



Анастасия Розенберг

МЕЖДУ НАМИ



СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Анастасия Розенберг

Между нами

«Автор»

2026

Розенберг А.

Между нами / А. Розенберг — «Автор», 2026

Самое большое расстояние — не километры. Оно возникает, когда мы смотрим на другого через свои страхи, ожидания и прежние раны — и перестаём видеть человека рядом. Почему мы принимаем притяжение за близость, выбираем знакомую боль и теряем себя, пытаясь сохранить отношения? «Между нами» — книга о контакте с собой, другим человеком и реальностью. О том, как увидеть свои привычные сценарии, встретиться с тем, кто рядом, без иллюзий и не исчезнуть из собственной жизни ради любви. А реальные, не замаскированные откровения мужчин в рубрике «Мужское зеркало» дадут редкую возможность заглянуть на «ту сторону баррикад», чтобы увидеть наши отношения с совершенно нового ракурса.

© Розенберг А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

О книге	6
О «Мужских зеркалах» в этой книге	7
Предисловие	8
Глава 1	9
«Контакт»	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Между нами

“Между нами”

Анастасия Розенберг

Об авторе

Анастасия Розенберг — специалист с 17-летним опытом работы на стыке физической реабилитации, телесно-ориентированной психотерапии и психоэмоциональной коррекции.

В центре ее профессионального интереса — то, как человек теряет и восстанавливает контакт с собой, с другими людьми и с реальностью. Эта книга стала продолжением многолетней практики и исследования внутренних механизмов, которые определяют наши выборы, отношения и способы проживать жизнь.

«Я пишу для людей, которые живут в состоянии конфликта — с собой, с другими и с реальностью — и хотят не утешения, а ясности. Для тех, кто устал быть „объектом работы“ и объяснять себя. Эта книга — безопасное пространство без ментального вторжения, где каждый может остаться один на один с мыслью автора и восстановить эту ясность самостоятельно».

— Анастасия Розенберг

О книге

Эта книга — не очередной академический учебник по психологии и не сборник универсальных советов в духе «как стать идеальным партнером за три шага». Подобной литературы на полках немало, но счастливее людей она почему-то не делает.

Это книга-исследование о том, как устроен скрытый механизм человеческих взаимоотношений и почему мы, отчаянно стремясь к близости, раз за разом строим вокруг себя глухие стены.

Долгое время считалось, что книги по психологии отношений пишутся либо исключительно для женщин, либо исключительно для мужчин. Но травма, дефицит внимания, страх одиночества и стыд перед собственной уязвимостью не имеют гендера. Мужчины и женщины ранены одинаково, просто мы носим разные маски и по-разному прячем свою боль.

Эта книга написана через призму многолетнего практического опыта автора, но обращена к человеку. К человеку, который устал играть навязанные роли, устал казаться сильным или удобным и хочет наконец узнать: а что же происходит *между нами*?

О «Мужских зеркалах» в этой книге

На страницах этой книги вы встретите много цитат, но среди них вы не найдете женских историй. Все они принадлежат мужчинам. И это мой осознанный выбор как автора.

На рынке психологической литературы тонны книг, написанных женщинами для женщин, где мы бесконечно пересказываем друг другу свои обиды и боль. Но в попытках наладить отношения мы упорно игнорируем вторую сторону.

Рубрика «Мужские зеркала» — это редкая возможность заглянуть на «ту сторону баррикад». Это не выдуманные кейсы, а реальные, не замаскированные страхи и мысли мужчин, с которыми я работала.

Мужчины ранены точно так же, как и мы, но их приучили молчать. Смотреть в эти зеркала бывает неуютно, но именно там, за их защитой и масками, скрываются ответы.

Предисловие

На сегодняшний день мужчины и женщины воюют друг с другом. Они воюют даже в любви, и каждый ранен своими ожиданиями, страхами и разочарованиями.

Женщины возмущены эгоизмом и грубостью мужчин; мужчины презирают тщеславие и лживость женщин. Много агрессии в адрес двух полов. Много осуждений, требований, ожиданий и, главное, страданий на основе этих ожиданий.

Но несмотря на это, и мужчины и женщины по-прежнему ищут друг друга. Несмотря на то что они часто не понимают ни себя, ни другого, всё же чувствуется огромное желание — понять.

Иначе вы не держали бы в руках эту книгу...

«Между нами» — книга-мост. Но не между «правыми» и «виноватыми», а между искаженными представлениями друг о друге. Она о том, что происходит между мужчиной и женщиной на самом деле и как построить близость без иллюзий и без борьбы.

P.S. Любая война начинается там, где исчезает способность видеть другого и себя реальными, а не через ожидания, роли и образы.

И, между нами, это гораздо сложнее, чем кажется.

Глава 1

«Контакт»

Любые отношения начинаются с контакта.

Контакт— это не просто встреча двух людей, а место, где соприкасаются их взгляды на мир и образ жизни. Там становится видно, что каждый из нас приносит с собой: свои убеждения, свою историю, свое состояние.

Какую ошибку чаще всего совершают люди, пытаясь наладить отношения?

Они сразу начинают работать с самым контактом: идут к семейному психологу, пробуют парные практики, бесконечно обсуждают проблемы. Это может помочь, но часто не дает устойчивого результата.

Потому что есть один важный нюанс: прежде чем разбираться с контактом, важно понять, *из кого* этот контакт состоит.

Отношения часто сравнивают с музыкой. Красивая, сильная метафора, которой любят иллюстрировать свадебные альбомы и романтические фильмы. Но в реальной жизни эта музыка часто звучит фальшиво, а дуэт превращается в зону боевых действий.

Представьте двух музыкантов. Один садится за рояль, другой берет в руки скрипку. Они знают ноты, они искренне хотят сыграть красивый, глубокий дуэт. Но как только смычок касается струн, а пальцы ложатся на клавиши, вместо гармонии раздается оглушительный, режущий слух скрежет.

Музыканты злятся. Они начинают играть громче, экспрессивнее, пытаются перекрыть друг друга. Скрипач обвиняет пианиста в том, что тот давит на клавиши слишком грубо. Пианист в ответ кричит, что скрипка безбожно фальшивит. Они могут менять темп, переходить на крик или, наоборот, демонстративно замолкать, но музыка лучше не становится.

Почему? Потому что проблема не в партитуре. И не в том, что они плохо стараются.

Проблема в том, что рояль расстроен, а у скрипки лопнула одна из струн еще до того, как они вошли в эту комнату.

Невозможно сыграть чистый дуэт на инструментах, которые требуют капитального ремонта.

Мы совершаем эту ошибку раз за разом. Мы приходим в отношения со всем своим накопленным багажом: детскими дефицитами, старыми обидами, непережитой болью прошлых расставаний и выжженными внутренними границами.

Наш внутренний инструмент расстроен вдребезги. Но вместо того чтобы заняться его настройкой, мы требуем от партнера, чтобы он своим присутствием исправил наше звучание.

«Если ты будешь любить меня сильнее, я перестану бояться».

«Если ты изменишь свое поведение, мне станет спокойно».

«Если ты докажешь мне свою верность, я наконец начну тебе доверять».

Это грандиозная иллюзия, на обслуживание которой люди тратят десятилетия. Мы искренне верим, что правильный партнер — это такой человек, который зайдет в наш внутренний хаос и легким движением руки превратит его в цветущий сад. Но реальность устроена иначе. Другой человек может вас поддержать, может согреть, но он не может стать вашей внутренней опорой. У него нет доступа к вашему ментальному пульта управления.

Выход из этого тупика начинается не с поиска нового, «более подходящего» музыканта. И не с попыток переделать того, кто стоит рядом. Он начинается с того, что вы опускаете смычок, закрываете крышку рояля и разворачиваетесь к самому себе.

Потому что, прежде чем искать «как нам быть вместе», важно понять, какой я вхожу в этот контакт. Что во мне происходит и что я могу изменить в себе, чтобы изменилось то, что происходит между нами и в жизни вокруг.

А начинается это с простого вопроса: *какой я?*

Мужское зеркало

Мужчины в этом «расстроенном дуэте» часто выбирают стратегию глухой обороны. Если женщина, чувствуя фальшь в отношениях, начинает требовать разговоров и эмоционального включения, мужчина воспринимает это как атаку.

В его картине мира, если инструмент фальшивит, значит, он «не справился» как мужчина. Срабатывает автоматический стыд, который маскируется под раздражение или уход в работу. Мужчина просто «выключает звук» — физически или эмоционально, оставляя женщину кричать в пустоту. В итоге дуэт превращается в сольное выступление одного и глухое молчание другого.

«Молчать — это реально безопаснее. Так как если фраза будет произнесена с другим взглядом, положением тела, акцентом, ударением или эмоция будет для нее звучать не так, как она ожидает, — это будет не путь к решению вопроса, а путь к новой эскалации. Поэтому тут работает правило Миранды: всё, что вы скажете, может быть и будет использовано против вас в суде».

Владимир, 52 года

Эта метафора судебного процесса обнажает главную трагедию расстроенных отношений: партнеры больше не ищут контакта, а защищаются друг от друга. Изменение ситуации начинается в точке, где партнеры перестают искать правых и виноватых и честно признают: в этой войне не будет победителя — либо выиграют оба, либо оба проиграют.

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.