



ПО ТУ СТОРОНУ ОН

ЧТО ПРОИСХОДИТ
В ЕГО **МЫСЛЯХ, ЧУВСТВАХ**
И **МОЛЧАНИИ**



ПСИХОЛОГИЯ МУЖЧИН
БЕЗ ИЛЛЮЗИЙ
И СТЕРЕОТИПОВ

АНАСТАСИЯ СУФИЕВА

ПСИХОЛОГ, АВТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРАКТИК

18+

Анастасия Суфиева

По ту сторону «ОН»

<https://litres.ru/74233069>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Я его люблю. Но я его не понимаю» — эту фразу я слышу от женщин чаще, чем любую другую.

Меня зовут Анастасия Суфиева, я психолог. И эта книга родилась не из теории, а из сотен разговоров в моём кабинете — с женщинами, которые снова и снова описывали одну и ту же боль.

Он молчит, отдаляется когда кажется всё хорошо. Раздражается там, где, казалось бы, не из-за чего. И вы остаётесь один на один с вопросом: что происходит внутри него?

По ту сторону молчания, холодности и отстранённости почти никогда не живёт равнодушие. Там живёт страх — показаться слабым, разочаровать, оказаться недостаточно хорошим. Страх, о котором мужчине почти никогда не разрешали говорить вслух.

В этой книге — 20 историй, настоящих и узнаваемых: о стрессе, доверии, ревности, изменах и любви. После каждой — практические советы и вопросы для размышления: отдельно для неё, отдельно для него. Эта книга не о том, как изменить мужчину. Она о том, как научиться видеть в нём человека.

Содержание

Введение	4
Глава 1. Как мужчина переживает стресс	7
Почему важно это понимать	8
Мужской способ переживать стресс	10
Почему мужчина молчит	12
Что чувствует женщина	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

По ту сторону «ОН»

Введение

Меня зовут Анастасия Суфиева, я психолог.

Сколько раз ко мне на консультацию приходила женщина с одним и тем же вопросом: «Я его совсем не понимаю»?

Он молчит, когда ей хочется поговорить.

Отдаляется, когда всё кажется хорошо.

Раздражается там, где, казалось бы, не из-за чего.

И она остаётся один на один с вопросом, на который не находит ответа:

«Что происходит внутри него?»

Эта книга родилась не из теории.

Она родилась из сотен разговоров — в моём кабинете, на консультациях, в переписках женщин, которые снова и снова описывали эту боль.

Разными словами они говорили одно и то же:

«Я его люблю. Но я его не понимаю».

«Он говорит, что всё в порядке. Но я чувствую, что нет».

«Почему он не может просто сказать, что чувствует?».

За годы работы я заметила закономерность, которая повторялась настолько часто, что её невозможно было не заметить.

Мужчины и женщины редко говорят на одном языке

чувств.

Не потому, что один из них лучше, а другой хуже.

Не потому, что один прав, а другой ошибается.

А потому, что их учили любить по-разному.

Женщину — называть чувства словами.

Мужчину — решать проблему делом.

Женщину — искать близость в разговоре.

Мужчину — искать её в молчаливом присутствии рядом.

И когда два разных языка встречаются без переводчика, рождается одиночество — даже там, где по-прежнему живёт любовь.

Эта книга — такой переводчик.

Я не оправдываю мужское поведение и не обвиняю женское.

Я просто пытаюсь показать: по ту сторону молчания, холодности, раздражения и отстранённости почти всегда живёт не равнодушие, а страх.

Страх показаться слабым.

Страх разочаровать.

Страх оказаться недостаточно хорошим.

Страх, о котором мужчине почти никогда не разрешали говорить вслух.

Каждая глава этой книги — отдельная история, отдельная грань мужского мира, который редко объясняют женщинам с детства.

Почему он замолкает в стрессе, а не ищет поддержки.

Почему ему трудно попросить о помощи.

Почему он выбирает поступок, а не слова.

Почему иногда отдаляется когда, казалось бы, всё хорошо.

Вы читаете истории — настоящие, узнаваемые, иногда болезненно похожие на вашу собственную.

После каждой главы вас ждут короткие блоки: практические советы, вопросы для размышления — отдельно для женщины и отдельно для мужчины, — и объяснение того, что говорит об этом психология.

Это книга не про то, как изменить мужчину.

Она о том, как научиться видеть его — настоящего, со всеми его страхами и способами любить, — вместо того мужчины, которого мы придумываем в моменты обиды.

Психология изучает общие закономерности, а не каждого конкретного человека. Поэтому в этой книге вы часто встретите слова «многие», «часто», «нередко». Если какое-то описание не подходит именно вашему мужчине — это нормально. Каждые отношения уникальны, и эта книга — не диагноз, а приглашение к более внимательному взгляду.

Если хотя бы одна глава поможет вам однажды промолчать не с обидой, а с любопытством — задать вопрос вместо упрёка — значит, эта книга уже сделала главное, ради чего она была написана.

Итак, начнём путешествие по ту сторону «ОН».

Анастасия Суфиева

Глава 1. Как мужчина переживает стресс

«Иногда мужчине нужно не решение проблемы от женщины, а пространство, чтобы самому снова почувствовать себя сильным».

Почему важно это понимать

Представьте ситуацию.

У мужчины сложный день на работе. Проект сорвался, начальник недоволен, в голове — десятки мыслей. Он возвращается домой молча, снимает обувь, садится на диван и смотрит в одну точку.

Женщина замечает его состояние.

— Что случилось?

— Ничего.

— Я же вижу, что что-то произошло.

— Всё нормально.

Разговор заканчивается.

Но мысли женщины только начинаются.

«Он не хочет со мной разговаривать».

«Наверное, я его раздражаю».

«Он больше не доверяет мне».

На следующий день она рассказывает подруге:

— Не понимаю, что происходит. Он совсем закрылся. Наверное, чувства уже не те...

В это же время мужчина, встретившись с другом, говорит совсем другое:

— Не хотел вчера ничего рассказывать. Сам пока не понял, как всё решить. Не хотел её ещё больше волновать.

Два человека.

Одна ситуация.

И две совершенно разные истории.

Именно так рождается большинство недопониманий в отношениях.

Мужской способ переживать стресс

Многие мужчины с детства получают похожие послания.

«Будь сильным».

«Не жалуйся».

«Настоящий мужчина должен справляться сам».

Конечно, не каждый слышал именно эти слова.

Но многие выросли с ощущением, что слабость делает человека менее достойным уважения.

Со временем это становится привычным способом жить.

Во взрослом возрасте мужчина нередко сначала пытается разобраться с проблемой самостоятельно, а уже потом говорить о ней.

Дело не в недоверии к любимой женщине — просто именно так он привык заботиться о себе и о тех, кого любит.

Когда возникает стресс, мозг переключается на поиск решения.

В голове начинают звучать совсем другие вопросы.

Что произошло?

Что теперь делать?

Как всё исправить?

Как не допустить этого снова?

Эмоции никуда не исчезают.

Но сейчас они словно отходят на второй план.
Потому что психике важно вернуть ощущение контроля.

Почему мужчина молчит

Женщина часто делится переживаниями, чтобы почувствовать поддержку.

Для многих мужчин разговор выполняет другую функцию.

Если решения ещё нет, говорить бывает трудно.

Иногда мужчина молчит вовсе не оттого, что ему нечего сказать. Ему просто страшно признаться даже самому себе: **«Я пока не знаю, что делать».**

Для человека, который привык быть опорой, это признание может переживаться очень болезненно.

Поэтому один мужчина идёт в спортзал.

Другой ремонтирует машину.

Третий часами работает.

Четвёртый просто сидит в тишине.

Со стороны это выглядит как безразличие.

Но очень часто это попытка снизить внутреннее напряжение настолько, чтобы снова начать ясно думать.

В психологии это называют разными способами эмоциональной регуляции. Одни люди восстанавливаются через разговор, другие — через действие или временное уединение. Сам по себе ни один из этих способов не является «правильным» или «неправильным». Главное — помогает ли он человеку со временем вернуться к контакту с собой и с близ-

кими.

Важно понимать: так поступают не все мужчины.

Но для многих именно такой способ переживать стресс оказывается привычным.

Что чувствует женщина

В этот момент женщина переживает совсем другую историю.

Она чувствует дистанцию.

Ей кажется, что её не впускают в жизнь любимого человека.

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.