



**Ольга Ивановна Маховская**  
**Рабы любви, или**  
**Запасные женщины**  
Серия «Психология отношений»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=18530103](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18530103)*

*Рабы любви, или Запасные женщины: Питер; Санкт-Петербург; 2016*

*ISBN 978-5-496-02263-7*

### **Аннотация**

Словосочетанием «запасная женщина» автор описывает тенью роль женщины в отношениях с мужчиной, их неочевидные отношения. По аналогии с теневой экономикой мы можем говорить о «теневой психологии», «теневой личной жизни». Ситуация, когда женщина мирится с ролью второй, запасной в отношениях и при этом не уходит, а продолжает ждать своего принца, является очень частой, особенно в окружении успешных мужчин. Как женщине выйти из разрушительных отношений, что делать, если досталась роль на скамейке запасных, вы узнаете из новой книги известного психолога Ольги Маховской.

# Содержание

Вступление	5
Почему женщины попадают в любовное рабство? Признаки любовной зависимости	16
Почему мужчины заинтересованы в созависимых отношениях?	30
Зачем им запасная женщина?	37
История вопроса: психоанализ и запасная женщина	47
Сенсорный и эмоциональный голод, накопленный с детства, – главная причина любовной зависимости	61
Конец ознакомительного фрагмента.	63

**Ольга Маховская**  
**Рабы любви,**  
**или Запасные женщины**

© ООО Издательство «Питер», 2016

\* \* \*

# Вступление

## Любовь – это свобода

Перед тем как взяться за книгу, идея которой пришла мне в голову по наитию, я несколько дней спрашивала знакомых мужчин: «У тебя есть запасная женщина?» Ответы были мгновенными и как под копирку: «Откуда ты знаешь?» Формулой «запасная женщина» я пытаюсь описать «теневую роль» женщины в отношениях с мужчиной. Их неочевидные отношения. По аналогии с теневой экономикой мы можем говорить о теневой психологии, теневой личной жизни.

Где можно встретить эту запасную женщину? Прежде всего – рядом с успешными мужчинами. За редким из них не скрывается теневая фигура женщины. Кстати, она может быть неяркой, неброской, но с большим кругозором, обязательно с особыми душевными качествами и колоссальным настроем именно на этого мужчину. Последний поразивший пример, окончательно убедивший меня в том, что институт запасных женщин существует, – телепередача об актрисе Нине Дорошиной, долго бывшей возлюбленной Олега Ефремова. Притом что ему нравились молодые и красивые актрисы, он постоянно возвращался к ней, особенно если был разбит в хлам. Среди художников такого масштаба, как Ефремов, можно собрать коллекцию выдающихся запасных женщин.

Интересно, что феномена запасных мужчин... не существует. Женская психика – это психика минималистки, использующей все возможности одного варианта. В отношении с одним человеком она способна заключить весь мир. Вспомните любовный треугольник «одна женщина – двое мужчин», когда один мужчина лучше другого, в фильме Валерия Тодоровского «Любовник». Героиня-то там не выдерживает, умирает. Для женщины ситуация с «теневым мужчиной» никогда не покажется идеальной. Другое дело, что сегодня бизнес-леди заводят молодых любовников как символ успеха. Но чисто психологически женщинам это ничего не дает. И не усиливает их, а ослабляет. Ведь любовь – это чувство, которое должно усиливать человека. И запасные женщины усиливают мужчин. А запасные мужчины разрываю́т женщин на части.

Я описываю в книге реальность, наиболее травмирующую женщин. Большие должности, крутые лимузины – ладно, обойдемся без этого. Но когда тебе отказывают в самом главном – психологической близости... *Сегодня в России не востребованы лучшие женщины и лучшее в женщинах.* И демографическая ситуация такова, что постоянно встречаешь женщин, прекрасных во всех отношениях, – и умны, и личности, и профессионалы, и кругозор огромный, и хороши собой, и вызывают восхищение. Таких женщин сегодня в России больше, чем где-либо в мире, это я говорю как эксперт, потому что занималась темой международных браков и слы-

шала постоянные указания на это со стороны европейских мужчин. Все они отмечали, что помимо образованности наших женщин их отличает душевная теплота, на которую реагируют мужчины любой культуры. Но тем не менее эти женщины, которым брак с иностранцами не очень подходит из-за разности культурных и психологических нюансов, остаются невостребованными.

Но дело не только в невостребованности женщин, но и в потерянности мужчин. Успешные, сильные, женатые на молодых и красивых женщинах, они часто оказываются в психологическом тупике. Правда, при этом не любят признаваться, что им со своей женой скучно, что она требует, капризничая, непонятно чего, а он быстро устает от этого и надеется лишь воспитать из нее послушную жену традиционным методом кнута и пряника. Но гармонии тут не жди.

Так вышло, что *большинство людей сегодня в России – часто успешных и богатых, замужних-женатых – не имеют интимного психологического партнера*. Притом что нужда в этом как никогда высока – из-за нестабильности мира и наших внутренних дисбалансов. Но эта нужда упорно не признается, не замечается, игнорируется. Феномен запасных женщин – это тоже задавленная теневая жажда психологической близости. Если бы мы поняли это, то, наконец, может быть, смогли бы продраться другу к другу.

Как нам продраться друг к другу? Мужское и женское восприятие взаимных отношений различается, и разность эта

плохо осознается. *История любви для мужчины обычно начинается с сексуального интереса; для женщины – всегда с попытки установить психологическую близость, то есть вести себя искренне и доверительно.* Женщина очень страдает, не находя на это ответа, чувствуя, что востребована не целиком, а в минимальном и унижительном варианте. Но на самом деле это только начало истории. Если не понимать, что это этап в отношениях с мужчинами (за ним следует этап интеллектуальной близости и лишь потом – психологической), то отношения нельзя построить в принципе. Каждый раз будешь наткаться на то, что воспринимаешь себя как сексуальный объект, оскорбляться и уходить, не видя перспективы...

Низкая психологическая культура – как у мужчин, так и у женщин – не дает нам осознать эту разность.

Идет время, но ничего, по сути, не меняется.

На гляцевых инструкциях «Как соблазнить мужчину (женщину)» уже выросло новое поколение невротиков. Мы же наши личные отношения невероятно привязали к рыночным. Эталон поведения для нас выкроен по типу сделки: не проиграй – не продешевил – получи свое.

В последнее время ко мне как психологу приходят на консультацию девушки в большом недоумении; они не понимают, почему их, таких навороченных, образованных, с длинными ногами, одетых по последнему писку моды, не хотят брать замуж, от них не хотят детей, и им не удается удержать

рядом с собой мужчин. При этом все хотят красивого-молодого-здорового-богатого и чтобы у него не было в голове другой идеи фикс, кроме «заботы обо мне». А что вы хотите, это идеальный партнер для девушки, которая все время себя тренирует! Она полагает, что в конце забега ее как раз такой и должен ждать. А если он до сих пор не встретился, значит, она еще плохо натренирована. Надо наращивать мощности, идти к психологу на тренинги, получить от него психотехнологии и прицельно ударить ими по мужикам. Вся глянцевая индустрия «затачивает» их на идеи конкурентоспособности, навязывает им этот рыночный забег. И молодая женщина себя фактически позиционирует как корзину с прожиточным максимумом. Как товар. А когда к ней относятся как к товару – обесценивают, отвергают, бросают, – возмущается.

От идеалов, продуцируемых глянцевой индустрией, иногда отдает неприкрытым сумасшествием. При этом глянец собою очень доволен и нигде не продается так, как у нас. Мы вообще принимаем любую моду с большим энтузиазмом. А эта еще и ударила по нашему комплексу серых мышек и золушек. Дорогая женщина, – сказал нам глянец, – тебя недооценивают, ты на самом деле лучше, прекраснее, я тебе сейчас помогу это осознать. Но, пытаясь сыграть роль доброй феи, сыграл роль злого волшебника. И низкую самооценку только укрепил. Потребительница глянца, стоя у зеркала, обычно говорит себе: «Ну да, недостаточно худая, и ноги опять же» Это порождает *«глянцевый невроз»* – когда жен-

*щине кажется, что если она не сходила на этой неделе к парикмахеру или пропустила пару фитнесов, то это... все увидят!* И расплата будет неминуема.

Глянец ведь всеми правдами и неправдами заставляет полюбить не партнера, но себя. И эти странные (патологические – с точки зрения психологии и сексологии) практики, эта мода на «полюби себя – займись собою» по-прежнему культивируются. А как человек, занятый собой, гипервнимательный к своей внешности, кошельку, гардеробу, может думать о партнере, жить его жизнью?

Это кончается колоссальной изоляцией. Посмотрите, как много у нас одиноких звезд телеэкрана. У них часто репутация людей с нетрадиционной сексуальной ориентацией, но я убеждена, что в большинстве случаев это комплекс Нарцисса – они не могут представить рядом человека, достойного себя.

Задача глянца – продвигать на рынок товары: аксессуары, авто, услуги. Но мы не понимаем, что это все связано с уровнем жизни, а не с ее качеством. Уровень жизни можно измерить в деньгах, а качество – только психологически: счастлив человек или несчастлив. И с точки зрения качества жизни очень богатый может быть очень бедным.

Но, оглядываясь назад, самые лучшие мужчины вспоминают не поразивших их красотой женщин, а поддерживавших в трудную минуту. Чаще всего такой женщиной оказывается мама, но она не может быть рядом всю жизнь. Мне кажется,

*главная проблема современного российского мужчины в том, что он вырастает из образа мамы и не дорастает до образа своей женщины.*

Почему запасную женщину, компенсирующую жуткий дефицит психологической близости, не удастся вывести из тени? Но теньевые отношения – это же что-то мелькающее, трудно замечаемое со стороны. Ими нельзя оперировать, их нельзя пощупать. Никто ведь не контролирует, о чем говорят мужчина и женщина. К тому же мужчина, как всегда, ничего не обещал... Трудно вербализировать, осознать, поверить, обвинить... Очень зыбкая почва – почва счастья. Отношения не процессуальные, не обещающие дивидендов. Это ж не «выйти замуж за миллионера». Собственно, последнее признание для запасной женщины – это взять ее за муж. Теньевые же отношения чаще всего предлагаются умным и хорошо чувствующим женщинам. Мужчины... боятся их легализации. Боятся потерять контроль в отношениях. Их социальность провоцирует на роль стратега – человека, управляющего своей жизнью в гораздо большей мере, чем женщина. А контролировать женщину, особенно запасную, очень трудно. Она сопоставима с ним по ресурсам – психологическим и интеллектуальным. И в этом смысле опасна. Это, знаете, как иметь гадалку в подругах. Пойти поворожить, это еще куда ни шло, но в подругах иметь не надо, еще «накрутит» что-нибудь.

Запасная женщина все про тебя знает, она тебе рав-

на, ты от нее в зависимости. Когда мужчины отмахиваются от такой женщины, они лишь тверже обозначают границы своей независимости. Когда они раз в полгода приходят к женщине, с которой бы хотели видеться каждый день, то за этим можно найти и страх потерять себя в другом человеке, перестать быть собой. Чего, кстати, бояться не только мужчины, но и женщины. Потому что эти слияния в единое целое связаны с временной потерей Я. И это по-своему страшно. Мне как психологу мужчины описывали это как своего рода клаустрофобию: она застит, закрывает весь мир.

В последние годы к психологам неожиданно пошли мужчины. Раньше приходили в основном поскандалить: «Не смейте дурить голову моей жене, мы сами с ней во всем разберемся!» А сейчас идут мужчины, которые страдают от инверсии ролей в ситуации с успешной женщиной. Которая и бюджетом распоряжается, и тон задает, и определяет стратегию развития пары, а это, вообще-то, мужская позиция. Мужчина в такой ситуации начинает ощущать ценность эмоционального тепла, уюта. И часто приходит к психологу с тем, с чем раньше приходила женщина, – пожаловаться: «Раньше она была более отзывчивая, заботливая...» И это тоже, кстати, запрос на психологическую близость.

Женщина, лишенная психологической близости, более уязвима, чем мужчина? Мужчины лучше способны обходиться без...? Не забывайте, что мужчины живут меньше.

И наркотики, алкоголь, силовые виды спорта, страсть к риску – это их бег от себя. Когда накоплен колоссальный эмоциональный дефицит и мужчина уже не может без допинга, не решается на психологическую близость с женщиной... В районе сорока у мужчины истрачиваются биологические авансы жизни. Он понимает, что не так молод и молниеносен, что у него проблемы со здоровьем и с постелью. И как раз начинается время особенной чувствительности по отношению к психологической близости. И нужен не разнужданный секс, а душевный партнер. Усиливающая тебя женщина. И более тонкие и изысканные отношения с нею. И взаимный, большой настрой на партнера.

Он не знает, что делать, осознав вдруг ошеломляющее: «Я не могу больше жить с этим человеком!» Может бросить работу, а может потерять. Может купить новую машину, а может уехать на дачу. Недалекие жены думают, что «у него баба», а он просто «линяет».

Кстати, если у него есть запасная женщина, он ее немедленно зовет. Вот когда он понимает ее необходимость.

Статистика показывает, что у японцев за последние пятнадцать лет в два раза увеличилось количество браков, где женщина старше. Считается, что мужчина выбирает женщину старше (причем не на 2–3 года, а на 7–10 лет), если он сам себе интересен как личность. И хочет у нее найти ответы на вопросы о себе. Это признание, что психологическая часть жизни не менее важна, чем материальная, и спасает

многих мужчин. И те, кто понимает это, как правило, оказываются счастливыми.

И все-таки есть не японские, а наши пары, у которых психологическая близость не в дефиците, а в избытке. Но при этом, мне кажется, что счастье у нас плохо презентуется. Где у нас счастливые супруги в литературе, кроме «Старосветских помещиков»? Но «Анну Каренину», в которой вся история Анны как раз об отсутствии психологической близости, мы любим куда больше.

Да, показатель психологической близости – счастливая совместная старость. И когда муж и жена, как в рассказах Александра Грина, умирают в один день. Но это необязательно детская близость по образу «Старосветских помещиков». И в шестьдесят, и в семьдесят, и в восемьдесят мужчина и женщина могут быть настоящими мужчиной и женщиной. Не теряя свои душевные качества, не превращаясь в детей или в растения.

Но старость сегодня не в моде. Ее не показывают. Кинорынок демонстрирует, что кино с молодыми актерами приносит больше дохода, что всем нравится смотреть на начало страстной любви. Все побеждает голливудская традиция вечной молодости. Мы забыли о хорошем душевном кино про людей в возрасте. На экране совсем нет старых людей. Заметьте, у нас даже нет актеров, способных играть интересных мужчин в возрасте. Балуюев? Михалков? А сыграть психологическую близость – это вершина театрального и ки-

номастерства. Если бы я была руководителем центрального телеканала, то создавала – через сериалы и ток-шоу – моду на новый стиль отношений. На психологическую близость. Показывала бы красоту таких браков.

Жизнь в мегаполисе, с одной стороны, дает дополнительные возможности для встречи, а с другой – разрывает тебя на части. Трудно растить эти «розы» в городском саду. Мы же все враздрай, должны зарабатывать и т. д. Тем более надо ценить минуты, когда мы вместе.

# Почему женщины попадают в любовное рабство? Признаки любовной зависимости

Марине К. тридцать девять лет, но она по-прежнему живет с мамой. За спиной несколько романов – коротких, призрачных, невеселых. Женатый мужчина, с которым было-то всего три свидания, а остальное – переписка. Мальчик из соседнего отдела, который уволился через месяц после их знакомства и пропал – ни ответа, ни привета. Итальянец пятидесяти четырех лет успел провести с ней курортную неделю, потом звонил, писал, но замуж так и не позвал. А когда она сама решилась заговорить о замужестве, ответил прямо: «Не женюсь никогда. Просто не женюсь – и все!» Подумала, что опять женатый. Вообще-то ее зовут не Марина, а Кира. Она сменила даже имя, что уж говорить о внешности: была брюнеткой, теперь – только блондинка. Все, чтобы привлечь женскую удачу, все, включая тренинги, консультации с психологами. Все тот же итальянский язык. Говорили же, что итальянцы обожают русских женщин. Не обожают, пользуются. Или...? Марина уже ни в чем не уверена. Устала. Вся зарплата уходит на совершенствование. Кредиты на ремонт. Соседка еще все время смотрит телевизор, включив на полную громкость... Я спросила Марину, поче-

му же она за столько лет не съехала от мамы в другую квартиру? Почему кредит ушел на ремонт родительской квартиры, а не на взнос на свое жилье? «Я не могу ее оставить», – вот вам и ответ. Если вы не можете преодолеть главную привязанность в своей жизни, как вам удастся создать новую? *Если вы не управляете своей привязанностью – она будет управлять вами.*

Мы будем говорить в основном об отношениях мужчины и женщины. Но то, как мы «разводимся» с родителями, влияет на продолжение наших историй. В истории Марины существенной оказывается еще одна фигура – фигура отсутствующего отца, которого никто в их с мамой жизни не заменил. Призраки, как мы знаем из шекспировского «Гамлета», могут роковым образом влиять на жизнь своих детей. Призраки, как дух, витают, где хотят, для них нет препятствий и табу. Если не заставить говорить призрака, никогда не узнаешь, чего он от тебя хочет... Психологи определили место призрака в личности человека – тень, тот, кто всегда стоит за спиной и нашептывает на ухо. Увидеть и поговорить с ним самостоятельно никому не удавалось. Психолог может стать тем медиумом, который вызовет призрака и переведет его невнятную речь.

*Преданность призраку мужчины, которого ты так и не узнала, а может, никогда и не видела, мешает стать счастливой с реальным мужчиной.*

Созависимость определяется как патологическая, то есть

доставляющая страдания, связь между двумя людьми, от которой трудно избавиться, потому что партнеры психологически заинтересованы друг в друге. Два человека никак не могут расстаться. И жить вместе не могут. Принимая решение «порвать раз и навсегда», спустя время они снова возвращаются друг к другу, как будто связаны невидимыми нитями.

Основными признаками созависимых отношений являются болезненная потребность в освобождении от другого человека, понимание того, что его поведение губит любые добрые усилия, и одновременно страх его потерять как главную ценность в жизни.

Когда женщина делает выбор, она часто ссылается на внутренний голос, интуицию, озарение: «Я встретила его и сразу поняла: это он!» Точно как пушкинская Татьяна: «Душа сказала: это он!» А потом оказалось, что Онегин – герой не ее романа. Так, повинаясь внутреннему голосу, женщина делает шаг в бездну...

Неудачный, но такой желанный выбор ставит нас в эпицентр ложных созависимых отношений.

Психологи выделяют ряд верных отличий созависимых отношений от истинной любви, а также лежащих в их основе мифов, ложных убеждений, которые прививаются девушкам с детства и дезориентируют их в дальнейшем.

**Миф первый. Судьба женщины – терпеть.** Так называемое семейное счастье – результат усилий женщин, которые скрывают, как обстоят дела на самом деле. Мужчина, да-

же если он кажется приветливым, любящим, умным, заботливым, не заинтересован в том, чтобы хранить верность и заботиться о семье. И какой бы красивой и ухоженной ни казалась женщина, она только притворяется, чтобы пустить пыль в глаза. На самом деле она страдает.

За этой установкой – терпеть – скрывается другой миф: счастье эфемерно, настоящим бывает только несчастье. Если мужчины и бывают довольны, хотя бы в моменты сексуального удовлетворения, то женщине все удовольствия противопоказаны. Даже радости общения с ребенком предшествуют физическое страдание, боль и вечный страх за его жизнь и судьбу.

Если у женщины сформирована именно такая установка, она не доверяет мужчине, пытается его контролировать, подозревает в тайной жизни и жадно ловит любые сигналы нелюбви. Так она изо всех сил старается подтвердить миф о неизбежности несчастья в жизни женщины. Хуже всего, что и дети попадают в капкан таких отношений. Мать активно формирует «наследственную» установку на несчастье.

*Обратите внимание, с какой интонацией вы рассказываете подруге свою историю любви. Это была цепь страданий и унижений? Вас обидели, несправедливо бросили?*

**Миф второй. Я стану достойной любви, если совершу нечто экстраординарное.** Если я стану красивой, стройной, получу красный диплом, слетаю в космос, напишу книгу и стану знаменитой... Так часто происходит, если

родители мотивируют дочку на успех, приговаривая: «Сначала выучись, докажи, что ты человек, получи образование, а потом уже личной жизнью занимайся». В переводе на язык детских ожиданий это звучит так: «Пока ты – пустое место, ничто, и далеко не факт, что ситуация изменится к лучшему». Родители, особенно отцы, которые в семьях «отвечают» за уровень притязаний и достижений, не торопятся хвалить девочку за мелкие достижения, а сдержанные похвалы адресуют только в случае экстраординарных успехов. Таков суровый мир мужчин. Там не любят просто так. Если девочка прыгает к отцу на колени, обвиняет его шею руками, чтобы поластиться, он ее отталкивает: «К чему эти телячьи нежности?» Оглядываясь назад, женщины не могут вспомнить приступов родительской нежности, когда любят просто так...

*Любовь никогда не приходит вслед за успехом. За успехом приходят усталость и отчаяние.* Правда, есть надежда на то, что в эту самую минуту женщина разрешит себе расслабиться и полюбить. Но это не так просто. Пока женщина работает над собой, становится совершенной, идет время. Дело не в том, что мы стареем, дело в том, что мы теряем навыки общения, уверенность в себе, «дичаем», привыкаем жить без обратной связи с миром. *Привычка жить, постоянно откладывая ключевые решения, ставит тебя у конвейера чужих желаний*, которые нужно исполнить, прежде чем исполнится твое самое заветное. «Еще не время!» На-

ступит время, и ты осознаешь себя в сценарии «уже поздно». Тот же сценарий переведения стрелок часов, но в другую сторону, с будущего на прошлое. «Я не виновата, просто не повезло в нужный момент и в нужное время встретить своего человека!» – говорит такая женщина, отказываясь признать, что всю жизнь слушала подлые подкаски. Золушке так и не встретила фея.

**Миф третий. Неприлично выставлять потребность в мужчине напоказ, нужно держаться спокойно, он сам придет и поведет тебя под венец.** Религиозной и культурной традицией женщине предписана роль скромной исполнительницы желаний мужчины, будь то отец, или муж, или начальник... Очень многие сильные и достойные женщины страдают из-за того, что не решаются признать, как нуждаются они в мужчине, собеседнике, защитнике, советнике. Они боятся проиграть, потому что в этом сценарии существует жесткое предписание: «Потерять себя можно только однажды. Один неверный шаг – и придется всю жизнь расплачиваться!»

Между «преследовать, гоняться за мужчинами» и признавать потребность в мужчине – большая разница. Если женщина признает, что мужчина несет в ее жизнь спокойствие, уверенность и защиту, она смотрит на него с благодарностью и восторгом. Мужчина не натывается на холодный взгляд, полный отчуждения, когда женщина как бы говорит: «Только сунься, уж я-то знаю, как за себя постоять!» Ко-

гда интересующий нас мужчина недостаточно внимателен, мы часто реагируем противоположно тому, что действительно чувствуем. «Не больно-то нужно» вместо того, чтобы признаться: «Как жаль, что ты пока не понял, что нам будет интересно вдвоем!» Этот защитный механизм получил название реактивного образования.

*Следите за выражением своего лица, когда общаетесь с любым мужчиной. Не застыла ли на нем маска неприступности и презрения, не звучит ли в вашем голосе металл? Не превратились ли вы в универсального солдата, готового до конца жизни преодолевать трудности? Когда вы пытаетесь расстаться с женщиной, сожалеете ли вы, что теряете вместе с ним и часть тепла, надежд, поддержки, или отрезаете прошлое одним махом, зарекаясь полагаться на столь ненадежных мужчин? Женщина, которая несет в себе образ ненадежного «плохого» мужчины, обязательно встретит такого. Даже «хороший мужчина» вынужден будет повернуться к ней своей «плохой» стороной.*

**Миф четвертый. Мужчина и женщина – две половинки одного яблока.** Пока не найдешь свою вторую половинку, жизнь так и останется пресной, а надежды не сбудутся. По этой теории одинокий человек неполноценен. В то время как по-настоящему счастливыми бывают только люди самодостаточные, цельные, гармоничные. А такие реализуют свои надежды, не рассчитывая на роковую встречу.

Конечно, это счастье – встретить своего человека. Но вот

вопрос, о который легко споткнуться: кто такой этот «свой», тот, который похож на тебя, тот, чьи вкусы совпадают с твоими, или тот, кто в силу непохожести подталкивает двигаться вперед? Тот, кто принимает тебя такой, какая ты есть, или тот, кто видит в тебе идеал, к которому еще нужно двигаться? Является ли возлюбленный органичной частью тебя самой или он только выгодное, удачное зеркальное отражение?

Насколько заинтересован он в том, чтобы все самое лучшее в тебе расцвело и было явлено миру? Действительно ли срабатывает принцип дополнительности, комплементарности или для нормального развития отношений в паре важно уметь отзеркалить выгодные стороны своего партнера, помочь ему двигаться в желаемом направлении?

*Чтобы мотивировать лучшую из твоих версий, мужчина вовсе не должен быть похожим на тебя, но он, безусловно, должен быть внимателен к твоим желаниям и планам.* Он должен усиливать твое идеальное Я! Если же, напротив, ты чувствуешь, как с приходом человека тень безнадежности ложится на чело, возникает ощущение, что он тебя не видит или смотрит на тебя прагматически, если после встречи с ним сужается горизонт, а не открываются новые перспективы, задумайся: стоит ли продолжать эти отношения? Возможно, мужчина решает какую-то свою психологическую проблему или выбрал тебя за моральные или «технические» характеристики (внешность, хозяйственность, надежность).

Возможно, он рассчитывает, что ты не будешь доставлять ему беспокойств, меняться, останешься такой, как есть.

*Миф о двух половинках я бы применяла только в отношении ответственности, которую несут в паре оба.* Например, вклад мужчины и женщины диспропорционален, когда он единолично решает, в каком режиме встречаться, где жить, а женщина послушно следует его воле; она теряет свои активы – контрольный пакет акций остается у него. Хотя абсолютной паритетности достичь невозможно, все-таки попасть в созависимые отношения – значит, отдать дарованную вам жизнь человеку, который, может, и своей не может распорядиться. Утверждение «Мы – одно целое!» должно означать родство, а не полное растворение друг в друге. И тем более не покорное подчинение.

Если мужчиной движет чувство неполноты, то он может начать новую охоту, поиск своей половины. Поинтересуйся – многие мужчины не уверены, что они уже нашли ее.

Большинство достоинств и недостатков мы приписываем друг другу. Возможно, близкие люди являются чем-то вроде слепого пятна именно потому, что слишком близко находятся с нами. Этим я могу объяснить, почему так часто женщина последней понимает, что мужчина ей изменяет или подает на развод. Несмотря на убеждение, что женщины более чувствительны и интуитивны, мужчины редко «пропускают гол» и почти безошибочно узнают, что у них появился соперник. *Мужчина не боится посмотреть правде в глаза,*

*потому что у настоящего победителя обязательно зашит в сценарий проигрыш. На этот случай у него есть запасная женщина.*

**Миф пятый. Мой мужчина – тот, при встрече с которым колотится сердце. Мой внутренний голос подскажет, кто он.** Важный вопрос: по каким признакам мы можем обнаружить своего мужчину? Узнаем мы в возлюбленных своих родителей или какого-то другого взрослого, который остался в памяти как источник безусловной любви? Работает механизм простых сенсорно-эмоциональных ассоциаций. Возлюбленный напоминает нам родителя по общему впечатлению, по каким-то важным деталям, интонации, голосу...

Тревожная женщина всегда выберет то, что уже было. Если она выросла в семье отца-психопата, который был склонен контролировать эмоции и действия детей, просматривал дневник, выискивая двойки и замечания, излишне интересовался, куда и с кем ходят домашние, держал в ежовых рукавицах всю семью, то выберет такого же деспота. Ей легче сказать «да» в ответ на его предложение выйти замуж, чтобы избавиться от страха за неверный поступок, детский страх перед строгим отцом, которого так напоминает жених. Как покорная овца, она пойдет на убой. Но в этом стойле ей все так понятно, так знакомо, она привыкла, приучена всей своей предыдущей жизнью к покорности и рабству. Новая жизнь в семье предсказуема, потому что она «старая»

жизнь. В конце концов, и в такой привычной, немного скучной жизни есть немало дней и часов полной свободы, общения с подругами, просмотра телевизора... Да и деспотия – только часть личности суженого, у которого есть и достоинства. Например, большинство психопатов, которые ищут себе слабых, зависимых жен, внимательно относятся к своему здоровью, не пьют, не курят. Разве это не отличает хотя бы внешне их от других, более слабовольных мужчин? Таким образом, еще один признак тяжелой зависимости – чувство, что такова твоя судьба, никуда от нее не денешься. «Мне просто не везет. Я уже смирилась с тем, что на меня клюют мужчины, которые меня потом и мучают. Дело все в том, что мужчины по природе своей не способны к чуткому отношению к женщине. Нужно как-то приспособливаться. Меня били первый муж, второй и третий. Они все такие!»

Женщина, склонная к рискам, наоборот, будет опираться не на ассоциации по сходству, а на контрастные ассоциации. Она будет искать нового мужчину, не похожего на отца. Для девушки важно, чтобы он был совсем другим, потому что, наблюдая за несчастной жизнью матери, она поняла: такой жизни она не хочет, лучше смерть, чем вечные муки. Вопрос, а в чем он должен быть непохожим, кроме внешности, масти, телосложения, цвета глаз, часто решается ошибочно. Например, девушка из семьи простых людей может выбрать образованного юношу из интеллигентной семьи, надеясь, что у людей с высшим образованием более высокое

качество отношений. И наоборот, барышня может предпочесть хулигана, потому что ей кажется, что он искреннее, благороднее и смелее мужчин из ее окружения, где слишком много условностей. По контрасту будет выбирать и та девушка, которая скептически относится к достижениям матери и считает, что на ее месте она давно бы стала звездой.

А если отца не было? Или отношения с отцом были дистантными, холодными? Первый опыт, когда у тебя за спиной нет никакого эмоционально-сенсорного опыта с женщиной, обязательно будет неловким. Ведь и ребенок, когда начинает ходить, сначала часто и больно падает.

Но по законам теневых отношений определять выбор и сценарий жизни молодой женщины может фигура отца матери – дедушки. Если внучка воспитывалась бабушкой, которая критически относилась к выбору ее матери, девочка растет как потенциальный конкурент обоим родителям и впитывает мужские черты идеального партнера для бабушки – дедушки. Ее выбор удивит и озадачит родителей.

*Если ты чувствуешь, что не можешь жить без человека, который остается недосягаемым, непостижимым, ты на пути к любовной зависимости.* «Он прекрасен, я бы его бросила, но он такой милый, такой красивый, такой слабый...» Весь организм радостно откликается при встрече с возлюбленным, потому что это ребенок внутри нас узнает заботливого любящего родителя, по которому так скучал. Если бы женщины знали природу любви, они спокойнее от-

носились бы к таким переживаниям. Главный парадокс любви состоит в том, что наше инфантильное Я влюбляется в наше идеальное Я, которое мы проецируем на мужчину. На самом деле ты не можешь жить без того, что уже является частью тебя. Никто не может разрушить твой личный проект. Конечно, если ты сама не делегируешь мужчине это право – делать с тобой все, что ему вздумается. Так беспомощный ребенок «влюбляется», то есть начинает маниакально думать об идеальном в его мироощущении взрослом, родителе, из рук которого он получил бы все блага мира. Ты ждешь от возлюбленного исполнения всех твоих желаний... Такая любовная стратегия – это прямой путь в созависимость.

Женщины с низкой самооценкой стараются добиться похвалы изо всех сил, поскольку уверены, что только «отличницы» получают награду. Стоит сказать несколько комплиментов – и девушка оттаивает, словно мимоза, и разворачивается в сторону своего благодетеля в надежде, что он ее примет всю, «усыновит», полюбит и будет согревать у себя на груди до конца дней.

Оголодавший ребенок бросается в объятия к первому взрослому, который только поманит его пальцем, обещая защиту и посулив сладкое.

**Миф шестой. Мой мужчина понимает меня с полуслова.** Возможно, тебе повезло – ты выросла в семье, где все друг друга понимают с полуслова или вообще было достаточно одного взгляда. Когда вы проживете большую жизнь вме-

сте, нет сомнения, что взаимопонимание усилится. На это и уйдут годы жизни, предстоит много разговаривать и долго объясняться по разным поводам.

К сожалению, в нашей культуре до сих пор не выработана практика обсуждения проблем в парах, в семьях, между взрослыми и детьми. Подчас, сталкиваясь с закономерным непониманием, мы испытываем трудности – сложно найти слова и страшно, что бросят, если ты, как детстве, начнешь ныть и жаловаться. Если родители наказывали тебя за неловкие попытки поделиться своими переживаниями, то ты сто раз подумаешь, стоит ли открывать тему.

Большинство пар расстаются, так и не узнав друг друга. Большинство женщин разочаровываются в мужчинах, так и не открыв лучшие стороны их личности. Влюбляясь в свою проекцию, слушая тень за спиной, ты торопишься проиграть, чтобы внести ясность в свою жизнь. «Он меня обманул» – звучит довольно однозначно, не так ли?

# Почему мужчины заинтересованы в созависимых отношениях?

Почти ничего не написано о мужчинах – жертвах созависимых отношений. Их меньше, чем женщин, но они есть. Мужчины терпят. Они терпеливее, чем женщины, и идут на разрыв в самом крайнем случае. Среди моих клиентов встречались мужчины, которые признавали, что им трудно уйти от сильной женщины, воля сломана: «Она делает со мной все, что хочет». И мужчина может обнаружить себя в ситуации, когда с утра до вечера он занят тем, что исполняет желания жены, мечтая получить немного свободы для своей тайной жизни.

*Нормальные отношения – это отношения, в которых реализуются самые лучшие надежды как мужчины, так и женщины. Отношения же, в которых весь ресурс пары направлен на воплощение в жизнь фантазий только одного человека, можно объяснить патологической привязанностью, созависимостью.*

Есть архетипическая, то есть укорененная в культуре и генетике человека, причина, по которой главной жертвой созависимых отношений становятся именно женщины. Женщина ориентируется на поиск одного-единственного мужчины. Свою потребность в идеальном мужчине, надежду на то,

что она встретила не только единственного, но и лучшего человека, женщина удовлетворяет по-детски просто: она идеализирует того, кого встретила. Причина женского разочарования, жалобы на то, что ее обманули, а судьбу испортили, кроется в девичьей способности превозносить любого мужчину еще до того, как она с ним познакомилась.

Сколько раз я замирала от изумления, когда девушка, рассказывая о парне, с которым только что познакомилась, наделяла его невероятными качествами. Если он был беден – она считала его святым, если глуп – она видела в этом оригинальность, если он был груб – травму детства, от которой придется лечить его хоть всю жизнь. Куда все это исчезает? Когда женщина принимает решение оставить своего мужчину, то он уже – конченный негодяй, с которым другая не продержалась бы и дня!

Мужчина оценивает женщину более адекватно, и я бы сказала – милосердно, потому что он понимает, что жить придется с реальной женщиной. А идеалы – для общей ориентации в жизни. С женщиной можно жить, только если смириться с ее несовершенством, ее слабостями. У каждого мужчины есть компромиссный набор качеств для оправдания выбора спутницы: она мила, она из хорошей семьи, она хорошо готовит, она преданна, она будет хорошей матерью, она умна. *У мужчины две вакансии для женщин: одна – для идеальной женщины, другая – для реальной.* Конечно, мужчины тоже могут обожествлять женщину, но чаще они

делают это на публику из репутационных соображений, чтобы обратить внимание на свой отличный вкус и удачный выбор. Если вы занимаете место идеальной женщины, то риск попасть в запасные партнерши чрезвычайно велик.

Мы просто не видим реального положения дел, когда, получив пару комплиментов от мужчины, ждем от него развития отношений или решительных действий. Чтобы прояснить этот вопрос, я решилась и от лица всех женщин специально провела десятки интервью с мужчинами, чтобы выяснить, насколько распространено это явление – запасная женщина.

Вот как отвечают на этот вопрос сами мужчины.

«Запасная женщина – это VIP-любовница. Лучшая, та, которая больше всего подходит не только в сексе. Она – основной кандидат на то, чтобы стать женой. В случае непредвиденных обстоятельств...»

«Это та женщина, которая никогда не бросит. Она любит преданно и верно. Я знаю, что у нее никого, кроме меня, нет, и я стараюсь ей помогать. Я знаю: что бы ни случилось, она меня никогда не бросит. Даже если меня парализует, она примет меня без рук, без ног, всякого. Она умеет прощать то, что не сможет простить ни одна другая женщина».

«Запасная женщина – это та, которая у меня на примете. Мне она очень нравится. Я просто уверен, что с ней будет интересно все – разговаривать, любить, работать. Мне очень

приятно ее видеть. Но пока у нас нет никаких отношений, кроме приятельских. При определенных обстоятельствах мы могли бы быть вместе. Иногда я мечтаю об этом. Это так сладко».

«Это жена моего друга. У них неважные отношения, и она часто жалуется мне на него. Он груб, неряшлив, может уйти из дома и вернуться только под утро. Мне ее так жалко, что, кажется, однажды она придет ко мне пожаловаться и не уйдет никогда. Я пробовал разговаривать с другом, но он ответил: “Если она тебе так нравится, забирай ее себе! А мне надоело это нытье!” А по-моему, он ее просто не ценит».

«Запасная лучше главной. С ней можно поговорить обо всем, и она не скажет: “Какая же ты сволочь, как все мужики! Настоящий козел!” В ее глазах всегда интерес, а не подозрение, что ее опять обманывают. Запасная – это отдушина от всех этих семейных и бытовых неурядиц. Но я уверен, что стоит запасную сделать главной, как все повторится. Место красит человека, а не человек место. Все жены одинаковы!»

«Запасная женщина – это спасение для нашей семьи, в которой уже давно нет прежнего тепла. Но каких-то веских причин расставаться у нас тоже нет. Моя жена – очень хороший человек, она – воплощение всех достоинств. Друзья завидовали мне, когда я женился. И я согласен, что тогда мне просто повезло. Кроме того, у нас двое детей. Мои дети – моя гордость. Оба они похожи на меня, хотя к дочке

я привязан больше. Такую семью никогда никто не бросит. Но я совершенно охладел к своей супруге в постели. Конечно, я ее не обижаю, но происходит это раз в месяц, не больше. А она уверяет, что у нас не было хорошего секса уже лет пять! Моя запасная женщина никогда так не скажет: все, что бы я ни сделал, вызывает у нее восторг».

«Это моя виртуальная подружка! Периодически я влетаю в электронный роман, и я уже привык, что каждый день мы чатимся на самые разные темы. Я могу запросто спросить у нее, какие трусики она сегодня надела, а она без стеснений опишет мне не только трусики. Мы никогда не встречались. Но тот допинг, который я получаю от общения с ней, я, пожалуй не получаю ни с кем. Мне это нужно. Если у нас с ней что-то разладится, я буду искать себе другую подружку».

«Запасная женщина – это крепкий тыл. Жене может взбрести в голову что угодно. В ней я не так уверен, как в запасной. Если жена все-таки уйдет, что она и обещает сделать по три раза на день, я уже готов ввести запасной вариант. Моя жена ахнет: все это время она убеждает меня, что я никому не нужен, кроме нее, и что ни у кого не хватит терпения на то, чтобы жить со мной под одной крышей».

«Запасная женщина – это мой идеал. Я женат, но продолжаю поиск. Идеальную подругу найти очень трудно. Но я чувствую, что это произойдет. Моя идеальная партнерша – это лучший секс, лучшие ноги, лучший бюст, и все это – мое! Она очень умна. У нее хорошее чувство юмора – у женщин

это бывает редко, они сразу обижаются... И она просто обожает меня».

«Запасная женщина или запасные женщины? Их много, на разные случаи жизни. С одной хорошо сходить в театр, с другой – съездить в командировку. Это женщина для особых случаев. Жена ведь тоже – женщина для дома, для семьи. Все нормально. Женщин должно быть много и разных. Я не собираюсь менять жену. Она – мать моих детей. И это – ее случай».

Из всех этих многочисленных описаний можно с уверенностью понять только одно: запасная женщина – это не мужчина. Это все-таки женщина, которая страхует мужчину от печальной перспективы остаться одному, а также удовлетворяет важные для него потребности – в сексе, внимании, понимании, признании, да в чем угодно.

Является ли она топ-моделью, которую мужчина поздно встретил, серой мышкой, с которой мужчина стесняется выйти на люди, умницей, IQ которой превышает коэффициент интеллекта мужчины, или, наоборот, закомплексованной дурой, с которой ему хорошо, и всё тут? Похоже, она может быть любой. Но что-то в ней есть такое, из-за чего мужчину тянет увидеть ее, просто услышать или хотя бы прочитать от нее записку с простыми словами – «Как ты?».

Временно в положении запасной доводилось быть каждой женщине. Иногда это проходит так быстро и незаметно, что, возможно, запасная женщина – только начальный пункт ва-

ших отношений. Интересно, куда выведет кривая?

# Зачем им запасная женщина?

Даже женатые мужчины всегда держат про запас женщину. Почему?

**Первое. Они надеются или даже уверены, что запасная женщина сможет заменить им супругу в случае ее потери** или внезапного разрыва отношений. Женщины часто воспринимаются мужчинами как существа мало предсказуемые и плохо управляемые. Мужчины предпочитают быть готовыми к резкому маневру, а не оставаться в дураках. И правда, статистика упрямо показывает, что хотя чаще всего разводы инициируются женщинами, брошенные мужья успешно обгоняют своих бывших жен – и уже через месяц после развода их можно встретить прогуливающимися под ручку с новыми подружками прямо под носом у своих бывших. Такое впечатление, что они только и ждали, когда наступит этот сладкий миг свободы. А еще через несколько месяцев они бегут в ЗАГС – закрепить за собой запасную партнершу, чтобы гарантировать свое право на обладание новой женщиной.

**Второе. В случае охлаждения, болезни, исключаящей близость, запасная женщина поможет сохранить семью.** Часто или серьезно болеющие жены знают, как быстро остывают к ним мужья. Повинуясь чувству долга, муж готов тратить деньги на лечение, возить жену в коляске, но что-

то мешает ему относиться к ней как к полноценной женщине. Возможно, виной тому дикость и почти языческое отношение мужчины к болезням. Известно, какой страх испытывают дикари из некоторых племен даже перед женскими месячными. Что уж говорить о переживаниях некоторых мужчин перед хроническим панкреатитом, половой инфекцией, легкими формами гепатита или болезнью щитовидной железы? А уж если женщине пришлось сделать операцию, например удалить кисту на яичнике, для мужа это может стать настоящим шоком. Одна женщина заболела раком, и ее муж просто спился от горя, вместо того чтобы уделить жене достаточно внимания. Его логика была такая: это не ее, а его наказал Бог (или судьба), лишив всех радостей жизни, которые он получал прежде. Когда его выписали из наркодиспансера, он с удивлением обнаружил жену дома – после операции, в хорошем расположении духа и с макияжем. «Разве ты не умерла?» – «С какой стати? Я только начинаю жить. Предупреждаю: жить с алкоголиком я не буду!» Право же, мужчины часто преувеличивают готовность женщин отдать концы. Наверное, отсюда миф о женской живучести. И правда, женщины чаще болеют, чем мужчины, но они очевидно дольше живут. Переживая, кстати, иногда запасных женщин своих мужей.

**Третье. Запасная женщина снижает боль сострадания, которое мужчина может испытывать к самому себе, находясь в браке, который ему давно опостылел. Рас-**

суждает он примерно так: «Моя супруга – такой скучный человек, что мне просто ничего не остается, как завести принцессу на стороне, чтобы утешить свое горе. И слава богу, мне еще повезло. Да все мужчины поступают так!» Некоторые мужчины относятся к себе как к маленьким мальчишкам, которым нужны утешения и заботы. Запасная женщина рассматривается ими почти как старая няня, которая утешит и погладит по голове. Или запасная женщина – просто веселая подружка, с которой можно подурачиться, как в детстве.

**Четвертое. Запасная партнерша – это утешение и награда за те «муки ада», которые мужчина вынужден терпеть в семейной жизни.** Иногда семейная жизнь мужчины действительно невыносима. Жена бранится, ни во что его не ставит, рассматривает мужа только как добытчика. Утешением такому мужчине может стать любая женщина, которая отнесется к нему по-человечески. Так бывает, когда жена психологически намного сильнее мужа-подкаблучника. Но даже подкаблучник, побаиваясь жены, живя в уверенности, что никуда она его не отпустит, пытается завести интрижку на стороне, чтобы хоть иногда чувствовать себя полноценным мужчиной. «Я думаю, что у нее есть любовники, которые хорошо понимают, что жизнь под одной крышей с ней не сахар. Но они подходят ей по темпераменту. Она иногда задерживается на работе, каких-то приятелей приводит домой. Ей это зачем-то нужно. Наша сексуальная жизнь, к счастью, минимальна. Кому понравится обраще-

ние: “Не пора ли нам снять штанишки и поиграть в братика и сестричку?” Меня прямо передергивает от такой вульгарности. Кто бы мог подумать, что из нежной, пылкой девушки получится заурядная бабенка, думающая только о том, как использовать своего муженька в хозяйственных целях? Но попробуй я только пикнуть о разводе, тут такие сирены включатся – мама не горюй».

**Пятое. Запасная женщина удовлетворяет потребность мужчины в риске и игре.** «Двух вещей хочет настоящий мужчина: опасности и игры. Поэтому хочет он женщины как самой опасной игрушки», – писал Фридрих Ницше. Может ли быть уверена женщина, что после страстного свидания она не станет игрушкой в руках любовника? Кем они приходятся друг другу – властителями, рабами, палачами, жертвами? Потребность мужчины в игре может превосходить любые возможности и ожидания. Почему-то считается, что мужчины уступают женщинам в воображении. Но это скорее два разных типа воображения. Женское больше напоминает мечтания, грезы. Женщины часто мечтают о невозможном, поэтому живут в тихом и постоянном разочаровании. Воображение мужчины напоминает мысленную разборку и сборку конструктора «Лего». Мужчины хотели бы использовать ситуацию по максимуму, а для этого им нужно знать, как устроена она внутри. С точки зрения стратегического, комбинаторного ума мужчины важны не нюансы переживаний женщины, которая их интересуется, а направления

и мотивы ее движения. Как сказал писатель Виктор Ерофеев: «Женщина для мужчины всегда только объект, а не субъект». Уже от способностей и уверенности мужчины в себе зависит, насколько сложный и привлекательный объект он выберет.

Гораздо интереснее не туман над озером, а устройство и возможности женского организма. Если мужчина знает, как устроены отношения с женщиной технически, может предсказать движение женщины и оценивает риски как невысокие, он спокойно может заниматься своими делами – и по большому счету ему плевать на ее красивые образы, трепетные ожидания и надежду в глазах. Многие мужчины понимают, насколько дорога им женщина, только тогда, когда она начинает быстро удаляться, нарушая очерченные ей границы. Именно в эту минуту интерес мужчины-охотника растет многократно. Ничто так не распаляет его инстинкты, как риск потерять ее навсегда.

«Адье, месье!» – как говорят француженки. Все-таки они уходят, эти запасные женщины...

**Шестое. Запасная женщина позволяет мужчине лучше подготовиться к непредвиденным обстоятельствам, схваткам за жизнь, репутацию, деньги. Она нужна ему, как запасной баллон воздуха астронавтам или аквалангистам.**

Если женщина настроена на мирную спокойную жизнь и может с любовью расписать, как могла бы протекать их се-

мейная жизнь, буквально по минутам, то мужчина измеряет свою биографию сильными событиями, крутыми переменами, большими достижениями. Рутинная не рассматривается мужчиной как важная составляющая биографии. Его достижения могут быть самыми скромными, например коллекция редких марок, но это все-таки будут достижения в предметной области. Женщина тоже рассматривается как достижение, поэтому мужчины систематически добиваются нашего внимания. Но женщины нужны не только для того, чтобы украшать интерьер, мужчина хочет быть уверенным, что в сложных обстоятельствах он не останется один без поддержки и совета, без единственного солдата. Все мужчины немного Наполеоны, но какой же Наполеон без армии?

**Седьмое. Запасная женщина усиливает идеальное Я мужчины.** Она помогает ему сохранить целостность своей личности при самых неблагоприятных обстоятельствах, вынужденных компромиссах, в том числе и с моралью. Она позволяет мужчине думать о самом себе хорошо и не сбиваться с пути стратегически. «Я поступил дурно (неудачно, мерзко), но, по сути, я хороший человек и в будущем непременно реабилитирую себя!» Запасная женщина – как дополнительная жизнь, которую мужчина хранит в расчете на счастливую перемену. Когда мужчина понимает, что он – лучший, он с большей уверенностью проявляет заботу о женщине, решает сложные задачи, проявляет большую щедрость и снисхождение к женским слабостям.

Он становится непобедимым. И это то, чем отличается мужчина от женщины, которая, даже когда не в лучшей форме, выполняет свои обычные обязанности на работе и дома.

Почему для мужчины важно поддержание положительно-го Я? И что это такое? То, что женщины называют мужским эгоизмом, то, за что они ненавидят мужчин, является самым главным источником их жизни и успехов. Если женщина подпитывает позитивное Я мужчины, он стремится удержать такую женщину во что бы то ни стало.

С точки зрения простой арифметики ясно, что чем больше женщин вдувают в уши мужчин восторги и заверения в его особости, тем полноценнее чувствует себя мужчина, которому приходится сражаться с множеством внешних обстоятельств. Он ощущает себя победителем. Мужчины нуждаются в поддержке надежной женщины, а значит, нуждаются в запасной женщине, которая бы гарантировала ему минимум положительных эмоций.

**Восьмое. Запасная женщина позволяет мужчине прожить или хотя бы попробовать несколько вариантов жизни.** Проблема современного человека (мужчины в особенности) в том, что ему предоставлено множество возможностей и несколько вариантов жизни. Экспансивным мужчинам трудно отказаться хотя бы от одного из них, и многие видят выход в том, чтобы поддерживать одновременно несколько разноплановых отношений. Трагичность такого существования не только в том, что самому мужчи-

не трудно справляться со своим Я, но и в том, что чаще всего ни одна из женщин не смирится с положением запасной надолго, особенно если она влюблена. Любовь, кажется, пока остается единственным верным критерием, который позволяет женщине отличить «своего» мужчину от «чужого». В этом смысле женщине легче, а жизнь ее органичнее. Ей достаточно найти своего мужчину, чтобы принять весь его мир. Но поскольку мужчина создает или завоевывает миры, он ищет для каждого из них свою женщину, ошибочно отводя женщине только «техническую» роль. Мужчины не понимают, как широко на мир может смотреть женщина, если ей дать такую возможность, и сколько миров может принять женщина, которая любит мужчину.

**Девятое. Запасная женщина создает иллюзию свободы у мужчины.** Идеальное Я совсем не связано, как можно подумать, с моральными убеждениями мужчины. Он не сверяет свои поступки, как это делает женщина, с требованиями общества и нравственными предписаниями. Хотя если его спросить, как следует себя вести в той или иной ситуации, он без труда воспроизведет стереотипные суждения вроде «настоящие джентльмены пропускают девушку вперед», «настоящий мужчина не позволит даме оплатить счет в ресторане». Это как раз то, на что женщины обращают внимание и что часто ошибочно рассматривают как признаки любви и внимания со стороны мужчины. Но сам мужчина относится к таким ритуальным вещам с иронией, а иногда,

к досаде женщины, вообще не обращает внимания на них. Например, пресловутые носки с запахом рокфора, формальное поздравление с днем рождения – из рода таких игнорирований. Кажется, хорошие манеры и правила хорошего тона придумали для того, чтобы соблюсти компромиссы в мужском и женском способе проявления чувств.

Но что же тогда важно для мужчины? Свобода! Для женщины любовь – это изысканная (изощренная, с точки зрения мужчины) привязанность. Для мужчины – абсолютная свобода (полная безответственность, с точки зрения женщины).

**Десятое. С запасной женщиной мужчине легче сохранять стратегическую маневренность.** Видимое равнодушие мужчины к любовным вопросам и его стремление избегать привязанностей не совсем понятны женщине. Женщины-подружки часто обсуждают тему «все мужики – сволочи». При своем тактическом интеллекте женщина гораздо щепетильнее относится к моральной, эстетической стороне отношений. Для мужчины важно не сбиться с пути стратегически, знать и настаивать на главном – на своей способности двигаться вперед и достигать новых вершин. Если он хочет, чтобы женщина была с ним, он будет уверять, что у них есть счастливое будущее. При этом он вовсе не уверен сам (а как он может знать?), что это будущее есть. Он просто хотел сказать, что стратегически по своей шкале предпочтений в данный момент он готов оценить женщину по самому высшему баллу. Это то, что обескуражит любую женщи-

ну. «Ты мне нужна, и больше всего я хотел бы быть с тобой! Но обстоятельства...» На эту удочку «чистосердечных признаний» попадает любая женщина хотя бы раз. «Да, — думает она, — конечно, ему нужно время, чтобы все устроить. Возможно, это не самый подходящий момент, но он любит меня, и кто сказал, что это не самое главное?» Женщина надеется, что спустя время мужчина примет роковое решение, чтобы воссоединиться с ней навсегда. Для нее это залог их будущего счастья. Мужчина же счастлив и доволен прямо сейчас. Ему кажется, что он договорился с женщиной о самом главном стратегически, и он вовсе не собирается принимать на себя обязательств вроде «к Новому году я сделаю ей предложение». Если оставаться и дальше в свободном полете, женщина и мужчина образуют дуэт хронического парного парения, который рано или поздно кому-то надоест из-за своей слащавости и приторности. Или хронической неопределенности.

# История вопроса: психоанализ и запасная женщина

Фрейд и его последователи не могли обойти вниманием такой феномен, как запасная женщина, хотя и по-другому обозначали его. Заметьте, с тех пор прошло более ста лет!

Довольно часто практикующие психоаналитики сталкивались с женщинами-клиентками, которые страдали от тяжелых эмоциональных проблем, хронической усталости, частых обмороков и депрессий. Более глубокий анализ показывал, что почти всегда такие симптомы указывают на биографию женщины, с самого детства склонной к саморазрушению. Основной особенностью поведения такой женщины было «цепляние», непреодолимое желание быть с тем, с кем нельзя было разделить ни жизнь, ни любовь. Обычно это женатый мужчина, не разделяющий чувств женщины или не желающий развивать отношения. Складывалась абсурдная ситуация, и любая трезвомыслящая женщина, оценив ее серьезно, попыталась бы что-то изменить. Разве должна женщина постоянно страдать только потому, что мужчина не разделяет ее чувств?

Абсурдность шлейфом тянется за неврозом... Потратив несколько месяцев на психотерапию, женщины постепенно забывали своего неудачного избранника, но... влюбля-

лись в психотерапевта. Теория о том, что в структуре самой личности женщины есть нечто, что заставляет ее смотреть на мужчину как на фигуру, от которой она фатально зависит, подтверждалась.

Карл Юнг, знаменитый ученик Фрейда, сам выдающийся психоаналитик с оригинальным подходом, не собирался обзаводиться никакими запасными женщинами. Но известны по меньшей мере две из них – обе бывшие клиентки. Одна – русская эмигрантка Сабина Шпильрейн, другая – англичанка Тони Вульф. Женщины были безнадежно привязаны к женатому мужчине, отцу нескольких детей. Некоторые биографы Юнга считают, что такое поведение вполне понятно: многие женщины не отказались бы приблизиться к знаменитому психотерапевту, влиятельному мужчине с мощным интеллектом. Но все-таки это не совсем правильно. Конечно, женщины стремятся сблизиться с влиятельными и умными мужчинами, но, в конце концов, им приходится мириться с тем, что это невозможно. Чувство фатальной зависимости, рабство от своих порывов и есть проявление дисфункции, нарушения личности.

Позже американские психологи предложили назвать такой тип личности зависимой личностью. Правильнее было бы назвать его зависимой женщиной, поскольку в качестве примеров зависимости такого рода приводятся именно женщины. Мы вернемся еще к этому существенному обстоятельству. Типичные черты, которые характеризуют тип за-

зависимой личности, приведены ниже.

### **Для зависимой личности характерны:**

- потребность в том, чтобы кто-то контролировал и планировал ее жизнь;
- страх разлуки и разрыва, страх быть брошенной;
- подчиненность в отношениях, «цепляние» за своего избранника;
- недоверие к другим и отсутствие уверенности в собственных силах;
- самоуничужение («я глупа», «я ужасна» и т. д.);
- затруднения в принятии ответственных решений, в новых начинаниях;
- постоянное избегание конфликтов.

Для зависимой личности характерны два основных симптома: настойчивое желание передать другому человеку право принимать решения вместо себя, какими бы важными они ни были, а также настоятельная потребность подчинять свои потребности желаниям другого человека. Таким образом, зависимая личность отличается повышенной готовностью подчиниться и «прилипнуть», «прицепиться» к другому человеку.

Повышенная тревожность, конечно, сопровождает таких людей, поскольку они боятся, что их бросит тот, от кого они зависят и кого любят. Интересно, что многие из этих женщин считают, что они не подходят своему любимому. Они – некрасивы, недостаточно интересны и уж тем более недо-

статочны компетентны. Следовательно, им просто повезло со своим избранником, потому что у другого мужчины они вряд ли вызовут интерес. А это само по себе еще больше увеличивает тревожность и стремление к зависимости. Зависимая женщина часто ведет себя угодливо и даже подобострастно, чтобы не рассердить возлюбленного и не дать ему повода бросить ее.

В своем знаменитом исследовании американский психолог Арманд Лорангер показал, что большинство клиентов, которые могут быть отнесены к этой категории, – женщины после сорока. Проведя массовый опрос, Арманд Лорангер попытался выйти за пределы отдельных случаев и субъективных интерпретаций. Картина вырисовывается довольно четко... Но и она может быть подвергнута критике.

Само название *dependent personality* («зависимая личность») содержит традиционную для протестантизма критику, напоминание об идеале самостоятельной личности, ведущей автономный образ жизни, полагающейся на свои собственные силы (неважно, мужчина это или женщина, потому что гендерное равенство – это еще один из идеалов протестантизма). Если бы женщина, представительница традиционной культуры Китая или России, следовала таким идеалам, она быстро попала бы в своей стране в категорию «неуправляемых», «гордых», «агрессивных», «мужеподобных» или просто «сумасшедших». В чем состоял бы результат «лечения» женщин психоаналитиками в коллективист-

ских обществах, не приветствующих индивидуальный успех и независимость? В том, что специалист привил бы своей клиентке нормы и ценности, которые «работают» исключительно в отношениях с таким обществом. И таким образом бы привязал ее к себе. Что и происходит часто, например, в психоанализе, который практикуется в России. Если женщине годами не говорят, что она самостоятельная, самоценная личность, и систематически унижают ее или недооценивают результаты ее усилий, достаточно сказать несколько простых и, в общем-то, правильных сентенций о равенстве, чтобы зародить в ее сердце любовь и надежду.

Во всех этих любовных историях с психоаналитиками, пусть и выдающимися, по иронии просматривается желание специалистов-мужчин переложить ответственность за «нелегальные» связи на своих клиенток. Они-де были такими навязчивыми и приставучими, что ничего не оставалось делать, как терпеть. «Как врач я не могу увеличивать боль и страдания и без того несчастной женщины».

Не трудно предположить, что и психоаналитики могут быть заинтересованы в женщинах, которые бы любили их, повиновались им и были фанатично преданы. И чем больше честолюбие психоаналитика (а это профессия честолюбивых и амбициозных мужчин), тем больше нужда в таком слепом обожании. Кто-то из таких женщин становится и женой. Мы знаем, сколько жен и любовниц известных не только психоаналитиков, но и адвокатов, и докторов были их кли-

ентами в прошлом. А истории секретарш и бизнесменов?

Приведу несколько случаев из недавнего российского прошлого: бывший мэр Санкт-Петербурга Собчак женился на своей клиентке Людмиле Нарусовой, которая обратилась к нему как к адвокату, находясь в бракоразводном процессе. Доктор Курпатов женился на своей клиентке писательнице Юлии Ким. Когда женщина становится не только любовницей, но и женой, то конфликт, кажется, исчерпывается – и воцаряются гармоничные отношения, в которых мужчина и женщина (пусть и по-разному) становятся интересными друг другу. Меняется ли психология людей после того, как изменяется их социальный и юридический статус? Я склонна дать положительный ответ.

Знаменитая шведская детская писательница Астрид Линдгрен меня поддержала бы. В юности она считала себя некрасивой и не видела возможности выйти замуж. Скромную секретаршу взял в жены ее босс Стуре Линдгрэн, очарованный толковостью молодой женщины. Он был старше ее на восемнадцать лет. Но это был счастливейший из браков. Астрид никогда не придумала бы своих Пеппи Длинный Чулок и Карлсона, если бы не их совместные дети, которым она посвятила столько фантазии и любви. Астрид была благодарна мужу до конца своих дней: целых пятьдесят лет после его кончины она хранила верность его памяти.

Когда запасная женщина выходит замуж за мужчину, который внимательно и с пониманием относится к ее трево-

гам и страхам, она становится непобедимой и бесстрашной. Она больше ни в чем не сомневается и готова явить миру весь свой потенциал. Эти факты биографий еще раз указывают на то, что синдром запасной женщины носит всеобъемлющий характер и связан с *состоянием латентного отвержения со стороны мужчины, в котором постоянно находится женщина* – день и ночь, годами! Если мужчина ее принимает, называет единственной, доказательство чему – предложение руки и сердца, женщина выходит из состояния вечной тревоги и успокаивается. Невроз излечивается взаимной любовью. Невроз и есть непрерывный, болезненный, безуспешный и отчаянный поиск взаимности.

Большинство историй имеют трагическое продолжение. И развиваются по-другому. Здесь хотела бы впервые обратить внимание читателей и специалистов на изнанку историй, о которых писали и думали психоаналитики-мужчины как о большой женской проблеме. И настоять на иной интерпретации.

Известно, что клиентки, которые пытались избавиться от своей зависимости и готовы были уйти, сталкивались с сопротивлением своих психоаналитиков. Конечно, психоаналитик в таком случае не бросается на грудь запасной женщине с признаниями в любви и с благодарностью за годы, которые она провела рядом с ним. Он просто начинает ей деликатно объяснять, что она больна, лечение должно быть продолжено и что только он, зная историю ее бо-

лезни, может если не вылечить, то хотя бы поддерживать ее психическое здоровье. Точно так поступает адвокат, настаивая на продолжении консультаций и отношений с клиенткой, которая усиливает его эго. Механизмы усиления эго неизвестны, но феноменология знакома всякому, кто влюблялся: окрыленность, чувство уверенности, переживание своей особой ценности, гармонии с миром, оптимизм и энтузиазм.

Психоаналитики и психологи попадают в поле зрения и анализа только потому, что они традиционно борются за свою исключительность в мире мужских профессий, настаивая на своей особой способности понимать саму душу женщины. Но положи руку на сердце – и среди психоаналитиков могут быть нерадивые мужья, безответственные мальчишки и ярко выраженные донжуаны. Любой профессиональный следователь скажет вам, что преступник не может воссоздать объективную картину преступления и дать ему оценку. Нужны независимые эксперты. Может ли психоаналитик, ставящий свое профессиональное честолюбие превыше всего, определить меру своей ответственности и, если хотите, вины в любовных историях с зависимыми женщинами?

Ошибочно считать, что всякий психоаналитик или психолог психически здоров по определению. Выбирая профессию, юноши имеют в виду и влияние, которое они теперь могут оказывать на женщин. Это привилегия профессии, такая же, как привилегия актеров снискать внимание поклонниц одной только своей внешностью и сыгранной, а не про-

житой ролью. Мы также знаем, хотя это другая крайность, что большинство серийных насильников и убийц имели репутацию добропорядочных семьянинов и скромных работников. Психологическая проблема или даже патология вполне может мимикрировать под социальную норму, тем более что нормы, как правило, очень просты для имитации. Вспомним историю Форреста Гампа, воссоздавшего американскую мечту в своей фантастической биографии. Он не отличался интеллектом, то есть попросту был олигофреном, но это не помешало ему без всякой науки усвоить простые правила общения и действий, которые подсказывали ему находящиеся рядом люди.

Продолжающуюся годами зависимость одного человека от другого можно смело называть созависимостью, если она сопровождается систематическими контактами. Каждый из участников такой связи может по-разному оценивать ее значение, но на поверку – когда зависимая запасная женщина принимает решение уйти, мужчина применяет целый набор изысканных манипуляций, чтобы ее удержать. История ухода бывшей клиентки от своего психоаналитика иногда напоминает историю ухода от мужа, который не готов к разводу.

Любая клиентка мечтает стать, наконец, бывшей клиенткой. Возможно, она и хотела большего, хотела быть женой, но, сообразив, что ждать тут нечего, она не может не предпринимать усилий, чтобы уйти, вырваться из связи, кото-

рая ей уже не дает ничего нового, а главное – перекрывает возможности к установлению новой глубокой связи с другим мужчиной. Так уж получилось, что женщины настроены на более глубокую связь с одним-единственным мужчиной. В то время как мужчины готовы к относительно поверхностным, функциональным (прикладным) контактам с несколькими партнерами. Понимая, что такое совмещение невозможно, женщина рано или поздно захочет уйти. Но отпустят ли ее?

Ведь, в отличие от бывшей клиентки, психоаналитик, добившись успеха и власти над женщиной и получив особую благодарность в ответ, постарается перевести отношения хотя бы в дружбу, чтобы сохранить такую важную для него привязанность. Он может тешить свое самолюбие тем, что для него это только дополнительный профессиональный опыт. Более того, он может убедить свою настоящую жену в том, что бывшая клиентка интересна ему только как типичный случай зависимой женщины. Классика жанра, как говорится. Но если вы доктор, то почему вы не отрефлексовали эту связь и не вывели свою клиентку из-под своего контроля? Зачем она годами болтается возле вас? Неужели только в подтверждение вашего обаяния профессионала и досадных издержек профессии?

Описание случаев зависимости и влюбленности клиенток в своих психоаналитиков, конечно, указывает на невротическое происхождение такой связи. Но это также указание

на то, что мужская доминантность нашла свое место и в такой, казалось бы, беспроблемной и здоровой области человеческой деятельности, как психотерапия. Однако, как известно, и врачи болеют гриппом, и адвокатам нужна защита, а психологам – психологическая коррекция.

Реабилитацию женщин, которых общество до сих пор склонно винить во всех грехах человеческих, хотя время гонения на ведьм уже давно позади, продолжим, напомнив, что христианской моралью женщине предписана подчиненная роль. Суровый опыт подчинения и повиновения женщина проходит в детстве, находясь в положении запасной женщины у собственного отца. Вслед за женой дочка – основная помощница по хозяйству. Психоаналитики верно отметили саморазрушительный характер поведения зависимых женщин. Но это только усвоенный с детства опыт разрушительных отношений в семье.

«Прилепиться к мужу» предписывает женщине Библия. Не исключено и даже гораздо вероятнее, что страх быть брошенной является только страхом наказания за непослушание и неповиновение авторитетному мужчине. Разница в возрасте служит еще одним косвенным указанием на происхождение отношений зависимости и подчинений из детства. Отсюда же и уничижительное отношение к себе.

Исторический пример. Знаменитый французский скульптор XIX века Огюст Роден на склоне лет женился на женщине, которая посвятила ему всю свою жизнь. Малограмот-

ная крестьянка Роза Бере вначале была его моделью, потом отдала все свои сбережения, чтобы он открыл первую мастерскую, и позже служила ему верой и правдой, родив и вырастив внебрачного сына. Читатель знает о главной многолетней любовной истории Огюста Родена с другой женщиной – его талантливой ученицей и выдающимся, по признанию самого Родена, скульптором Камиллой Клодель. Появление Камиллы ознаменовало самый плодотворный период творчества Родена. Знаменитый «Поцелуй» появился в начале этой двадцатилетней истории, а «Мыслитель» – в конце. Эти работы оказались самыми значительными в творчестве мастера. Никогда больше – и после их мучительного расставания, и после сумасшествия Камиллы – Роден не достигал таких вершин. Но женился он все-таки на Розе Бере, когда той исполнилось семьдесят три года. Через две недели она упокоилась с миром. Какая из этих женщин был основной для Родена: верная, как домашнее животное, Роза, или мятежная и непокорная Камилла, на грани безумия разбившая все свои скульптуры, «чтобы не достались этому проходимцу Родену»?

Если бы знаменитости были откровенны, мы узнали бы, пожалуй, что запасные женщины были (и остаются?) скорее правилом в их биографиях, чем исключением. За успехом мужчины могут стоять жертвенность и преданность женщины, которая добровольно приняла на себя эту миссию – беззаветно верить и любить без всяких реальных видов на сов-

местное жительство.

Опять же, напомним, демографическая ситуация в России такова, что каждый более-менее приличный мужчина пользуется повышенным вниманием у женщин, так что запасные и основные женщины постоянно меняются местами. То есть феномен запасной женщины имеет не только культурную, религиозную, но и демографическую, а затем уже психологическую природу.

Как психологи мы понимаем, что такой порядок вещей может и должен постепенно меняться. Любовная привязанность не может неизбежно оборачиваться жестокостью мужчины и унижительным, подчиненным существованием женщины. И выход может быть не только в психоанализе, который обращает внимание на уже сложившиеся истории. Выход и в просвещении, и в критическом осмыслении и изменении системы воспитания девочек, которых с детства готовят к роли запасных и зависимых. Помочь им в этом должны мужчины, включая психоаналитиков.

Эта книга – мой excuse всем зависимым женщинам, которых сознательно или бессознательно удерживали возле себя психоаналитики, но так и не смогли сделать их счастливыми. Я также отдаю должное мужеству женщин, которые, зная или догадываясь о безнадежности своего положения, предпочли беречь спокойствие и честолюбие мужчин в ущерб собственным надеждам и счастью. Не все противоречия в отношениях могут быть разрешены без потерь и жертв. Слиш-

ком жестоко жертвенницам вместо благодарности предъявлять диагноз «невроз». За все успехи заплачено.

Всякий цветок вырастает из почвы. А любовь – из безусловного восхищения мужчиной, из самого сердца женщины, когда-то маленькой восторженной девочки, очарованной красотой этого мира.

# **Сенсорный и эмоциональный голод, накопленный с детства, – главная причина любовной зависимости**

Резкий и ранний отрыв от матери, отнятие от груди, асфиксия и паника – вот набор детских травматических реакций, которые можно твердо назвать надежными симптомами будущей психологической проблемы.

«Не могу жить (задыхаюсь) без любви!» – возвращает нас к травмам детства, заставляет снова пережить ужас, стресс на глубоком физиологическом уровне. Люди, выросшие в дефиците любви и принятия, переоценивают значимость единственной привязанности.

В детстве им приходилось довольствоваться малым, искать тепла у предметов, животных, чужих людей – так и во взрослом состоянии они довольствуются малым, непритязательны, готовы на все и со всеми.

Несчастливая женщина иногда похожа на побирушку, которая выпрашивает мелочь у прохожих. Стоит шикнуть, она исчезнет. Достаточно погладить, привяжется навсегда.

Воспитание в жестких условиях развивает чувствительность и угодливость у девочки. Она просто не знала других

способов вызвать сильную эмоцию у родителя, уже неважно какую. Дело в том, что мы чувствуем себя живыми только тогда, когда входим в состояние эмоционального резонанса с другими людьми. Если жизнь складывается нормально, мы постоянно обмениваемся эмоциями. Но малыши, пока не научатся, главным образом принимают эмоции, питаются ими, ищут их. Психику ребенка-дошкольника можно сравнить с большим резервуаром, который наполняется по мере того, как ребенка пестуют, обнимают, целуют, гладят... Резервуар детской психики должен быть заполнен до краев положительными эмоциями.

Неуверенность, которую обычно фиксирует в себе женщина, тоже создает почву для случайных отношений. Она может подвести тебя в самом начале отношений, когда ты вроде и чувствуешь подвох, но не уверена, что это так. А что, думаешь ты, если попробовать, почему нет? Уверенная в себе девушка не станет ставить опасные эксперименты на самой 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.