

Елена Нечаева

18+

Мужчина и Женщина:  
сборник психоаналитических  
СТАТЕЙ О ЛЮБВИ,  
травмах и бессознательном



Елена Нечаева

**Мужчина и Женщина.  
Сборник психоаналитических  
статей о любви, травмах  
и бессознательном**

«Издательские решения»

**Нечаева Е.**

Мужчина и Женщина. Сборник психоаналитических статей  
о любви, травмах и бессознательном / Е. Не́чаева —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-682106-4

Практикующий психоаналитик рассказывает о том, как устроены отношения между мужчинами и женщинами: от первой любви и идеализации — к зрелой близости, распаду и возрождению. Для тех, кто хочет не просто «сохранить отношения», а понимать себя и другого глубже — без иллюзий, но с уважением к сложности человеческой души.

ISBN 978-5-00-682106-4

© Не́чаева Е.  
© Издательские решения

## Содержание

От Автора	6
Часть I. Начало: влюблённость, идеализация, проекции	8
Первая любовь: психоаналитическое прочтение и гендерные различия	9
Идеализация + зависть: густой замес и дети	12
Паттерны привязанности и их влияние на выбор партнёра	14
Почему мы влюбляемся не в человека, а в проекцию	16
Часть II. Семья как поле битвы и зеркало	19
Свекровь: Несмешная и Незамеченная	20
Куда уходит романтика	22
«Я – юрист, а не слесарь»: психоаналитическое прочтение мужского отказа от бытового действия	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# **Мужчина и Женщина**

## **Сборник психоаналитических статей о любви, травмах и бессознательном**

**Елена Нечаева**

© Елена Нечаева, 2025

ISBN 978-5-0068-2106-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## От Автора

*«Не бойся боли, что приходит с правдой. Бойся лжи, что обещает покой. Истинная близость начинается там, где заканчиваются наши иллюзии о другом и о себе», – Автор*

Почему одни отношения вдохновляют, а другие истощают до дна? Почему мы снова и снова выбираем тех, кто не способен дать нам то, о чём мы мечтаем? Почему даже самые искренние чувства со временем превращаются в рутину, обиды или молчаливое сожаление?

Эти вопросы – не тема для разговора за чашкой кофе. Они – сердце того, с чем я сталкиваюсь ежедневно в своём кабинете больше восемнадцати лет.

Я – практикующий психоаналитик, женщина и, как и все, участница отношений с мужчинами. Веду не только индивидуальные консультации, но и сопровождаю пары – иногда раздельно, иногда вместе, часто – в гибридном формате, где важно видеть как личную историю каждого, так и ту общую ткань, которую они соткали вместе.

Именно из этой практики родился настоящий сборник. Это не монография, не теоретический трактат. Это – отражение живого опыта: под каждой статьёй – десятки реальных судеб, сотни часов диалогов, слёз, прозрений и, иногда, болезненных разрывов.

Многие из этих текстов ранее публиковались на моём сайте, но для книги они были глубоко переработаны, а некоторые статьи написаны специально для сборника, чтобы расширить картину понимания. Я сознательно выбрала формат сборника: он позволяет читать не подряд, а по запросу, возвращаясь к теме, которая сейчас актуальна именно вам.

Некоторые темы, затронутые здесь, в обществе обсуждаются крайне редко – или вообще замалчиваются. Речь не о сексе или изменах, а о более тонких, почти невидимых вещах: о том, как узнать, что отношения завершены, а не прерваны, о форме скрытого контракта между супругами, о том, почему нет анекдотов про свекровь, о том, как первая любовь становится ловушкой, а не воспоминанием. Эти темы болезненны, потому что касаются не столько поведения, сколько нашей внутренней структуры, наших травм и защит.

Если вы читаете эти строки и уверены, что в ваших отношениях нет никаких проблем – возможно, эта книга вам действительно не нужна. Но если вы хоть раз задавались вопросом: «Почему так происходит?», «Это нормально?», «Может, я не один (а)?» – она может стать для вас зеркалом, проводником, иногда – даже спасательным кругом.

Книга адресована и женщинам, и мужчинам. Психоаналитический взгляд отличается от поп-психологии тем, что не предлагает быстрых решений и не делит людей на «токсичных» и «здоровых». Он помогает увидеть бессознательные сценарии, понять, откуда берутся наши реакции, и, самое главное, – обрести свободу выбора. Не «исправить себя», а узнать себя.

Каждая статья завершается не только выводом, но и вопросами для саморефлексии – чтобы вы услышали себя. А в конце книги вас ждут пять тестов, которые помогут увидеть свои паттерны более ясно.

И всё же – ни одна статья, ни одна книга, сколь бы глубокой она ни была, не заменит личной терапии. Чтение может вдохновить, прояснить, подтолкнуть.

Но настоящая работа – та, что происходит в пространстве доверия между вами и специалистом. Если после этих страниц вы почувствуете, что готовы пойти дальше – это будет лучшей наградой для меня как автора.

*С уважением,  
Елена Нечаева,  
психолог-психоаналитик,  
Автор  
02 октября 2025*



## **Часть I. Начало: влюблённость, идеализация, проекции**

Первая часть посвящена самому первому опыту любви – тому, с чего начинается наше понимание близости. Здесь речь пойдёт не только о юношеском увлечении, но и о том, как ранние эмоциональные сценарии закладывают основу всех будущих отношений. Мы рассмотрим, почему первая любовь остаётся с нами навсегда, как формируются паттерны привязанности, и почему мы так часто выбираем партнёров, которые подтверждают, а не меняют наши внутренние убеждения. В этих статьях – не ностальгия по прошлому, но приглашение увидеть в нём источник силы, а не ловушку.

## **Первая любовь: психоаналитическое прочтение и гендерные различия**

**Первая любовь – это и юношеское увлечение, и фундаментальный опыт, формирующий наше будущее понимание близости, доверия и утраты. В этой статье мы рассмотрим, почему она остаётся с нами на всю жизнь, как по-разному её переживают мужчины и женщины, и что именно делает её одновременно даром и ловушкой.**

Первая любовь – не только романтическое воспоминание. Это архетипический опыт, лежащий в основании нашей способности любить, страдать и строить отношения. В психоаналитической перспективе первая любовь – не столько встреча с другим человеком, сколько столкновение с собственным внутренним миром, ещё не оформившимся в чёткие границы «Я».

### **Почему первая любовь остаётся с нами навсегда**

Фраза «не забуду, как первую любовь» – не поэтическое клише. Она отражает глубокую психическую реальность. В юности эмоции переживаются с исключительной интенсивностью: нейронные сети ещё пластичны, защитные механизмы не сформированы, а границы между «внутри» и «снаружи» размыты. Именно поэтому первая любовь запечатлевается в памяти как нечто целостное, почти сакральное.

С точки зрения психоанализа, эта интенсивность связана с тем, что в юношеской влюблённости проецируются внутренние объекты – образы родителей, фантазии о себе, идеализированные представления о любви. Партнёр становится экраном, на который проецируется всё то, что ещё не было прожито, но уже требует выхода. Это не любовь к реальному человеку – это любовь к возможности быть любимым.

### **Первая любовь как этап формирования идентичности**

В подростковом возрасте происходит активное формирование идентичности. Первая любовь становится зеркалом, в котором человек впервые видит себя как желанного объекта. Это момент, когда «Я» начинает обретать контуры не только через отражение в глазах родителей, но и через признание со стороны другого.

Однако эта идентичность хрупка. Она зависит от того, как реагирует объект любви: принимает, отвергает, игнорирует. Разрыв первой любви может стать травмой, не потому что «потеряли любимого человека», а потому что коллапсирует образ себя как достойного любви. Именно поэтому многие люди бессознательно повторяют сценарии первой любви – пытаются «дожать» то, что не удалось тогда.

### **Гендерные различия в воспоминании о первой любви**

В клинической практике часто можно заметить: мужчины и женщины вспоминают первую любовь по-разному. Это не следствие «природы», а результат гендерных установок, социальных ожиданий и различий в эмоциональной обработке.

Мужчины чаще вспоминают первую любовь с нежностью, даже если отношения закончились болезненно. Почему? Потому что для многих мужчин это был редкий момент эмоциональной уязвимости, допущенный в рамках строгой маскулинной нормы. Вспоминая первую любовь, мужчина вспоминает не столько человека, сколько состояние – когда можно было быть мягким, открытым, не «сильным».

Женщины, напротив, чаще вспоминают первую любовь с разочарованием или болью. Это связано с тем, что их ожидания от любви формируются под влиянием культурных нарративов: сказок, фильмов, романов, где любовь – это спасение, полнота бытия, абсолютное признание. Когда реальность не соответствует этому идеалу (а она почти никогда не соответствует), возникает глубокое разочарование, которое запоминается ярче, чем моменты радости.

Кроме того, женщины чаще склонны к рефлексии и анализу своих переживаний. Они не просто «чувствуют» – они «переживают заново», ищут причины, делают выводы. Мужчины же, как правило, вытесняют болезненные аспекты, оставляя в памяти только светлые моменты. Это не «лучше» или «хуже» – это разные стратегии психологической защиты.

### **Почему первая любовь редко становится любовью на всю жизнь**

Первая любовь редко перерастает в зрелые, долгосрочные отношения – и это не трагедия, а естественный этап развития. В юности мы ещё не обладаем ни эмоциональной зрелостью, ни навыками построения отношений, ни чётким пониманием своих потребностей. Мы ищем не партнёра, а отражение своих фантазий.

К тому же, в юношеском возрасте личность находится в состоянии активного становления. То, что сегодня кажется «единственным», завтра может оказаться несовместимым с новыми ценностями, интересами, жизненными целями. Два человека, идущие в унисон в 16 лет, к 25 могут оказаться в разных мирах.

И всё же первая любовь остаётся важной – не как утраченная возможность, а как первый опыт встречи с другим. Через неё мы учимся доверять, рисковать, страдать, прощать. Это своего рода эмоциональное крещение, без которого невозможно построить зрелую, осознанную любовь.

### **Когда стоит пересмотреть своё отношение к первой любви**

Иногда первая любовь становится психологической ловушкой. Мы идеализируем её, сравнивая с ней всех последующих партнёров, или, наоборот, избегаем близости, чтобы не пережить ту же боль. В таких случаях важно пересмотреть этот опыт:

- если воспоминания вызывают хроническую боль, мешающую строить новые отношения;
- если вы сравниваете нынешнего партнёра с первым возлюбленным;
- если вы обвиняете себя за «неудачу» первой любви;
- если вы застряли в прошлом, не позволяя себе двигаться вперёд.

Пересмотр не означает «забыть» или «стереть». Это значит интегрировать опыт: увидеть в нём не только боль, но и урок; не только потерю, но и рост.

### **Заключение**

Первая любовь – это не про «почти получилось». Это получилось именно так, как должно было: как первый шаг в мир отношений, как проба границ «Я», как встреча с собственной уязвимостью. Она остаётся с нами не потому, что мы не можем её отпустить, а потому что она – часть нашей душевной архитектуры.

И чем раньше мы научимся относиться к ней не как к утраченному идеалу, а как к важному, но завершённому этапу, тем свободнее будем строить любовь настоящую – не идеальную, но живую.

### **Вопросы для саморефлексии**

1. Какие чувства вызывает у вас воспоминание о первой любви – нежность, боль, стыд или что-то иное?
2. Сравниваете ли вы нынешних партнёров с тем, кого любили впервые?
3. Что вы тогда искали в отношениях – признание, безопасность, подтверждение своей ценности?
4. Как ваша первая любовь повлияла на ваше представление о том, «какими должны быть отношения»?

5. Готовы ли вы сегодня отпустить идеализированный образ первой любви и увидеть в нём не утраченный идеал, а важный, но завершённый этап?

**Идеализация + зависть: густой замес и дети  
Когда один партнёр одновременно возвышает  
другого до небес и тайно завидует ему, в отношениях  
возникает токсичная смесь, разрушающая не только  
пару, но и атмосферу, в которой растут дети. В этой  
статье мы разберём, почему идеализация и зависть –  
две стороны одной медали, как они формируются  
ещё в детстве и почему именно дети чаще всего  
становятся «полем боя» для этих скрытых эмоций.**

В клинической практике одним из самых сложных и болезненных паттернов, с которыми приходится сталкиваться, является сочетание идеализации и зависти в паре. На первый взгляд это кажется парадоксальным: как можно одновременно восхищаться человеком и завидовать ему? Но именно в этом парадоксе кроется глубокая психическая динамика, уходящая корнями в раннее детство и проявляющаяся с особой остротой в родительских ролях.

**Идеализация как защита от собственной недостаточности**

Идеализация партнёра – это не про любовь, а про проекцию. Мы возводим другого на пьедестал не потому, что он действительно идеален, а потому что в нём видим то, чего, по нашему убеждению, не хватает нам самим. Это может быть уверенность, спокойствие, лёгкость в общении с детьми, творческая энергия или даже просто способность быть «настоящим».

Но чем выше мы поднимаем партнёра, тем ниже опускаем себя. И тогда, почти незаметно, в душу проникает зависть – не как грубая эмоция, а как тихое, ядовитое чувство: «Почему он может, а я – нет? Почему ему легко, а мне – нет?». Эта зависть редко признаётся вслух. Она маскируется под заботу, критику, «реалистичный взгляд» или даже под жертвенность: «Я всё для тебя делаю, а ты даже не замечаешь!».

**Дети как «второй фронт» эмоциональной войны**

Особенно опасна эта динамика в контексте родительства. Когда один из партнёров воспринимает другого как «лучшего родителя» – более терпеливого, более чуткого, более «естественного» с детьми, – это активизирует глубокий страх собственной неполноценности. И тогда вместо того, чтобы признать боль и поработать с ней, человек начинает разряжать напряжение на детях.

Срывы, чрезмерный контроль, обесценивание детских чувств, жёсткость под маской «воспитания» – всё это может быть не столько реакцией на поведение ребёнка, сколько бессознательной попыткой доказать себе и партнёру: «Я тоже что-то значу. Я тоже могу быть значимым». Парадокс в том, что такой родитель часто искренне считает себя «более правильным», «более культурным» или «более ответственным», чем партнёр. Это иллюзорное чувство превосходства становится компенсацией за внутреннее ощущение «вторичности».

**Проективная идентификация: «Ты виноват в моей боли»**

Иногда завидующий партнёр даже произносит: «Да, я тебе завидую». Но это не честность – это манипуляция. Такое «признание» не несёт ответственности, оно служит обвинением: «Ты вызываешь во мне эти чувства. Ты должен чувствовать вину за то, что ты лучше меня». Это классическая проективная идентификация: я передаю тебе своё плохое чувство и требую, чтобы ты его принял как свою вину.

В результате создаётся микроклимат постоянного напряжения, где один партнёр живёт в страхе быть «разоблачённым», а другой – в обиде за то, что его «недостаточность» не компен-

сируется должным образом. И в этом поле дети становятся эмоциональными приёмниками, впитывая тревогу, вину и неопределённость, которую взрослые не могут осознать и прожить.

### **Корни в детстве: повторение старых сценариев**

Эта динамика редко рождается в зрелых отношениях. Чаще всего она повторяет детские травмы: сравнение с братом или сестрой, идеализация одного из родителей, чувство, что «меня любят меньше». Взрослый человек бессознательно выбирает партнёра, который будет играть роль «идеального объекта», чтобы вновь пережить и, возможно, «исправить» ту старую боль. Но без осознания это превращается не в исцеление, а в повторение.

### **Как выйти из этого замкнутого круга**

Выход возможен только через осознание:

- признание, что идеализация – это проекция, а не реальность;
- готовность увидеть в партнёре не «идеал» и не «врага», а реального человека со своими светом и тенью;
- работа с собственным чувством недостаточности, а не с «недостатками» партнёра;
- терапия, в которой можно безопасно прожить зависть, стыд и страх быть «недостаточным».

И главное – помнить: дети не должны становиться полем для разрешения наших внутренних конфликтов. Их право на безопасность и любовь важнее нашего страха быть «не таким хорошим, как другой».

### **Вопросы для саморефлексии**

1. Есть ли в моих отношениях человек, которого я идеализую? Что именно я в нём «возвожу» – и чего, по моему убеждению, не хватает мне самому?
2. Замечал (а) ли я за собой скрытую зависть к партнёру – особенно в контексте родительства или личных достижений?
3. Как я реагирую, когда идеализированный партнёр проявляет слабость или ошибку? Разочарование, гнев, облегчение?
4. Бывало ли, что мои эмоциональные состояния (раздражение, тревога, обида) разряжались на детях, хотя причина лежала в отношениях с партнёром?
5. Готов (а) ли я увидеть в своём партнёре не «идеал» и не «конкурента», а равного себе человека – с правом на ошибку, уязвимость и собственную историю?

**Паттерны привязанности и их влияние на выбор партнёра  
То, кого мы выбираем в партнёры, редко бывает  
случайностью. Чаще всего за «химией» и «влюбленностью»  
скрывается глубокий бессознательный сценарий,  
заложенный ещё в детстве – паттерн привязанности,  
сформированный в отношениях с первым значимым  
взрослым. В этой статье мы разберём, как стиль  
привязанности формирует наши ожидания от любви,  
почему мы притягиваем одних и отталкиваем других –  
и можно ли выйти за пределы старого сценария.**

Когда мы влюбляемся, нам кажется, что это – свободный выбор. Мы видим другого человека, чувствуем влечение, ощущаем «щелчок» узнавания – и думаем: «Вот он, мой человек». Но психоанализ и современная теория привязанности напоминают: наша свобода выбора ограничена нашим прошлым. Точнее – тем, как мы научились быть в отношениях ещё до того, как произнесли первое слово.

**Теория привязанности: от Боулби к бессознательному выбору**

Джон Боулби, основатель теории привязанности, показал: уже в младенчестве ребёнок формирует внутреннюю рабочую модель отношений на основе взаимодействия с основным заботящимся лицом – чаще всего матерью. Если ребёнок получал последовательный, тёплый и предсказуемый уход, он усваивает: «Мир безопасен, я достоин любви, другой человек придёт, если я в беде». Это – надёжный стиль привязанности.

Если же уход был непоследовательным, холодным или чрезмерно тревожным, формируются ненадёжные стили: тревожный, избегающий или дезорганизованный. Эти стили не исчезают с возрастом. Напротив – они становятся невидимым компасом, направляющим нас к партнёрам, которые подтверждают нашу внутреннюю модель мира.

**Четыре стиля привязанности и их «любовные сценарии»**

**1. Надёжный стиль: «Я – в порядке, ты – в порядке»**

Люди с надёжным стилем привязанности умеют быть близкими, не теряя себя. Они не боятся зависимости, но и не растворяются в партнёре. Их выбор партнёра обычно падает на тех, кто также способен к зрелой близости. Такие отношения строятся на доверии, открытости и взаимном уважении. Это не «идеальная любовь» – но реальная, в которой можно быть уязвимым без страха быть отвергнутым.

**2. Тревожный стиль: «Ты уйдёшь, если я не буду идеальной (ым)»**

Люди с тревожным стилем привязанности живут в постоянном страхе потери. Они ищут подтверждения любви, нуждаются в частом контакте, склонны к ревности и гиперчувствительности к малейшим сигналам отстранения. Парадокс в том, что они часто выбирают партнёров с избегающим стилем – тех, кто создаёт именно ту дистанцию, которую они боятся. Это не случайность, а бессознательная попытка «исправить» детский опыт: «Если я смогу удержать того, кто уходит, я докажу, что достоин любви».

**3. Избегающий стиль: «Близость – это угроза моей свободе»**

Избегающие партнёры ценят независимость выше всего. Они могут быть внешне успешными, обаятельными, но держат эмоциональную дистанцию. В отношениях они часто выбирают тревожно-привязанных людей – тех, кто «делает всю эмоциональную работу», позволяя

им оставаться в позиции наблюдателя. За этим стоит глубокий страх: «Если я позволю себе быть нужным, меня поглотят. Если я покажу слабость, меня отвергнут».

#### 4. *Дезорганизованный стиль: «Я хочу близости, но боюсь её»*

Этот стиль формируется в условиях травматического ухода – например, при насилии, пренебрежении или эмоциональной непредсказуемости родителя. Люди с дезорганизованной привязанностью испытывают смесь тяги и страха одновременно. Их отношения часто хаотичны: резкие сближения сменяются отстранением, страсть – холодностью. Они могут выбирать партнёров, воспроизводящих динамику «жертва—агрессор», не осознавая, что повторяют сценарий детской травмы.

#### **Почему мы выбираем «своих» – даже если они причиняют боль**

Ответ кроется в бессознательном стремлении к предсказуемости. Даже болезненный сценарий кажется безопаснее неизвестности. Психика предпочитает «знакомое зло» незнакомому добру, потому что знает, как с ним справляться. Это не рациональный выбор – это повторение, замаскированное под любовь.

Кроме того, мы часто выбираем партнёров, которые активируют нашу внутреннюю драму. Например, человек с тревожной привязанностью может влюбиться в холодного, недоступного мужчину – не потому что он «лучше», а потому что его поведение пробуждает знакомое чувство тревоги, которое с детства ассоциируется с «любовью».

#### **Можно ли изменить свой стиль привязанности**

Да. Стили привязанности пластичны. Они могут меняться под влиянием:

- зрелых, безопасных отношений с партнёром надёжного типа;
- психотерапии, где можно прожить и интегрировать ранние травмы;
- осознанной работы над собой, включая развитие эмоциональной регуляции и установление здоровых границ.

Важно понимать: изменение стиля привязанности – это не «исправление себя», а расширение диапазона возможного. Человек с тревожным стилем может научиться спокойно переносить паузы в общении. Избегающий – позволить себе сказать: «Мне нужна поддержка». Дезорганизованный – построить отношения, в которых нет места хаосу.

#### **Как использовать знание о привязанности на практике**

Определите свой стиль – через рефлекссию или специальные опросники.

Замечайте паттерны в своих отношениях: кого вы выбираете? Какие конфликты повторяются?

Не вините себя за «неправильный» стиль – он сформировался как адаптация к условиям детства.

Ищите не «идеального партнёра», а безопасную среду, где можно учиться новому.

Помните: любовь – это не только про выбор другого, но и про выбор себя – в новой, более свободной версии.

#### **Вопросы для саморефлексии**

1. Какой стиль привязанности, по вашему ощущению, преобладает у вас? Что в вашем детстве могло этому способствовать?

2. Замечали ли вы, что в разных отношениях повторяются одни и те же сценарии? Какие именно?

3. Кого вы чаще выбираете в партнёры – тех, кто даёт чувство безопасности, или тех, кто вызывает тревогу и неопределённость?

4. Как вы реагируете на эмоциональную дистанцию партнёра? На его потребность в близости?

5. Готовы ли вы сегодня выйти за пределы своего привычного паттерна – даже если это вызывает тревогу?

**Почему мы влюбляемся не в человека, а в проекцию  
Первое увлечение часто кажется откровением: «Наконец-  
то я встретил (а) того, кто меня понимает!». Но за этим  
восклицанием скрывается не столько открытие другого,  
сколько столкновение с собственным внутренним миром.  
В этой статье мы разберём, почему влюблённость почти  
всегда – проекция, как она формируется и почему именно  
из-за неё мы так часто разочаровываемся в партнёрах.**

Одна из самых частых и болезненных иллюзий – это убеждение, что мы влюбляемся в реального человека. На самом деле, особенно на ранних этапах отношений, мы влюбляемся не в другого, а во внутренний образ, который он случайно или неслучайно активирует в нас. Этот образ – не плод воображения, а структура бессознательного, сложившаяся ещё в детстве под влиянием первых отношений, травм, фантазий и нереализованных желаний.

**Проекция как первый шаг к близости**

С психоаналитической точки зрения, проекция – это не ошибка, а необходимый механизм, позволяющий установить контакт с другим. Мы не можем увидеть другое «Я» целиком – оно слишком чуждо, слишком непредсказуемо. Поэтому психика делает следующее: она надевает на незнакомца маску, знакомую изнутри.

Эта маска может быть: образом идеального отца или матери; воплощением собственной утраченной целостности; символом свободы, силы, творчества – всего того, чего, по нашему убеждению, не хватает нам самим.

И тогда партнёр перестаёт быть человеком – он становится экраном, на который мы проецируем свои внутренние драмы. Мы не спрашиваем: «Кто ты?» – мы уже «знаем»: «Ты – тот, кто восполнит мою пустоту».

**Идеализация как защита от уязвимости**

Проекция почти всегда сопровождается идеализацией. Мы видим в партнёре только свет, игнорируя тень. Почему? Потому что признать его человечность – значит признать, что он может нас отвергнуть, предать, разочаровать. А это слишком болезненно.

Идеализация – это не любовь. Это защита от уязвимости. Пока партнёр остаётся идеалом, мы чувствуем себя в безопасности: «Если он совершенен, он не бросит меня. Если он меня любит, я достоин любви».

Но идеал не живёт. Он существует только в проекции. И как только реальный человек проявляет слабость, ошибку, потребность – проекция трескается. И тогда наступает разочарование: «Ты не тот, за кого я тебя принимал (а)». Но правда в том: он никогда не был тем. Мы просто не видели его.

**Откуда берётся проекция**

Проекции не возникают на пустом месте. Они уходят корнями в раннее детство – в те моменты, когда мы впервые столкнулись с недостатком любви, внимания, признания.

Ребёнок, чья мать была эмоционально недоступной, во взрослом возрасте будет проецировать на партнёра образ «того, кто всегда рядом».

Ребёнок, которого критиковали за каждую ошибку, будет искать партнёра, который «никогда не осудит».

Ребёнок, выросший в атмосфере страха, будет влюбляться в тех, кто «даёт чувство безопасности».

Это не выбор. Это бессознательный сценарий, направленный на исправление прошлого: «Если я найду того, кто не отвергнет меня, как мать/отец, – я докажу, что достоин любви».

Но проблема в том, что прошлое нельзя исправить через другого. Его можно только интегрировать – через встречу с собой.

### **Как проекция разрушает отношения**

Когда проекция остаётся неосознанной, она превращается в ловушку.

Мы требуем от партнёра быть не собой, а образом. Он не должен злиться, сомневаться, уставать – ведь в проекции он «всегда спокоен и силён».

Мы перестаём видеть его потребности. Наша любовь направлена не на него, а на то, что он символизирует. Поэтому мы не слышим, когда он говорит: «Мне больно», «Мне страшно», «Я не такой».

Разочарование становится неизбежным. Реальный человек не может жить в образе. И тогда мы либо уходим, либо начинаем «исправлять» его – через критику, манипуляции, холодность.

Цикл повторяется. Мы находим нового партнёра, проецируем на него тот же образ – и снова разочаровываемся. Потому что проблема не в нём. Проблема – в проекции.

### **Как выйти из проекции**

Освобождение начинается с одного вопроса: «Кого я вижу в нём – его или свой внутренний образ?».

Это приглашение к честности.

Замечайте моменты идеализации. Когда вы думаете: «Он идеален», спросите себя: «Что именно я в нём идеализирую? Что это говорит обо мне?».

Ищите не «того самого», а человека. Вместо: «Он спасёт меня» – спросите: «Кто он? Что он чувствует? Что ему нужно?».

Работайте с детской травмой. Проекция в отношениях – это попытка исцелить прошлое. Но исцеление возможно только через внутреннюю работу, а не через партнёра.

Позвольте партнёру быть человеком. С ошибками, страхами, противоречиями. Только тогда вы сможете полюбить его, а не свою фантазию.

### **Заключение**

Влюблённость – это не встреча с другим. Это встреча с собой – через призму другого. Проекция – мост, по которому мы выходим из одиночества. Но если мы не перейдём этот мост до конца – мы останемся на его середине, вечно влюбляясь не в человека, а в тень.

Истинная любовь начинается тогда, когда проекция спадает – и мы впервые видим другого таким, какой он есть. Не идеальным. Не спасителем. Не зеркалом наших желаний. А просто – человеком. И именно в этом простом слове – вся глубина близости.

### **Вопросы для саморефлексии**

1. В кого я влюбляюсь чаще всего – в тех, кто похож на моих родителей, или в их полную противоположность? Что за этим стоит?

2. Есть ли в моих отношениях качества партнёра, которые я «не замечаю», потому что они не вписываются в мой образ?

3. Боюсь ли я увидеть партнёра целиком – со всеми его слабостями и противоречиями?

4. Что я ищу в партнёре: спасение, подтверждение своей ценности или просто близость?

5. Готов (а) ли я сегодня полюбить не идеал, а человека – с его правом на быть несовершенным?



## **Часть II. Семья как поле битвы и зеркало**

В этой части мы переходим от первых порывов влюблённости к реальности семейной жизни – той зоне, где любовь сталкивается с бытом, ролью, ожиданиями и скрытыми сценариями. Семья здесь предстаёт не как убежище, а как зеркало: в ней отражаются не только наши желания, но и невысказанные травмы, культурные установки, страхи быть недостаточным. Мы поговорим о том, почему романтика уступает место рутине, как бытовые обязанности становятся полем для бессознательных конфликтов, и почему даже молчание свекрови может звучать громче слов. Эти статьи – не обвинение и не руководство, а приглашение увидеть в семейной драме не хаос, а структуру, которую можно понять – и, возможно, изменить.

## **Свекровь: Несмешная и Незамеченная**

### **Почему в фольклоре полно анекдотов про тещу, но ни одного – про свекровь? Отсутствие шуток – не признак идеальности, а симптом глубокой культурной травмы. В этой статье мы разберём, почему свекровь остаётся «незамеченной», как её молчаливое присутствие формирует невидимые границы в паре и почему гнев на неё часто ощущается как предательство самого себя.**

В психоаналитической практике одним из самых болезненных и редко озвучиваемых конфликтов является напряжённость между женщиной и матерью её мужа. Не потому, что его нет – а потому, что он замаскирован под уважение, лояльность или даже «нормальные семейные отношения». И ключ к пониманию этой динамики кроется не в поведении свекрови, а в том, почему мы не смеёмся над ней.

#### **Отсутствие анекдотов – симптом культуры**

Попробуйте вспомнить анекдот про свекровь. Скорее всего, не получится. Зато анекдотов про тещу – множество. Почему? Потому что теща – «чужая мать», объект внешней системы, которую можно высмеять, обезвредить, оттолкнуть. Смех здесь – защитный механизм: через карикатуру мы снимаем тревогу, связанную с её вторжением в «нашу» семью.

Свекровь же – не объект, а субъект власти. Она – мать того, кто в патриархальной структуре семьи считается главой. Её нельзя высмеять, потому что это означало бы оскорбление символического порядка, в котором муж – источник безопасности, статуса и идентичности жены. Высмеять свекровь – значит покуситься на авторитет сына. А это – угроза утраты любви, признания и, в крайнем случае, места в мире.

#### **Запрет на гнев и его вытеснение**

Агрессия по отношению к матери – одна из самых запрещённых эмоций в культуре. Она не просто «не одобряется» – она невысказана. Поэтому гнев на свекровь не выражается. Он вытесняется. Он превращается в хроническую тревогу, бессонницу, «необъяснимую» усталость, чувство, что «что-то не так, но я не знаю что».

Теща становится «разрешённой мишенью» для проекции подавленной агрессии к собственной матери. Свекровь же – запретная зона. И не потому, что она добрая. А потому что её нельзя трогать – иначе рухнет всё: иллюзия стабильности, вера в мужа, надежда на безопасность.

#### **Свекровь как внутренний надзиратель**

Лакан сказал бы: свекровь – это воплощение Большой Матери, которая смотрит из глубины символического порядка. Она не обязательно присутствует физически. Она уже встроена в психику жены как голос Сверх-Я: «Ты недостаточно хороша для моего сына», «Ты не так его кормишь», «Ты не такая, как я».

Этот голос нельзя высмеять, потому что он – не внешний. Он – внутренний. И тогда смех становится невозможен. Потому что смеяться – значит признать, что ты не одна. Что ты всё ещё в её поле. Что ты не свободна.

**«Критиковать свекровь = критиковать мужа»: бессознательная логика слияния**

Одна из моих клиенток говорила: «Если я скажу, что свекровь – плохая, то тем самым скажу, что мой муж – тоже плохой». Это не лояльность. Это бессознательная логика иденти-

фикации: муж воспринимается не как автономный субъект, а как продолжение своей матери. Следовательно, оценка матери – это оценка источника, из которого возник супруг.

Это магическое мышление: если мать «плохая», то и то, что из неё вышло, – «плохое». А значит, выбор партнёра – ошибка. Любовь – иллюзия. Надежды – напрасны. Критика свекрови угрожает не отношениям – она угрожает смыслу всей жизни.

### **Сепарация как акт символического рождения**

Изменение этой динамики возможно только через двойную сепарацию: – от собственной матери (внутренней); – от фантазма слияния мужа с его матерью.

Когда женщина перестаёт быть «продолжением» своей матери, она перестаёт нуждаться в том, чтобы муж был «продолжением» своей. И тогда свекровь перестаёт быть воплощением угрозы – и становится просто другим взрослым человеком. С которым можно не соглашаться. Которому можно сказать «нет». Которого можно – не любить принудительно.

### **Теоретический вывод**

Проблема со свекровью – почти всегда проблема с собственной матерью. Пока вы не отделены от своей – вы будете воспринимать чужую как часть себя. Пока вы не разрешили конфликт с внутренней матерью – вы будете бояться внешней. Пока вы не перестали быть «хорошей девочкой» для своей мамы – вы будете «хорошей невесткой» для чужой.

Свобода в браке начинается не с разговора со свекровью. Она начинается с внутреннего разрыва с материнской матрицей. С того момента, когда женщина говорит себе: «Я – не продолжение моей матери. Мой муж – не продолжение своей. Мы – новая система. И мы имеем право на свои границы – даже если это больно для их прошлого».

### **Вопросы для саморефлексии**

1. Какие чувства вызывает у вас фигура свекрови – даже если вы с ней не живёте или её уже нет в живых?
2. Замечали ли вы за собой тенденцию защищать свекровь, даже когда она поступает несправедливо? Что за этим стоит?
3. Есть ли у вас внутренний голос, который оценивает вас «от имени» свекрови? Как он звучит?
4. Воспринимаете ли вы своего партнёра как автономного человека – или как «продукт» его семьи?
5. Готовы ли вы сегодня отделить свою идентичность от материнской матрицы – и позволить своему партнёру сделать то же самое?

## **Куда уходит романтика**

**Конфетно-букетный период – не магия, а биологически запрограммированный «брачный танец», призванный обеспечить сближение партнёров. Но когда гормональный коктейль спадает, начинается самое важное: встреча с реальным другим. В этой статье мы разберём, почему романтика не исчезает – она трансформируется, и как не принять зрелую близость за «потерю любви».**

Вопрос, который часто звучит в кабинете психоаналитика: «Почему всё так красиво начиналось – а теперь стало обыденным?».

За этим вопросом – не просто ностальгия. За ним – тревога: «Неужели любовь прошла?».

Но психоанализ предлагает иной взгляд: конфетно-букетный период – это не любовь, а её пролог. Это не утрата, а переход – от иллюзии к реальности, от проекции к встрече.

### **Биологический театр: гормоны как режиссёры влюблённости**

С точки зрения эволюционной психологии, конфетно-букетный период – это человеческая версия «брачных танцев», наблюдаемых у птиц, рыб и млекопитающих. Самец демонстрирует силу, щедрость, заботу; самка – красоту, доступность, восприимчивость. Цель – не романтика, а обеспечение сближения, необходимого для продолжения рода.

У человека этот процесс подкрепляется мощным гормональным коктейлем:

- дофамин создаёт эйфорию и зависимость от присутствия другого;
- окситоцин формирует чувство близости и доверия;
- норадреналин вызывает трепет, бессонницу, «порхание над землёй».

Но ни один организм не может бесконечно поддерживать такое состояние. Это – марафон на спринтерских ресурсах. Через 6—18 месяцев гормональный фон стабилизируется. И тогда начинается то, что многие ошибочно принимают за «конец любви».

### **От идеализации – к реальному другому**

В конфетно-букетный период партнёр воспринимается не как он есть, а как проекция внутреннего идеала. Мы влюбляемся не в человека, а в то, что он символизирует: надежду на исцеление, подтверждение собственной ценности, обещание полноты бытия.

Когда гормональный туман рассеивается, мы впервые видим реального другого – с его привычками, страхами, слабостями, нелогичными реакциями. И здесь возникает выбор:

- отвергнуть реальность и начать искать нового носителя идеала (повторяя паттерн «влюблённость → разочарование → уход»);
- принять реального человека и начать строить отношения не на иллюзии, а на взаимном признании.

Второй путь – это и есть настоящая любовь. Не та, что «всё прощает», а та, что видит и принимает.

### **Романтика не исчезает – она меняет форму**

Многие считают, что зрелые отношения – это «скучно». Но это заблуждение. Романтика не исчезает – она переходит из внешней формы во внутреннюю. Раньше романтика – это букеты, сюрпризы, страстные признания. Позже – это внимание к деталям: помнить, как партнёр любит чай; не перебивать, когда он устал; молча обнять в момент тревоги.

Это не «менее романтично» – это более глубоко. Это романтика доверия, а не интриги; присутствия, а не демонстрации.

### **Когда «обыденность» становится симптомом**

Однако бывает и по-другому. Иногда «конец романтики» – не естественный переход, а симптом неразрешённых конфликтов:

- один партнёр остаётся в позиции ребёнка, ожидая, что другой будет «дарить радость»;
- оба боятся уязвимости и заменяют близость бытовым сотрудничеством;
- один идеализировал другого и теперь не может принять его человечность.

В таких случаях «обыденность» – это не зрелость, а замороженное развитие. И тогда важно не «вернуть былую страсть», а начать диалог с реальностью.

### **Как сопровождать переход – а не бороться с ним**

Не идеализировать «начало». Вспомните: даже в конфетно-букетный период были тревоги, сомнения, неуверенность – просто они были заглушены гормонами.

Не требовать от партнёра быть «как раньше». Он не изменился – вы просто перестали в его проецировать.

Создавать новую романтику – ту, что основана на знании друг друга, а не на фантазии.

Позволить себе быть уязвимым. Истинная близость рождается не в идеальности, а в принятии несовершенства – своего и партнёра.

### **Заключение**

Конфетно-букетный период заканчивается не потому, что «любовь прошла», а потому что наступает время настоящей любви – той, что строится не на гормонах, а на выборе.

Не на иллюзии, а на встрече.

Не на страсти, а на присутствии.

И если вы чувствуете, что «всё стало серым» – возможно, вы просто ещё не научились видеть красоту в простом: в том, как ваш партнёр молча моет посуду после ужина, зная, что вы устали.

Это и есть романтика зрелости.

### **Вопросы для саморефлексии**

1. Что именно я называю «потерей романтики» – отсутствие сюрпризов, или отсутствие чувства, что меня видят?

2. Какие качества партнёра я идеализировал (а) в начале отношений – и какие из них оказались проекцией моих собственных желаний?

3. Готов (а) ли я сегодня строить близость не на эйфории, а на ежедневном выборе быть рядом – даже в молчании, усталости, быте?

4. Что для меня сегодня – «романтика»? Это внешняя демонстрация или внутреннее ощущение связи?

5. Могу ли я увидеть в «обыденности» не утрату, а возможность для более глубокой, более честной любви?

**«Я – юрист, а не слесарь»: психоаналитическое прочтение мужского отказа от бытового действия**  
**Фраза «Я – юрист, а не слесарь» звучит как шутка, но за ней скрывается глубокая психоаналитическая динамика: страх утраты статуса, стыд за телесность, травма неудачи и бессознательное стремление остаться «маленьким мальчиком», за которого всё делают другие. В этой статье мы разберём, почему современный мужчина всё чаще отказывается от участия в бытовой реальности – и что на самом деле стоит за этим отказом.**

В клинической практике всё чаще встречается феномен, который на первый взгляд кажется бытовым, но на деле оказывается симптомом глубоких культурных и психологических сдвигов: мужчина, социально успешный, высокообразованный, отказывается участвовать в «низких» видах деятельности – починить смеситель, заменить лампочку, собрать мебель. Он не просто не хочет – он не может, не без сильнейшего внутреннего сопротивления. И за этим «не могу» скрывается не лень, не высокомерие и даже не эгоизм, а сложная сеть защитных механизмов, травм и культурных установок.

**Нарциссическая защита: страх унижить «Я»**

Одна из ключевых причин отказа – нарциссическая уязвимость. В психоаналитическом понимании нарциссизм – это не просто самолюбование, а хрупкая структура «Я», которая требует постоянного подтверждения своего статуса. Любое соприкосновение с «низким» – грязью, инструментами, физическим трудом – воспринимается как угроза целостности идеального образа себя.

Фраза «Я – юрист, а не слесарь» – это не самоописание, а крик защиты: «Если я этим займусь, я перестану быть тем, кем себя считаю». Это не про профессию – это про иерархию: интеллектуальный труд возводится в ранг «чистого», «возвышенного», а физический – принижается до уровня «обслуживающего», «второсортного». Признать ценность слесарного труда – значит подорвать собственную позицию в этой иерархии.

**Кризис маскулинности: «настоящий мужчина» между мифом и реальностью**

Современный мужчина оказывается в ловушке между двумя противоречивыми идеалами:

– традиционная маскулинность: «Настоящий мужчина должен уметь всё – от забора до двигателя»;

– постмодернистская маскулинность: «Будь чувствительным, делегируй, не напрягайся».

Этот конфликт вызывает глубокий стыд: если он не умеет чинить – он «не мужчина»; если он чинит – он «теряет статус». В результате формируется двойная лояльность, которая разрывает психику изнутри. Отказ от бытового действия становится способом избежать этого разрыва – но ценой утраты связи с собственным телом и материальной реальностью.

**Страх неудачи и тирания перфекционизма**

Многие мужчины выросли в семьях, где ошибка воспринималась как провал. Их учили: «Если не можешь сделать идеально – не начинай». В результате любая бытовая задача активизирует жестокое Сверх-Я, внутреннего критика, который шепчет: «Ты опять всё испортишь. Ты безрукий. Ты неудачник».

Чтобы избежать боли стыда, человек предпочитает не начинать вовсе. Лучше сказать: «Это ниже меня», чем признать: «Я боюсь, что не справлюсь». Это не лень – это защита от распада «Я» при малейшей неудаче.

**Проективная идентификация: «Пусть жена/мама/мастер сделает»**

Часто за отказом стоит материнский перенос. Мужчина бессознательно воспринимает жену как продолжение своей матери – того, кто «всё делает за него». Это регрессивная позиция: вместо того чтобы быть субъектом действия, он возвращается в роль «маленького принца», за которым ухаживают.

Когда жена не справляется с этой ролью, он раздражается: «Почему ты не можешь, как моя мама?». Это не претензия к ней – это разочарование в разрушении иллюзии, что кто-то всегда будет заботиться о нём.

**Телесный стыд и отчуждение от материального мира**

Современный интеллигент часто живёт в мире идей, символов, экранов. Его тело – помеха. Грязь, пот, запахи, физический контакт с «бета-элементами» (по Биону – необработанной реальностью) вызывают отвращение. «Лезть под раковину» – значит столкнуться с материальностью, смертностью, энтропией. Это угрожает иллюзии «чистого разума», парящего над миром.

**Культура потребления: «Всё можно заказать»**

Наконец, современная культура легитимизирует отказ от действия: «Зачем учиться, если можно заказать?». Это не просто удобство – это культурно санкционированная инфантильность. Мир должен работать для меня – без моего участия. Но когда сервис подводит, человек остаётся беспомощным, злым, растерянным. Он не хозяин жизни – он её потребитель.

**Терапевтический выход: от защиты к целостности**

Психоанализ не осуждает этот отказ – он помогает понять его как симптом. За «высокомерием» – стыд. За «рациональностью» – страх. За «ленью» – травма.

Работа идёт в нескольких направлениях:

– деконструкция иерархии «умственный/физический труд»;

## **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.