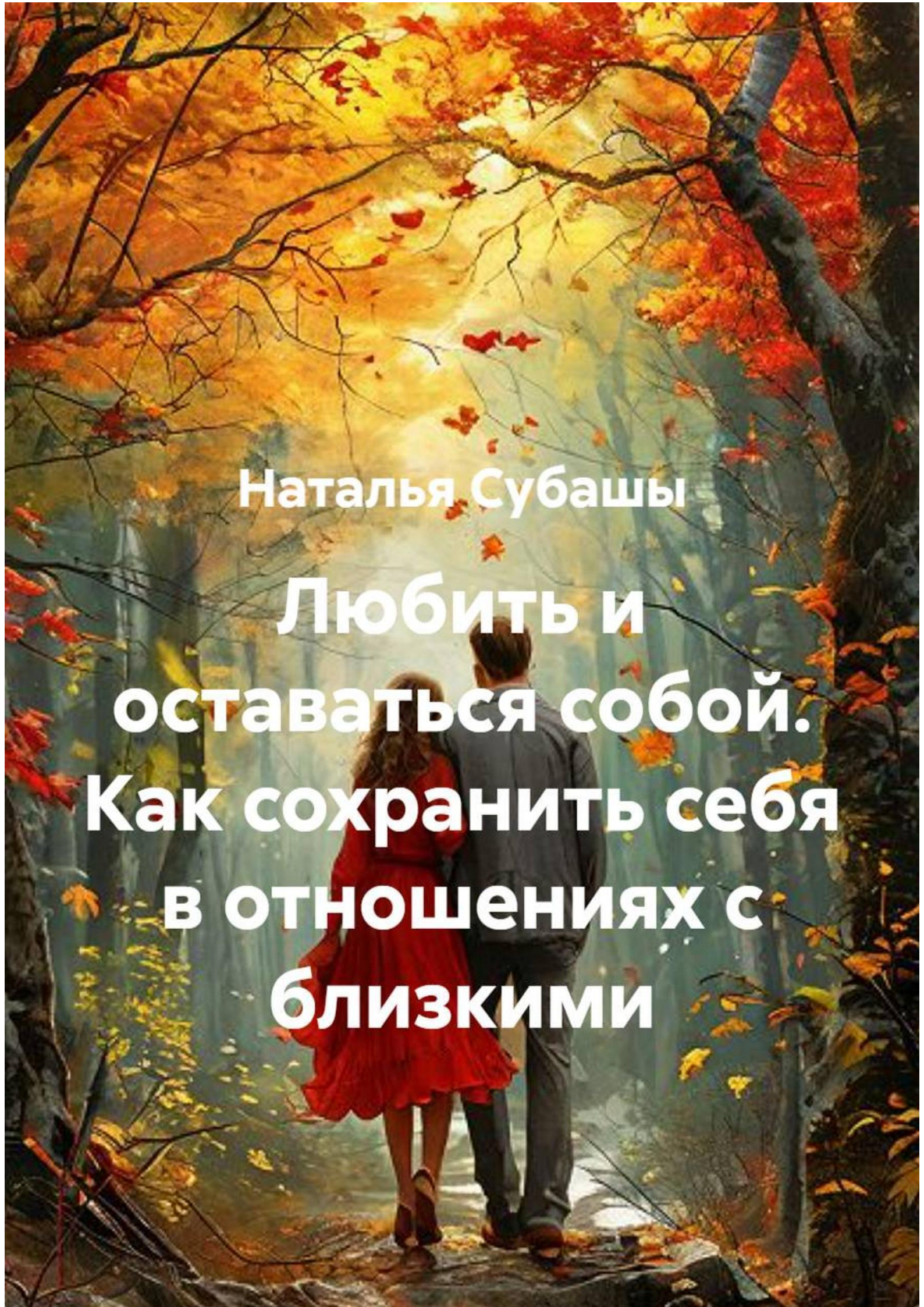


A romantic couple is walking away from the viewer down a path in a forest during autumn. The woman is wearing a bright red dress and the man is in a grey jacket. They are surrounded by trees with vibrant orange, yellow, and red foliage. Sunlight filters through the canopy, creating a warm, golden glow. The overall mood is peaceful and intimate.

Наталья Субашы

**Любить и
оставаться собой.
Как сохранить себя
в отношениях с
близкими**

Наталья Субашы

**Любить и оставаться
собой. Как сохранить себя
в отношениях с близкими**

«Автор»

2026

Субашы Н.

Любить и оставаться собой. Как сохранить себя в отношениях с близкими / Н. Субашы — «Автор», 2026

Эта книга не о том, как избежать боли в отношениях. Она о том, как не позволить боли стать единственным способом быть рядом с другими людьми. Мы не выбираем семью, в которой рождаемся. Но мы выбираем, каким человеком становимся рядом с теми, кого любим. Зрелость - это не победа в отношениях. Это способность сохранить человечность, когда любить становится трудно.

Содержание

Вступление автора	5
Введение	7
Почему отношения с родителями так сложны	9
Мама и дочь: связь, которая меняется всю жизнь.	9
Глава 1. Где начинается наша история.	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Любить и оставаться собой. Как сохранить себя в отношениях с близкими

Вступление автора

Эта книга началась не с желания найти виноватых.

Она началась с вопроса.

Почему так много взрослых людей продолжают нести внутри себя боль отношений с близкими?

Почему даже спустя годы нам иногда так важно услышать простые слова:

«Я вижу тебя».

«Я понимаю тебя».

«Ты для меня важен».

Я встречала много историй людей, которые одновременно любили своих родителей и чувствовали глубокую рану.

Людей, которые не хотели обвинять.

Они хотели понять.

Понять себя.

Понять своих близких.

Понять, почему любовь иногда оказывается рядом с болью.

Мне всегда было важно смотреть на семейные отношения не только через призму ошибок и недостатков.

За каждым человеком стоит история.

Родители тоже когда-то были детьми.

Они тоже росли в определенных условиях.

Они тоже учились любить так, как умели.

Но вместе с этим существует другая важная правда:

наше понимание других людей не должно означать отказ от понимания себя.

Можно видеть трудности родителей и признавать собственные чувства.

Можно быть благодарным и одновременно грустить о том, чего не хватило.

Можно любить и иметь право на границы.

Долгое время людям предлагали только два пути:

либо терпеть и принимать все,

либо разрывать отношения ради защиты себя.

Но мне хотелось показать другой путь.

Путь зрелой связи.

Где человек не обязан выбирать между любовью и свободой.

Где можно оставаться близким, не теряя себя.

Где прошлое можно уважать, но не позволять ему определять все будущее.

Эта книга не обещает, что все отношения станут идеальными.

Не каждый разговор закончится пониманием.

Не каждый человек сможет дать нам то, чего мы ждали.

Но у каждого из нас есть возможность изменить самое важное отношение - отношение к себе.

Потому что именно с него начинается все остальное.

Когда мы учимся слышать себя.

Поддерживать себя.

Уважать свои чувства.

Тогда мы начинаем строить отношения не из страха потерять любовь.

А из способности любить.

Я верю, что в каждом человеке есть возможность создать новый опыт.

Не отрицая свою историю.

Не уничтожая прошлое.

А выбирая, что взять с собой дальше.

Эта книга - приглашение к такой встрече.

К встрече с собственной историей.

Своими чувствами.

И с той частью себя, которая всегда хотела быть увиденной.

Введение

Между любовью и свободой
Отношения с родителями остаются одной из самых глубоких связей в жизни человека.
Даже когда мы становимся взрослыми, создаем свои семьи, строим карьеру, принимаем
собственные решения, внутри нас продолжает жить этот опыт.
Опыт того, как нас любили.
Как нас понимали.
Как нас поддерживали.
Или как нам этого не хватало.
Тема родителей часто вызывает сильные чувства.
Кто-то говорит:
«Я благодарен своим родителям и не хочу вспоминать плохое».
Кто-то говорит:
«Я не могу простить то, что произошло».
Кто-то годами пытается понять:
«Почему мама была такой?»
«Почему отец не мог дать мне больше?»
«Почему я снова и снова выбираю похожие отношения?»
За этими вопросами часто стоит не только поиск ответа.
За ними стоит желание освободиться.
Не обязательно освободиться от родителей.
А освободиться от внутренней борьбы.
Эта книга не о том, чтобы обвинять родителей.
И не о том, чтобы заставлять человека прощать то, что причинило ему боль.
Она о другом.
О возможности увидеть свою историю целиком.
Признать то, что было.
Оплакать то, чего не было.
Сохранить ценное.
Изменить то, что больше не помогает.
И постепенно перейти от отношений, построенных вокруг прошлого, к отношениям,
которые рождаются в настоящем.
Почему мы так долго остаемся связанными с прошлым?
Иногда кажется, что если мы понимаем причины поведения родителей, боль должна
исчезнуть.
Но понимание само по себе не всегда освобождает.
Можно знать:
«Мама сама была лишена любви».
«Отец не умел проявлять чувства».
«У них были свои трудности».
И все равно чувствовать:
«Мне было больно».
Эти две реальности могут существовать одновременно.
Понимание не отменяет переживания.
Но оно может помочь выйти из позиции постоянной внутренней борьбы.
Когда человек годами пытается доказать:
«Они были неправы».

«Они должны были поступить иначе».

«Они должны были меня понять».

Его жизнь остается связанной с прошлым.

Не потому, что он слабый.

А потому, что внутри продолжается незавершенный диалог.

Задача терапии часто заключается не в том, чтобы заставить человека забыть этот диалог.

А в том, чтобы помочь ему перестать жить только им.

Любовь и свобода

Многие люди боятся, что если они признают свои обиды, то перестанут любить родителей.

Но любовь и боль могут существовать одновременно.

Можно любить мать и признавать, что чего-то важного не хватило.

Можно уважать отца и видеть его ограничения.

Можно быть благодарным и иметь свою правду.

Зрелость начинается там, где человек перестает выбирать между крайностями.

Не:

«Мои родители были идеальными».

И не:

«Мои родители разрушили мою жизнь».

А:

«Это были реальные люди со своей историей.

Они повлияли на меня.

Что-то я хочу сохранить.

Что-то я хочу изменить.

И свою дальнейшую жизнь я могу строить сам».

Эта книга о переходе

Путь, который проходит читатель в этой книге, — это путь от зависимости к взаимности.

От вопроса:

«Почему они не дали мне того, что было нужно?»

к вопросу:

«Как я могу заботиться о себе сейчас?»

От:

«Как заставить другого измениться?»

к:

«Как я хочу жить и строить отношения?»

От:

«Я должен выбирать между собой и близкими».

к:

«Я могу быть собой и оставаться в связи».

Мы не выбираем начало своей истории.

Но мы можем выбирать ее продолжение.

Почему отношения с родителями так сложны

Мама и дочь: связь, которая меняется всю жизнь.

Связь между матерью и дочерью часто воспринимается как одна из самых сильных и сложных человеческих связей.

В ней может быть огромная любовь. И одновременно много ожиданий.

Мама часто становится первым человеком, через которого ребенок узнает:

«Я важен».

«Меня видят».

«Я достоин любви».

Но именно поэтому отношения с матерью могут так глубоко влиять на взрослую жизнь.

Когда ребенку не хватает принятия, поддержки или эмоционального контакта, он может долго искать это уже во взрослых отношениях.

Иногда он продолжает ждать:

«Когда-нибудь мама поймет».

«Когда-нибудь она увидит, как мне было трудно».

«Когда-нибудь она даст мне то, чего мне не хватило».

Это ожидание очень понятно.

В нем есть надежда получить важный опыт.

Но взросление иногда требует встретиться с болезненной реальностью:

другой человек может не обладать тем, что мы так долго ждали.

И тогда возникает задача не отказаться от любви.

А найти другой способ жить.

Мама - это человек, а не только роль

Для ребенка мама является огромной фигурой.

Но взрослая жизнь постепенно возвращает нам более полную картину.

Мама тоже была человеком.

У нее была своя история.

Свои страхи.

Свои ограничения.

Свои способы справляться с жизнью.

Это понимание не отменяет того, что ребенку могло быть больно.

Но помогает выйти из двух крайностей:

идеализации и обвинения.

Когда мы видим в родителе только роль, мы продолжаем оставаться в детской позиции:

«Она должна была».

Когда мы видим человека, появляется возможность другой встречи.

Ожидания, которые создают боль

Иногда самая сильная боль возникает не только из-за того, что произошло.

Она возникает из-за того, что мы продолжаем ждать невозможного.

Идеальная мама всегда понимает.

Всегда поддерживает.

Всегда знает, что сказать.

Но настоящие люди несовершенны.

И задача взрослого человека - не убедить реального родителя стать идеальным.

А научиться строить свою жизнь, учитывая реальность.

Это не отказ от любви.
Это переход к более зрелой любви.
Вместо заключения
Отношения с родителями не обязаны быть простыми, чтобы быть значимыми.
Они могут содержать разные чувства.
Любовь.
Боль.
Благодарность.
Разочарование.
Привязанность.
Необходимость в границах.
Зрелость начинается тогда, когда мы можем вместить эту сложность.
И сказать:
«Моя история была такой.
Она повлияла на меня.
Но она не определяет всю мою жизнь».

Глава 1. Где начинается наша история.

«Меня любили, но почему-то мне было одиноко»

Анна долго не могла понять, что именно ей было трудно объяснить.

Если бы ее спросили о детстве, она бы ответила:

«У меня нормальная семья. Родители меня любили».

И это было правдой.

У нее были заботливые родители. Она никогда не оставалась без внимания в важных вещах. О ней заботились, ей помогали, старались дать хорошее образование.

Но уже во взрослом возрасте Анна заметила странную особенность:

когда ей было тяжело, она почти никогда не обращалась за поддержкой.

Она могла выслушивать других часами.

Могла помочь.

Могла найти слова для близких.

Но когда помощь была нужна ей, внутри появлялось ощущение:

«Я сама справлюсь».

Сначала она думала, что это просто ее характер.

Что она сильная.

Что она самостоятельная.

Но постепенно начала замечать: за этой самостоятельностью есть одиночество.

Ей трудно было сказать:

«Мне сейчас плохо».

«Мне нужна поддержка».

«Мне хочется, чтобы меня просто услышали».

Однажды она вспомнила случай из детства.

Ей было около десяти лет. В школе произошла неприятная ситуация, и она пришла домой расстроенная.

Она хотела рассказать маме.

Не для того, чтобы мама решила проблему.

А просто потому, что ей было больно.

Мама выслушала ее и сказала:

-Не переживай. Все пройдет. Не стоит так расстраиваться.

Мама хотела помочь.

Она хотела успокоить дочь.

Она не хотела сделать ей больно.

Но маленькая Анна почувствовала другое:

«Мои переживания не настолько важны».

Она научилась быстро справляться.

Собираться.

Не показывать лишнего.

И только спустя много лет поняла:

ей не хватало любви.

Ей не хватало опыта, когда рядом с ней кто-то мог просто побыть в ее чувствах.

Не исправить.

Не объяснить.

А сказать:

«Я вижу, тебе сейчас тяжело. Я рядом».

Что мы получаем от своей семьи

Когда мы говорим о семье, мы часто думаем только о событиях.
Что нам дали.
Чего не дали.
Что сделали.
Что не сделали.
Но вместе с этим семья передает нам гораздо больше.
Она учит нас тому, как относиться к своим чувствам.
Можно ли просить о помощи.
Можно ли ошибаться.
Можно ли быть слабым.
Можно ли говорить о том, что больно.
Ребенок не рождается с пониманием себя.
Он постепенно узнает себя через отношения с другими людьми.
Если его чувства замечают, он учится:
«Мои переживания важны».
Если его часто стыдят или игнорируют, он может научиться:
«Лучше не показывать, что я чувствую».
И это знание может остаться с ним надолго.
Важно не искать виноватых
Когда взрослый человек начинает смотреть на свою историю, может возникнуть вопрос:
«Значит, родители сделали что-то неправильно?»
Иногда да.
Иногда нет.
Но семейные отношения редко бывают только черными или белыми.
Родители могут любить своего ребенка.
И одновременно не уметь давать ему что-то важное.
Они могут стараться.
И одновременно не замечать его внутренний мир.
Они сами могли не получить того, чему должны были научиться.
Понимание этого не отменяет чувства ребенка.
Можно одновременно сказать:
«Меня любили».
И:
«Мне чего-то не хватило».
В этих двух фразах нет противоречия.
В них есть взрослая способность видеть сложность.
Пространство для размышления
Попробуйте вспомнить:
Когда мне было трудно в детстве, что обычно происходило?
Меня слушали?
Меня успокаивали?
Мне предлагали решение?
Мне говорили, что мои чувства имеют значение?
Какие чувства в моей семье было легко показывать?
А какие лучше было спрятать?
Заметки психотерапевта
Часто человек приходит к пониманию своей истории не через обвинение, а через удивление:
«Почему мне трудно принимать заботу?»

«Почему я всегда стараюсь быть сильным?»

«Почему мне сложно сказать, что мне нужна помощь?»

Ответы часто находятся не в одном большом событии.

Они находятся в маленьких повторяющихся моментах.

В том, что было принято говорить.

В том, что было принято чувствовать.

В том, что оставалось без ответа.

Понимание прошлого нужно не для того, чтобы остаться в нем.

Оно нужно для того, чтобы перестать жить по старым правилам, которые когда-то помогали нам справляться.

И однажды научиться говорить себе:

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.