



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
Глава 2	11
«Какой я»	11
Глава 3	13
«Наш взгляд»	13
Практика	14
Инвентаризация убеждений	14
Почему мы так смотрим	15
Глава 4	16
«Тело»	16
Первое зеркало	17
Когда тело становится проектом	18
Стань себе близким другом	19
Что еще отличает заботу от контроля?	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Анастасия Розенберг

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.

Глава 2

«Какой я»

Мы так часто слышим фразы: «будь собой», «у каждого свой путь» и «будь не как все», что уже перестали относиться к ним серьезно. Для большинства людей эти слова остаются пустым звуком. Некоторые еще соглашаются с ними на уровне идей, но как перенести это в жизнь, по-прежнему остается загадкой.

Мы хорошо умеем соответствовать общепринятым стандартам, чьим-то ожиданиям и надеждам, но совершенно не умеем соответствовать самим себе. Мы не знаем, чего на самом деле хотим, но точно знаем, чего от нас хотят и ждут другие.

Социальные сети, модные коучи и наставники внушают нам идею, что «любой может стать любым». Какое-то время я и сама так думала. Сейчас понимаю: это не так. Любой не может стать любым. Но каждый точно может стать собой.

Но сначала нужно честно увидеть, *как далеко мы от себя ушли*.

Именно на этом этапе становится понятно, почему слова «будь собой» так трудно воплотить в жизнь.

Многие даже не знают, какие они без роли. Если внимательно посмотреть на людей вокруг — в кафе, на улице, в отношениях, на работе — можно заметить одно общее состояние: напряжение. Не всегда очевидное, не всегда драматичное, но устойчивое. Как будто все время нужно соответствовать, держать себя под контролем, быть собранными, ничего не упустить и не показать лишнего.

Кажется, что в какой-то момент люди перестали чувствовать себя живыми в собственной жизни.

Причем снаружи все может выглядеть вполне благополучно: работа, отношения, цели, планы, привычная жизнь. Но внутри есть напряжение, которое не уходит. Не потому, что происходит что-то ужасное, а потому, что слишком много сил уходит на то, чтобы все время кем-то быть.

И тогда мы начинаем играть.

Иногда успешно, иногда нет. Иногда привычно, иногда неловко. Иногда ради любви, иногда из страха. Иногда искренне веря, иногда уже не помня, зачем начали. Но чем дольше человек живет внутри роли, тем сложнее ему чувствовать себя вне нее.

В какой-то момент контакт с собой теряется окончательно. Любая роль становится понятнее, чем естественное состояние. В роли есть правила и ориентиры. А главное, в роли не нужно чувствовать слишком много.

Не нужно сталкиваться со своей растерянностью, одиночеством, страхом. Не нужно замечать, что на самом деле хочется, что не нравится и где болит.

Но у этого всегда есть цена.

Когда человек долго живет в какой-то роли, он перестает замечать себя. Свои истинные желания. Свои границы. Свое состояние. Именно тогда и появляется «синдром невидимки». Мы становимся как будто невидимыми. Нас не замечают, не выбирают, не слышат. Но правда в том, что мы исчезли не из чужого поля зрения — мы вычеркнули себя из собственного.

Невозможно быть видимыми для других, если мы невидимы для самих себя.

Это не про внешность, сексуальность или внимание противоположного пола. Это про внутренний контакт с собой. Про то, чувствуем ли мы себя живыми в собственной жизни. Замечаем ли мы самих себя. Присутствуем ли полноценно в том, что с нами происходит.

Когда контакт с собой есть, не нужно ничего изображать. Не нужно ничего доказывать. Не нужно никого удерживать или притягивать. Притяжение возникает как побочный эффект. Это становится естественным следствием нашего присутствия.

И наоборот: когда контакта нет, любые попытки «стать заметными» будут только усиливать напряжение.

Контакт с собой — это способность слышать себя прежде, чем пытаться быть услышанным.

И тогда вопрос «каким нужно быть» теряет смысл.

Нет правильных или неправильных людей. Есть люди, которые в контакте с собой, и есть те, кто этот контакт по разным причинам утратил. Но хорошая новость в том, что контакт с собой — не талант и не сверхспособность. Это состояние, которое можно вернуть. В первую очередь через честное внимание к себе и понимание своих процессов.

И следующий вопрос, на который нужно честно себе ответить:

каким взглядом я смотрю на себя, на другого и на отношения?

Глава 3

«Наш взгляд»

С юности я замечала странный парадокс: не обладая стандартной «глянцевой» внешностью, я нравилась мужчинам. Я легко выстраивала с ними отношения, а они — со мной.

Долгое время я считала это просто везением. Но когда начала профессионально работать с людьми и их психоэмоциональным состоянием, я стала смотреть на этот факт как исследователь. Мне стало важно понять: почему у одних этот контакт происходит естественно, а другие годами упираются в невидимый тупик. Этот вопрос я решила задать самим мужчинам.

Ответ был удивительно прост: «Потому что тебе нравятся мужчины. И это чувствуется. Мужская часть мира тебе приятна».

Как же просто и как глубоко. Мужской ответ подтвердил то, что я позже год за годом наблюдала в своей практике: наш внутренний взгляд на мир — это не просто мысли. Это тектоническая плита психики, которая определяет, как мы живем. Кого мы замечаем, кого выбираем и *что считаем нормой*.

Поэтому сейчас важно остановиться и честно посмотреть: а что я вообще думаю о мужчинах? О женщинах? О любви? Об отношениях?

Сейчас нужно просто *заметить*, что мы считаем нормой — ведь эта скрытая норма и создает фон всей нашей жизни. И только когда мы замечаем, как именно мы смотрим, мы впервые получаем возможность *выбрать смотреть иначе*.

Практика

Инвентаризация убеждений

Это не техника «на результат». Это способ честно посмотреть, какие мысли мы носим в себе постоянно и какими скрытыми мотивами руководствуемся. Не для того, чтобы себя исправить. А для того, чтобы перестать действовать вслепую.

Возьмите лист бумаги или блокнот. Лучше писать от руки — так мысли становятся заметнее и значимее для нас самих. И попробуйте максимально честно ответить себе на несколько вопросов:

- Что я думаю о мужчинах/женщинах?
- Что я думаю о себе?
- Что я думаю об отношениях в целом?

Не пытайтесь выглядеть «правильно» даже перед самим собой. Не смягчайте формулировки и не объясняйте свои ответы. Здесь не нужно никого впечатлять. Только честные ответы дадут результат.

Когда закончите, перечитайте написанное. Посмотрите на это как на «вводные данные», по которым до сих пор работала ваша жизнь.

Если хотите, можете задать себе еще один вопрос: ***какие из этих мыслей я повторяю чаще всего?***

Больше ничего не нужно делать. На этом этапе достаточно одного — *увидеть*.

Почему мы так смотрим

После первого шага, с одной стороны, становится ясно: то, как я смотрю на мужчин, имеет значение. С другой — появляется другой вопрос: *почему я смотрю именно так?*

Мы редко задумываемся об этом. Кажется, что наш взгляд — действительно наш. Что это и есть мы. Наш характер. Наш опыт. Но чаще всего это не так. Этот взгляд сформировался задолго до того, как мы начали делать собственные выборы.

У каждого из нас есть своя *точка ноль*. Место, из которого мы впервые узнали, какими бывают мужчины, женщины, отношения и жизнь в целом.

Для кого-то это была семья, в которой отец был надежной опорой. Для кого-то — дом, где мужчина ассоциировался с болью, страхом или отсутствием. Для кого-то — мать, для которой фраза «все мужики козлы» была не эмоцией, а фактом.

Ребенок не сомневается. Не анализирует. Он просто принимает. То, как думает и чувствует значимый взрослый, становится для любого ребенка истиной. Не потому что это правда, а потому что в детстве у него нет другой опоры для восприятия мира.

Позже к этому добавляется окружение, подруги, истории. Социальный фон. В какой-то момент негативный взгляд на отношения перестает быть личным опытом и превращается в коллективный образ. Его начинают повторять, поддерживать и подкреплять примерами.

И если вокруг постоянно звучит, что любовь обязательно связана с болью, мужчины ненадежны, женщины коварны, а счастливые отношения — редкое исключение, это начинает восприниматься как единственно возможная реальность.

И постепенно формируется ощущение: *так живут все и по-другому не бывает*. Это заблуждение. Но давайте честно, многим такое заблуждение по вкусу. Такой взгляд часто оказывается психологически удобным и даже приятным. Достаточно решить, что «все вокруг плохое» — и ответственность исчезает вместе с честным взглядом на себя.

Вы заметили, что мало кто говорит о хороших, счастливых отношениях? Потому что их не бывает? Нет. Часто дело в другом: чужое счастье напоминает людям о собственном несчастье и несбывшихся мечтах. В такие моменты счастливые пары становятся зеркалом, в котором видно то, чего нет у нас. И тогда возникает желание отвернуться от этого зеркала и сделать вид, что его не существует.

Замечательные мужчины есть. И жестокие тоже есть. Счастливые отношения есть. И разрушительные тоже есть.

Наш взгляд не создает мир, но он влияет на то, кого мы замечаем, кого выбираем и сколько терпим.

Наш взгляд на отношения — это не истина, а наследие. И пока мы не осознаем этого, у нас нет выбора.

Осознание этого не принесет вам восторга, но может принести облегчение. Потому что в этот момент становится ясно: если это сформировалось, значит, это может быть пересмотрено.

Но чтобы перенастроить свой взгляд, нам придется спуститься на уровень ниже.

Глава 4

«Тело»

Наш взгляд на отношения формируется задолго до них. Все начинается с того, как мы смотрим на себя — и прежде всего на свое тело. Через него мы впервые узнаем, можно ли себя любить, нужно ли себя стыдиться и могут ли нас отвергать. Чтобы понять свой взгляд на отношения, нам придется начать с самого близкого.

А что может быть ближе к нам, чем наше собственное тело? Это первое, что мы получаем, когда приходим в этот мир, — и, увы, первое, о чем начинаем забывать. Пренебрегаем им, осуждаем его и недолюбливаем. Мы привыкаем к нему, как к стенам собственного дома, и замечаем только тогда, когда с ним что-то не так.

Наш взгляд почти всегда направлен наружу. Мы легко восхищаемся красотой цветка. Нас завораживает грация животных. Но когда в последний раз мы смотрели на собственное тело с должным уважением, признавая его ценность и уникальность?

Мы либо игнорируем его, либо критикуем. Терпим, переделываем, сравниваем — и даже не замечаем, как превращаем отношения с ним в тихую, изматывающую войну. Тело становится объектом претензий. И рано или поздно оно отвечает нам усталостью, напряжением и лишним весом.

Мы живем в теле как в доме, в котором давно не включают свет. А все, чего оно на самом деле хочет, — *чтобы его наконец увидели*. Не глазами мамы. Не глазами партнера или модных экспертов. А своими собственными.

Почему это так сложно? Во многом потому, что наше первое представление о теле мы получаем не от себя.

Первое зеркало

Отношение к телу не возникает из ниоткуда. Оно формируется еще до того, как мы начинаем осознавать себя. Первым зеркалом для ребенка становится мама. Отражаясь в ее глазах, мы впервые узнаем, что существуем, какие мы, рады ли нам и принимают ли нас целиком.

Вместе с этим через маму мы узнаем и что такое тело. Не только через слова, но, в первую очередь, через наблюдения. Через то, как мама живет в своем теле: как относится к своему весу, возрасту, усталости, удовольствию, изменениям. Заботится ли она о себе? Нравится ли себе?

Для того чтобы ориентироваться в мире, ребенку нужна ролевая модель взрослого. И учится он в основном через подражание: что видит, то и копирует.

Даже если мама никогда напрямую не критиковала тело ребенка, *ее собственное отношение к себе звучало громко*. И если она постоянно была недовольна собой, ребенок усвоил это как нормальный способ смотреть на себя. Для ребенка мама — это весь мир. И если мама себя не любит, значит, так устроена реальность, значит так и нужно относиться к себе.

Поэтому очень часто мы не принимаем свое тело не потому, что оно «не такое», а потому, что когда-то это стало нашим привычным фоном. Внутри продолжает звучать голос мамы. Со временем к нему добавляются другие: отца, партнеров, общества. И однажды мы начинаем считать, что это мы о себе так думаем. Но это не так.

И первый важный шаг здесь — не спорить с этими голосами и не пытаться их заглушить. А научиться наблюдать их и замечать, что они *не ваши*.

Когда тело становится проектом

Пока тело ассоциируется с тем, как на нас смотрят другие, мы вынуждены подгонять себя под навязанные стандарты и тренды, которые все время меняются. Тело должно соответствовать — а потому превращается в проект, задачу и бесконечный план улучшений.

«Нужно держать себя в форме».

«Нужно втянуть».

«Нужно подтянуть».

«Нужно сбросить».

«Нужно выглядеть моложе».

Мы больше не спрашиваем тело, как ему. Мы спрашиваем мир, как мы выглядим.

Когда тело становится проектом, у него больше нет права на усталость, на возраст, на изменения. У него остается только одна задача — *соответствовать*.

Такое отношение к телу, как к объекту контроля и постоянного улучшения, психологи называют диссоциированным восприятием телесности. Оно часто возникает у тех, чья телесность в детстве игнорировалась или подавлялась. В результате человек перестает различать, где напряжение, где удовольствие, где боль, а где просто усталость. Но эти процессы обратимы. Чувствование никуда не исчезло, и нам не нужно учиться чувствовать заново — ***нужно научиться вовремя слышать и понимать сигналы тела***.

В этот момент у многих может возникнуть справедливое возражение:

«А что, я не могу хотеть быть лучше для себя?»

Конечно, можете. Но главное — понимать, что вами движет. Мы часто путаем два состояния: желание перемен и неприятие себя. Снаружи они выглядят одинаково, но исходят из разных мест. Один путь начинается с уважения, другой — с ненависти. Но ненависть не может быть устойчивой мотивацией. Она унижает и заставляет, но в итоге приводит только к срывам, откатам и новой боли.

Это не значит, что мы обязаны любить каждую складку. И не значит, что мы не имеем права хотеть изменений. Это значит, что у нас всегда есть выбор:

- давить на себя или слышать себя;
- контролировать или сотрудничать;
- наказывать или заботиться.

У тела может быть разная форма, разный возраст и вес. Иногда оно сильное, иногда уставшее. Но тело — не проект. **Это дом.**

Дом не обязан быть идеальным. В нем может скрипеть пол, облупиться краска или висеть шторы не того цвета. Но в доме главное — *в нем можно быть собой*.

Стань себе близким другом

К этому моменту стало ясно: мы продолжаем смотреть на себя чужими глазами. Но как смотреть своими собственными — пока непонятно. И проблема даже не в том, что мы «не умеем», а в том, что мы редко по-настоящему **знакомы с собой**.

Мы можем годами жить в собственном теле и не понимать:

- что нам нравится;
- что нас истощает;
- где проходят наши границы;
- чего мы на самом деле хотим;
- от чего нам спокойно и хорошо, а от чего — тяжело и пусто.

И пока истинного контакта со своим телом нет, мы продолжаем жить через внешние ориентиры: через стандарты, через сравнение, через попытку соответствовать.

«**Стань себе близким другом**» — звучит красиво и правильно. Но как им стать, если мы не знакомы? Более того, мы не хотим дружить с теми, кто нам не нравится. Но если честно посмотреть, что именно нам в себе не нравится, то мы увидим, что все это просто несоответствие каким-то стандартам.

Тело само по себе никогда не является источником проблемы. Проблемой становится взгляд, через который мы на него смотрим.

Оглянитесь вокруг. Сколько в вашем окружении, объективно, красивых людей, недовольных своей внешностью? Сколько из них бесконечно «исправляют» себя? И сколько из них при этом остаются неуверенными, одинокими, тревожными?

И в то же время в каждом окружении есть те, кого трудно назвать «идеальными» по меркам «глянца», но выбирают именно их. Почему?

Потому что притягивает не соответствие стандартам. Притягивает легкость, внутреннее сияние, ощущение собственной ценности и согласие с собой. Мы влюбляемся в людей, которые влюблены в себя. Не путайте с самовлюбленностью — она демонстративна и поверхностна. А настоящая любовь к себе — спокойна и бесшумна.

Но прежде чем влюбиться в себя, нужно стать себе другом. А чтобы стать себе другом — **нужно познакомиться**. Познакомиться не со слов родителей, партнеров или общества. И не с версией себя «для людей». А с собой настоящим — со своими желаниями, страхами, уязвимостью, силой. Нужно понять, какие мы на самом деле и чего действительно хотим. Что дает нам силы и ощущение жизни, а что нас медленно опустошает.

И первый шаг в этом знакомстве — увидеть, где проходит ваша личная грань между заботой о себе и контролем. Разобраться в этом не так просто, как кажется. Потому что внешне поступки могут совпадать, а внутренне — быть противоположными по смыслу.

Один и тот же поступок может быть и заботой, и насилием. Тренировка может быть поддержкой тела, а может быть наказанием за «лишний кусок». Диета может быть вниманием к здоровью, а может быть попыткой заслужить чью-то любовь. **Разница в том, слышим ли мы себя в этот момент и видим ли разницу.**

Если я чувствую усталость и все равно заставляю себя, потому что «так надо», — это контроль. Если я ленюсь, но честно понимаю это и мягко возвращаю себя к тренировкам — это забота.

Что еще отличает заботу от контроля?

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.