

A close-up portrait of a young woman with voluminous, wavy, light brown hair. She has a fair complexion with visible freckles across her nose and cheeks. Her eyes are a light, hazy green, and she has a neutral, contemplative expression. She is wearing a thin black necklace with a small, ornate gold pendant. The background is softly blurred, suggesting an outdoor setting with natural light.

Луиса Хьюз

**Женщина,
которая забыла
себя**

Луиса Хьюз

Женщина, которая забыла себя

«Автор»

2025

Хьюз Л.

Женщина, которая забыла себя / Л. Хьюз — «Автор», 2025

Эта книга — о женщине, потерявшей связь с собой в поисках внешнего признания и соответствия чужим ожиданиям. Она исследует внутренний путь к восстановлению личной силы, через осознание своих истинных потребностей, прощение, благодарность и принятие. Вдохновляющий рассказ о том, как вернуть себе свою уникальность, уверенность и счастье, научившись слушать себя и жить для себя.

© Хьюз Л., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Введение	5
Глава 1: Тени прошлого: как детские травмы влияют на женскую идентичность	6
Глава 2: Забытые мечты: как потеря желаемого разрушает женскую самооценку	8
Глава 3: Роль матери: сдерживающий фактор или сила?	9
Глава 4: Женщина в отношениях: потеря себя в любви	10
Глава 5: Социальные ожидания: как общество формирует женскую личность	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Луиса Хьюз

Женщина, которая забыла себя

Введение

Мы все живем в мире, где ежедневно должны соответствовать ожиданиям других. Ожидания общества, семьи, коллег, друзей – каждое из этих мнений формирует наше восприятие самих себя. Женщина с маленьким ребенком на руках, которая, кажется, забыла о своих мечтах и желаниях; женщина на вершине карьеры, которая утратила способность радоваться каждому дню, поглощенная обязанностями; женщина, которая ежедневно открывает глаза, чтобы быть кем-то другим, а не собой. Все эти образы объединяет одно: они забыли себя. Все женщины, которых мы видим и знаем, часто становятся жертвами ожиданий и давления, забывая, кто они на самом деле. Каждый из нас проходит через моменты, когда внутреннее «я» начинает теряться в повседневной суете. Мы становимся матерями, жёнами, работниками, друзьями, но забываем о себе. Женщина, которую все привыкли видеть как идеального партнера или безупречного профессионала, начинает постепенно исчезать. Где-то по пути мы теряем свои желания, мечты и устремления, отдавая всё другим, забывая о себе. Но каждый из нас, вне зависимости от обстоятельств, способен найти себя вновь, и это возвращение – процесс, который заслуживает внимания. вспомните, когда в последний раз вы задали себе вопрос: «Кто я? Что я хочу?» Возможно, вы давно не слышали ответа, возможно, забыли, как это – быть по-настоящему собой. Мы часто оказываемся в плену привычек и ролей, настолько сильных и глубоко укоренившихся, что начинаем воспринимать их как свою сущность. Но это не так. Ваши роли – это не ваша истинная природа. Мать, жена, коллега – все это лишь маски, которые мы надеваем, чтобы играть свои роли. Но где же настоящая вы? Где та женщина, которая когда-то мечтала, строила планы и верила в свои силы? Эта книга – о том, как вернуть свою идентичность. Это не просто перечень советов или шагов к саморазвитию. Это разговор о глубоком процессе восстановления внутренней силы и гармонии, который начинается с осознания: «Я – это не моя роль, не моя профессия, не мои обязательства. Я – это я сама, и я заслуживаю быть собой». В процессе чтения вы обнаружите, что многие из тех решений и шагов, которые кажутся невидимыми или незначительными, на самом деле могут стать основой вашего пути к себе. Каждый из нас способен пережить личную трансформацию. Это не всегда лёгкий путь, и он не всегда будет сопровождаться моментами вдохновения. Но он обязательно приведет вас к состоянию, когда вы снова будете чувствовать свою ценность, свою силу и способность быть женщиной, которая помнит, кто она есть на самом деле. Жизнь не всегда даёт нам возможность уделить внимание себе. Но самое важное, что нужно понять: мы сами можем выбрать момент для изменений. Эта книга может стать для вас тем ключом, который откроет дверь к новой жизни – жизни, где главное место занимает ваше внутреннее «я».

Глава 1: Тени прошлого: как детские травмы влияют на женскую идентичность

Когда мы оглядываемся на своё детство, нас часто охватывает странное чувство: желание забыть некоторые моменты, но при этом не в силах их отпустить. То, что происходило с нами, оставляет следы на всю жизнь. И, как ни странно, эти следы не всегда видны, но они глубоко сидят в нас, формируя тот образ, который мы видим в зеркале, когда думаем о себе. Травмы детства – это не только физическая боль, это эмоции, которые мы не умеем или не можем выразить. Это моменты, когда мы чувствовали себя ненужными, незаслуживающими любви или заботы. Они остаются в нас, а мы продолжаем их носить, словно невидимую тяжесть, которая всё больше формирует наше восприятие мира и себя. Оля, одна из моих знакомых, когда-то призналась мне, что часто чувствует, будто застряла в прошлом. Её отношения с матерью были напряжёнными с самого детства. Мама постоянно напоминала ей, что она недостаточно хороша, что ей не удастся добиться успеха. Оля всю свою жизнь стремилась доказать, что она чего-то стоит, но, чем больше она пыталась, тем больше чувствовала, как её силы иссякают. Она была уверена, что никогда не сможет быть достаточно хорошей, и это убеждение влияло на её решения, на её отношения, на всё, что она делала. Вся её жизнь была построена на убеждении, что её стоит любить только за достижения, за то, что она угодит другим. Оля и многие другие женщины часто говорят: «Я не могу быть собой, потому что не знаю, кто я на самом деле». И причина этого заключается в том, что многие из нас в детстве были вынуждены скрывать свою настоящую сущность, чтобы быть принятыми, любимыми, чтобы не быть отвергнутыми. Эти детские травмы остаются с нами, создавая фальшивую личность, которая защищает нас от боли. Но при этом эта личность не даёт нам быть настоящими. Травма может проявляться в самых различных формах – от невидимой утраты доверия к себе до постоянного ощущения неуверенности в принятии важных решений. Помните, как в детстве вы переживали от того, что не смогли угодить родителям, учителям или сверстникам? Или когда по какой-то причине вас не поддержали в трудный момент, и это ощущение безразличия заполнило всё ваше существо? Эти маленькие переживания формируют наше восприятие мира, но мы часто их не осознаём. Вместо того чтобы признать боль и отпустить её, мы носим её с собой как тайный груз, который накапливается с каждым годом. Когда я работала с одной женщиной, Ларой, она вдруг призналась мне, что каждый раз, когда что-то не получалось, она чувствовала, что её отец, который был строг и редко выражал свою любовь, был прав: она не заслуживает успеха. Даже когда она уже была взрослой женщиной, профессионалом, мамой, эта незримая проверка осталась с ней. И её самокритичность и стремление быть безупречной происходили из той самой детской боли, которой она не смогла научиться управлять. Внешне Лара была уверена в себе, но внутри она всегда боялась, что её не любят, что она не такова, какой должна быть. Эти детские переживания, пусть и не всегда осознаваемые, определяют, как мы воспринимаем себя во взрослом возрасте. Женщины часто оказываются в ловушке ожиданий других, потому что в детстве они учились подстраиваться под чужие стандарты, чтобы заслужить признание и любовь. Оставив эти травмы невыраженными, мы начинаем строить свою жизнь на ложных убеждениях о себе. Что мы можем сделать, чтобы вырваться из этого цикла? Признать, что то, что происходило в прошлом, не определяет нас в настоящем. Осознать, что травмы детства – это не наши ошибки. Признать, что мы не обязаны жить, подстраиваясь под чужие ожидания. Мы должны вернуть себе право быть собой, не угождая окружающим, а живя согласно своим истинным желаниям. Каждая из нас заслуживает жить так, как она чувствует. Освободившись от старых обид и травм, можно начать строить более здоровые и гармоничные

отношения с собой и с миром. Мы не обязаны быть теми, кем нас когда-то хотели видеть другие. Мы обязаны быть собой.

Глава 2: Забытые мечты: как потеря желаемого разрушает женскую самооценку

Когда мы были детьми, наши мечты казались настолько реальными и достижимыми, что было невозможно представить, что они могут исчезнуть. Мы мечтали стать художниками, путешественниками, учеными или великими лидерами. Мы верили в то, что мир открыт для нас, и что у нас есть неограниченные возможности. Но со временем, когда наступила взрослая жизнь, эти мечты начали исчезать. Сначала они становились не столь важными, затем они отодвигались на второй план, а в какой-то момент и вовсе растворялись. Это происходило не потому, что мы перестали их желать, а потому, что повседневные заботы, обязательства, общественные ожидания и жизненные реалии вытолкнули их за пределы нашего сознания. Елена, одна из моих знакомых, много лет назад мечтала стать дизайнером. Она помнила, как в юности часами рисовала, представляя, как будет создавать невероятные вещи, вдохновляя людей. Но, как это часто бывает, жизнь повела её по другому пути. Сначала она вышла замуж, потом родила детей, а затем начала работать в офисе, чтобы поддержать семью. Её мечты остались на заднем плане, а с каждым годом становились всё более тусклыми и незначительными. В один момент она осознала, что её жизнь перестала быть её собственной. Она занималась всеми делами, кроме того, что приносило ей радость, и эта пустота постепенно разрушала её внутреннюю гармонию. Эти забытые мечты, поглощённые рутиной, накапливаются в глубине души. Мы начинаем чувствовать, что не заслуживаем большего, что жизнь – это только выполнение обязательств, а не реализация себя. Внутри появляется пустота, которая долгое время остаётся незамеченной. Мы начинаем искать утешение в материальных вещах, в успехах других людей, но эта пустота остаётся. Что важно понять: забытые мечты не исчезают. Они просто ждут момента, когда мы будем готовы вернуться к ним. Но с каждым годом, с каждой неисполненной надеждой, они становятся всё более труднодостижимыми. Мы пытаемся убедить себя, что они не такие уж и важные, что можно жить и без них. Но эта ложь только углубляет внутреннюю боль. Мы забыли, что счастье не в том, чтобы угодить всем окружающим и выполнять роль, которую от нас ожидают. Счастье – это возможность быть собой и идти к своей мечте, несмотря ни на что. Когда мы отказываемся от своих мечт, мы фактически отказываемся от части себя. Мы ставим свои истинные желания на паузу, подстраиваясь под общественные нормы и ожидания. Но на самом деле это не просто утрата амбиций, это утрата себя, своего истинного «я». Женщина, которая забывает свои мечты, теряет своё внутреннее счастье. Она начинает чувствовать, что её жизнь не имеет смысла, что она всего лишь выполняет роль, а не живёт полной жизнью. Всё это в конечном итоге ведет к внутреннему конфликту, которому трудно найти объяснение. Мечты – это не просто «желания», которые можно отложить на потом. Это внутренние ориентиры, это наша душа, которая стремится к самореализации. И пока мы не вспомним, что на самом деле важно для нас, мы будем чувствовать, что нам чего-то не хватает. Мечты – это то, что даёт нам силу и вдохновение. Они становятся источником энергии, которой нам так не хватает в повседневной жизни. Когда мы возвращаемся к ним, мы восстанавливаем контакт с собой, с тем, кто мы есть на самом деле. И хотя Элену не сразу удалось вернуться к своей мечте, этот процесс стал для неё шагом к самому себе. Вдохновившись малым, она начала снова рисовать, отдаваясь творчеству. Это было трудно, но каждый шаг в сторону своей мечты наполнял её жизнь смыслом. Она снова почувствовала, что живёт для себя, а не для того, чтобы угодить окружающим. Это откровение может стать важным поворотным моментом в жизни любой женщины. Понимание того, что забытые мечты – это не просто уходящая иллюзия, а важная часть нашей личной сущности, помогает вернуться к себе. Женщина, которая снова вспомнит о своих мечтах, обретёт не только силу, но и вдохновение для новых свершений.

Глава 3: Роль матери: сдерживающий фактор или сила?

Становление матерью – это не просто биологический процесс, это кардинальное изменение, которое затрагивает все аспекты жизни женщины. Это момент, когда она начинает носить в себе не только свою личность, но и новую роль, которую общество возлагает на неё с каждым её шагом. Это момент, когда всё вокруг начинает крутиться вокруг одного маленького человека, а женщина оказывается в эпицентре забот и ответственности, в которых порой теряется сама себя. Быть матерью – это тяжёлая, но одновременно и невероятно важная роль. И иногда, сталкиваясь с этой ролью, женщина забывает, что она прежде всего личность, и что её потребности и желания имеют значение. Маша всегда мечтала быть матерью. Она готовилась к этому моменту, читала книги, проходила курсы, создавая в своей голове идеальный образ мамы – любящей, заботливой, всегда готовой поддержать своего ребёнка. Но когда она стала мамой, её жизнь перевернулась. Вместо того чтобы наслаждаться каждым моментом, она стала ощущать себя потерянной. Ребёнок стал её главным приоритетом, и вскоре Маша поняла, что практически забыла, что она сама собой. Каждый день был посвящён исключительно потребностям её ребёнка, а собственные желания и интересы отодвигались на второй план. Когда Маша пыталась найти время для себя, её ощущение вины становилось невыносимым. Размышления о том, что она должна быть идеальной мамой, забирали всю её энергию. Многие женщины сталкиваются с этим внутренним конфликтом. Роль матери настолько поглощает, что начинаешь забывать, кто ты как личность, что ты хочешь, что тебе нужно для своего внутреннего равновесия. Эта роль, с одной стороны, невероятно важна, но с другой – она может стать тем самым сдерживающим фактором, который лишает женщину ощущения свободы. И в этот момент может возникнуть глубокое чувство потери, потому что женщина не знает, как сохранить баланс между собой и своей ролью. Наташа, мать двоих детей, однажды призналась мне, что её жизнь была полностью посвящена детям и мужу. Она не помнила, когда в последний раз уделяла внимание своему хобби или просто сидела наедине с собой. Она считала, что должна быть идеальной мамой, идеальной женой, но этот постоянный стресс и ощущение усталости начинали её съедать изнутри. Она чувствовала, как её собственная личность уходит на второй план. Но однажды, на семейном собрании, её старший сын заметил: «Мама, ты всегда такая усталая, тебе нужно отдохнуть!» Эти слова стали для неё настоящим откровением. Она вдруг поняла, что для того, чтобы быть хорошей матерью, нужно сначала быть хорошей для самой себя. Это откровение привело её к важному осознанию. Она начала искать пути, чтобы найти баланс. Она выделяла время на собственные увлечения, записалась на курсы живописи, начала чаще встречаться с подругами и, самое главное, перестала чувствовать вину за то, что уделяла время себе. Мать, которая заботится о своём душевном состоянии, становится более внимательной и доброй к своим детям. Это понимание открыло перед Наташей совершенно новый взгляд на роль матери. Оказавшись в гармонии с собой, она научилась быть лучшей матерью, потому что она стала лучшей версией себя. Роль матери не должна быть сдерживающим фактором. Она может быть источником силы, если женщина научится сбалансировать её с заботой о себе. Очень часто мы боимся потерять себя, становясь матерью, и это страх заставляет нас забывать о собственных потребностях. Однако важно понять, что быть хорошей матерью можно только тогда, когда ты в первую очередь уделяешь внимание своему внутреннему состоянию. Быть собой – это не значит забывать о своей роли. Это значит, что в той роли ты остаёшься собой. И это становится источником внутренней силы, которая помогает быть по-настоящему сильной для своих детей, для своей семьи и для себя.

Глава 4: Женщина в отношениях: потеря себя в любви

Любовь – это сила, которая способна как вдохновлять, так и разрушать. Мы все мечтаем о том, чтобы любить и быть любимыми. Однако часто, стремясь подарить свою любовь и заботу, женщины забывают о том, что любовь к себе – это основа всего. И именно в отношениях, которые должны быть источником радости и поддержки, женщины нередко теряют собственную идентичность. Потеря себя в любви – это не редкость. Это скрытая ловушка, в которую часто попадают женщины, отдавшие своему партнёру, семье или друзьям настолько, что забывают, кто они сами. Когда Настя встретила Максима, её жизнь казалась сказочной. Он был харизматичным, уверенным в себе, и она чувствовала, что нашла свою половинку. Вначале все было замечательно: прогулки, путешествия, смех, романтика. Но спустя время Настя начала замечать, как её собственные интересы и желания стали утихать на фоне забот о Максиме. Она перестала проводить время с подругами, почти забыла о своих хобби и книгах, которые так любила читать. Всё внимание и силы она посвятила ему. Она хотела быть рядом с ним, угождать ему, радовать его, и думала, что это и есть любовь. Но чем больше она поглощалась этим, тем меньше оставалось её самой. Одним из самых опасных моментов в таких отношениях является то, что женщина начинает ставить потребности партнёра выше собственных, забывая, что их удовлетворение не гарантирует внутреннего счастья. Она думает, что любовь – это тотальное внимание, постоянная забота и готовность жертвовать собой ради другого. Настя сначала пыталась игнорировать эти чувства, считая их нормальными. Но с каждым днём она чувствовала, как её энергия иссякает. Она становилась всё более раздражённой и неудовлетворённой, хотя её партнёр не изменял и не поступал плохо. Он, наоборот, искал её внимания и переживал, что она всё больше замкнута. Но Настя не могла понять, что было не так. Потеря себя в отношениях – это своего рода слепая зона. Женщина часто считает, что, отдавая себя целиком, она делает свою любовь искренней, а партнёр почувствует это и ответит взаимностью. Но на самом деле она рискует стать незаметной, исчезнуть в этих отношениях, потерять ту силу, которая была с ней до того, как она стала частью чьей-то жизни. Когда женщина теряет свою идентичность в отношениях, она начинает чувствовать пустоту, даже если внешне всё выглядит идеально. Эти чувства часто приходят не сразу, но они начинают накапливаться, как камни в рюкзаке. Рано или поздно женщина осознаёт, что её жизнь теперь состоит не из того, что она хочет, а из того, что хочет другой человек. И этот момент озарения может быть болезненным. Настя пришла к этому выводу после того, как в один из дней поняла, что больше не знает, что ей нравится, что её вдохновляет, что она хочет делать в жизни помимо того, чтобы быть хорошей для Максима. В её голове всё чаще возникала мысль: «Я больше не знаю, кто я. Где я? Где та Настя, которой были важны её мечты, её потребности, её желания?» Этот процесс может стать поворотным моментом в жизни любой женщины. Важно понять, что любовь не заключается в том, чтобы забыть о себе. Напротив, отношения становятся более крепкими и гармоничными, когда оба партнёра могут сохранять свою индивидуальность. Когда оба человека понимают, что для того, чтобы быть счастливыми друг с другом, они должны быть счастливыми сначала с собой. Женщина, которая забывает себя в отношениях, теряет не только своё «я», но и ту магию, которая могла бы сделать её любовь настоящей и полноценной. Настя, спустя время, поняла, что она обязана вернуть себе свою личность. Она начала восстанавливать свои интересы, искать время для своих увлечений, ходить на занятия йогой и возобновить встречи с подругами. Постепенно её отношения с Максимом начали меняться. Он поддержал её изменения и понял, что, когда она счастлива и реализована, она становится более уверенной и полноценной женщиной. Это был процесс роста для обоих. Они стали лучше понимать друг друга и научились любить друг друга не за счёт жертвенности, а через уважение к индивидуальности друг друга. Любовь в отношениях – это не потеря себя, а раскрытие своего «я»

в союзе с другим человеком. Это гармония, в которой каждый остаётся собой, но при этом они поддерживают и вдохновляют друг друга на развитие. Женщина, которая помнит о себе в отношениях, становится источником не только любви, но и силы, которая делает её более уверенной и счастливой.

Глава 5: Социальные ожидания: как общество формирует женскую личность

Каждый день мы сталкиваемся с ожиданиями, которые общество накладывает на нас, особенно на женщин. Эти невидимые, но осязаемые требования окружающих становятся частью нашей жизни, диктуя, как мы должны выглядеть, как вести себя, какие решения принимать. Воплощение идеала женщины, который навязывается извне, – это сложная маска, которую мы носим, пытаясь угодить всем: семьям, коллегам, друзьям и даже незнакомцам. Это настолько укоренившаяся часть нашей культуры, что часто становится трудно отличить, где заканчиваются чужие ожидания и начинается наше собственное «я». Когда Лена впервые устроилась на работу в большой компании, она была полна энтузиазма. Она мечтала быть успешной карьеристкой, строить своё будущее и добиваться высот в своей сфере. Но с каждым днём она все больше чувствовала, как её самооценка начинает зависеть от того, как её воспринимают коллеги и начальство. Это была не просто работа, это было место, где от неё ожидали быть идеальной: идеальной в плане профессиональных навыков, внешнего вида и даже в личной жизни. Привлекательная, но не слишком яркая, успешная, но не слишком амбициозная, уверенная, но не самоуверенная. Лена начала переживать, что не может быть собой, что каждое её действие – это шаг по натянутому канату между собственными желаниями и требованиями окружающих. Сначала это были небольшие шаги – она начинала следить за тем, что носит, чтобы выглядеть как все, старалась не выделяться, соглашалась на дополнительные обязанности, даже если чувствовала, что это её истощает. Постепенно Лена начала забывать, чего она хочет, и сосредоточилась исключительно на том, что должны ожидать от неё окружающие. Но чем больше она следовала этим правилам, тем больше чувствовала, как её внутренняя свобода уходит. Она не могла понять, почему её переполняет чувство неудовлетворенности, почему работа, которую она когда-то так любила, теперь стала для неё тяжёлым бременем. И только когда она задумалась, что это за чувство постоянной нехватки, она осознала: это был её собственный голос, который она заглушила, пытаясь соответствовать ожиданиям окружающих. Когда женщины начинают слишком сильно стремиться к идеалам, которые им навязываются, они теряют свою уникальность. Мы забываем, что каждая из нас имеет право быть такой, какая она есть, и не обязана подстраиваться под чужие стандарты. Идеал женщины в глазах общества часто включает в себя слишком много противоречий. Мы должны быть красивыми, но не слишком красивыми, успешными, но не слишком амбициозными, независимыми, но при этом не слишком холодными. В итоге, вместо того чтобы быть собой, женщина начинает жить в постоянном конфликте с тем, что она действительно чувствует, и тем, что ей диктует мир. Задумайтесь, сколько раз в жизни вы принимали решение, руководствуясь не своими желаниями, а тем, что вы считали правильным по мнению окружающих? Сколько раз вы выбирали профессию, мужа, стиль жизни, только потому, что это было ожидаемо, а не потому, что это было важно для вас? Это, к сожалению, очень часто становится нормой. Женщина забывает, что она может выбирать и быть хозяйкой своей жизни. Общество не оставляет места для сомнений или ошибок, оно требует от нас беспрекословного следования установленным правилам. Сила и свобода женщины заключаются в том, чтобы осознать, что она имеет право выбирать свой путь, независимо от того, как её видят другие. Женщина, которая живёт, следуя только своим принципам и желаниям, – это женщина, способная быть счастливой и успешной. Освободившись от социальных ожиданий, она может раскрыть свой потенциал, найти настоящую гармонию в жизни и стать той, кем она на самом деле хочет быть, а не тем, что ей навязывает общество. Только когда Лена решила прекратить следовать чужим шаблонам, она почувствовала, как её жизнь начинает меняться. Она стала более уверенной, более открытой для новых

возможностей, и, что самое важное, она вернулась к себе. Она поняла, что она имеет право быть не идеальной, а настоящей. И это стало её самой важной победой.

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.