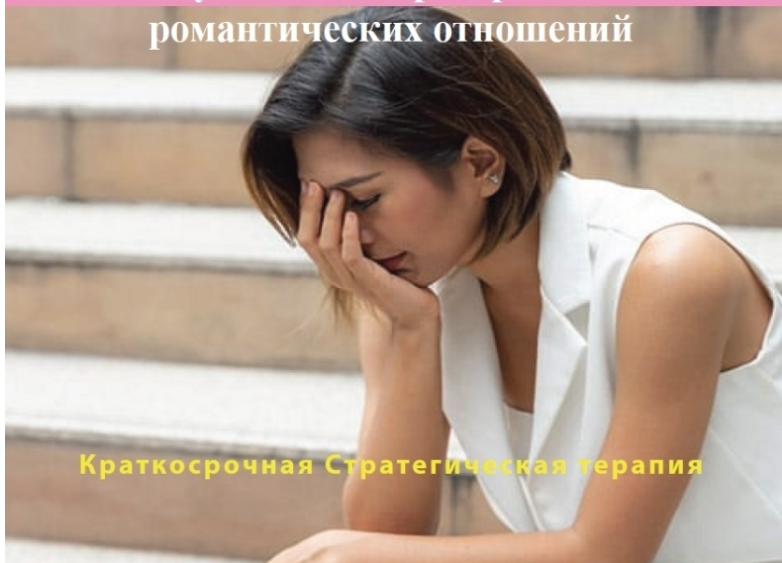


Дж. Нардонэ

# ОШИБКИ ЖЕНЩИН В ЛЮБВИ

Пагубные сценарии развития  
романтических отношений

Краткосрочная Стратегическая терапия



**Джорджио Нардонэ**  
**Ошибки женщин в любви.**  
**Пагубные сценарии развития**  
**романтических отношений**

Серия «Краткосрочная  
стратегическая терапия»

Серия «Современные  
методы в психотерапии»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68732550](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68732550)*

*Ошибки женщин в любви. Пагубные сценарии развития романтических  
отношений: ПСИХОЛОГИЯ И ЖИЗНЬ; Москва; 2023  
ISBN 978-5-00144-550-0*

### **Аннотация**

Почему даже самые умные, красивые и успешные в профессиональной жизни женщины в личной жизни совершают ужасные ошибки и поддаются иллюзиям и самообману?

Книга написана, чтобы дать женщинам «практическое знание», которое научит их не только понимать, но самое главное – правильно действовать, чтобы справиться с теми ловушками, которые так легко создать в отношениях, а затем так же легко

самим же в них попасть. После описания каждой ошибочной модели поведения женщины в отношениях с партнером следует история из жизни, позволяющая нам узнать о личном опыте женщины, действующей в рамках того или иного сценария.

Книга предназначена для широкого круга читателей, интересующихся современной психологией и решением человеческих межличностных проблем в отношениях мужчин и женщин.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Пролог	7
Если никто не виноват, значит виноваты все	11
Сила женщины	14
Сценарии поведения в романтических отношениях	17
Сценарий первый: Фея	23
История Джорджии	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

**Джорджио Нардонэ  
Ошибки женщин в  
любви. Пагубные  
сценарии развития  
романтических отношений**

Giorgio Nardone

GLI ERRORI DELLE DONNE

(IN AMORE)

L'inganno dei copioni sentimentali

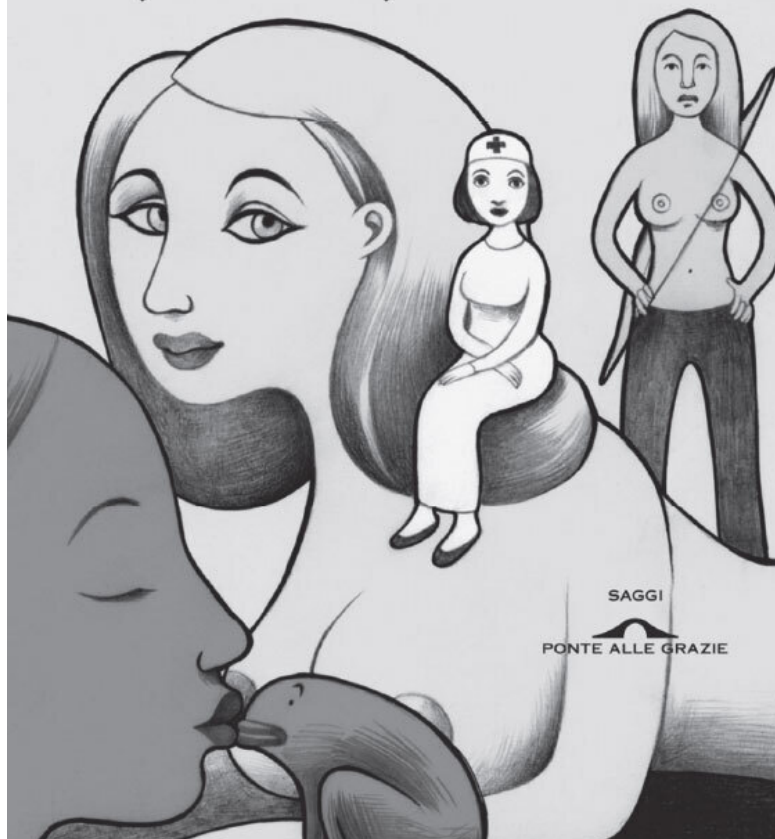
PONTE ALLE GRAZIE

© 2019, Adriano Salani Editore

© 2023, ООО «И-трейд»

Giorgio Nardone

# Gli errori delle donne (in amore)



SAGGI

PONTE ALLE GRAZIE

# Пролог

Эта книга, в отличие от всех других, написанных мной, возникла не на основе опыта исследований психических расстройств и их терапии, не на базе анализа проблем управленческой деятельности и их решений, она родилась в процессе «включенного наблюдения» за развитием романтических отношений большого количества людей, с которыми мне приходилось встречаться в течение моей жизни.

Изучая эту сферу, исследователь и клиницист уступают во мне место простому наблюдателю, перед глазами которого разворачивается комедия человеческой жизни, на которую мы часто не обращаем должного внимания, в то время как степень абсурдности происходящего нередко превосходит то, что может нарисовать даже самая бурная фантазия.

Включенное наблюдение проводилось посредством моего постоянного взаимодействия со множеством женщин, для которых я выступал в качестве партнера, друга, учителя и терапевта, десятилетиями убеждаясь в необычайной способности женщин усложнять свою жизнь.

Мой многолетний опыт исследователя «моделей поведения» и «проблемных моделей отношений» неожиданно привел меня к обнаружению в динамике романтических отношений ряда неких «сценариев», разыгрываемых женщинами. Как мы увидим, это не «патологические модели пове-

дения», а стратегии поведения, формирующиеся в процессе приобретения личного опыта, опыта межличностного и семейного взаимодействия, к которым субъект регулярно прибегает при общении с другими, часто даже не осознавая этого.

Во многих случаях эти паттерны первоначально являются эффективным ответом на потребности и ситуацию, и поэтому постепенно они закрепляются как «автоматические механизмы», со временем приобретая ригидный, дисфункциональный характер. Таким образом, способ поведения, который сначала был эффективным для решения проблемы, со временем становится источником проблем.

Большинство сценариев, по которым действуют влюбленные женщины, представлены в историко-литературных мифах, являющихся частью культурной антропологии. Одни восходят к древнейшим традициям, другие являются плодом эволюции роли женщины в современном обществе, в семье и в паре. Поэтому в моей работе некоторые названия позаимствованы из сказок и литературных произведений, в то время как иные исходят из образов самого сценария.

Цель моей работы состоит в том, чтобы дать женщинам «практическое знание», которое научит их не только понимать, но, что самое главное, правильно действовать, чтобы справиться с теми ловушками, которые так легко создать в отношениях, а затем так же легко самим же в них попасть. После описания каждой ошибочной модели поведения жен-



щины в отношениях с партнером следует история из жизни, позволяющая нам узнать о личном опыте женщины, действующей в рамках того или иного сценария.

Читательница, в силу своей наивности или убеждений, могла бы возразить, что мужчина не может понять женщин. Это способна сделать только другая женщина. Но в действительности, как учит нас теорема Гёделя<sup>1</sup> о неполноте, те, кто являются частью системы, не в состоянии в полной мере увидеть ее и верно оценить. И наоборот, точка зрения тех, кто взаимодействует с системой извне, входя в нее и выходя из нее, имеет свои преимущества. Поэтому мужчина может лучше описать женские сценарии поведения в романтических отношениях. Более того, обратим внимание, что восемьдесят пять процентов изучающих, как и я, психотерапию, являются представительницами прекрасного пола. Таким образом, уже более двадцати лет я нахожусь в роли учителя, с которым можно посоветоваться и обсудить свои отношения с противоположным полом, в том числе и в профессиональном ключе. Эта роль дала мне возможность изучать мир женщин и наблюдать за проблемами, возникающими в их личных отношениях, и заставила задуматься о том, почему даже самые умные, красивые и успешные в профессио-

---

<sup>1</sup> Курт Фридрих Гёдель (1906–1978) – австрийский логик, математик и философ математики. Наиболее известен сформулированными и доказанными им теоремами о неполноте, которые оказали огромное влияние на представление об основах математики. Считается одним из наиболее выдающихся мыслителей XX века (прим. пер.)

нальной жизни женщины в личной жизни совершают ужасные ошибки и поддаются иллюзиям и самообману. Когда женщины обсуждают между собой любовь и чувства, есть риск, что они в своих размышлениях отойдут от сути и будут пытаться убедить друг друга в чем-то, что будет подобно, по словам Альфреда Польшара<sup>2</sup>, попыткам схватить рукой воздух. Поэтому и необходимо мнение мужчины, являющегося «варваром» в том, что касается чувств, так как это позволит составить верное представление о действиях женщины внутри романтических отношений. Мужская точка зрения, даже при том, что она имеет определенные ограничения, будучи основана в большей мере на синтезе фактов реальности, чем на мимолетных чувствах, помогает посмотреть на ситуацию проще, позволяет женщинам увидеть себя со стороны и оценить с точки зрения прагматики эффективность своих действий и реакций в отношениях с мужчинами.

---

<sup>2</sup> Альфред Польшар; настоящее имя Альфред Полак (1873–1955) – австрийский писатель, афорист, критик и переводчик (прим. пер.)

# **Если никто не виноват, значит виноваты все**

Много веков назад древнегреческий философ-стоик Эпиктет утверждал: «Тот, кто обвиняет в своих несчастьях других, – идет путем невежества; тот, кто обвиняет себя, – встает на путь понимания; тот, кто перестает обвинять себя и других, – находится на пути мудрости».

В любой ссоре участвуют двое, так же, как и в конфликте, который может привести к разрыву отношений, и не так важно, кто именно поставит точку в этих отношениях. Если никто не виноват, то ответственность лежит на каждом. Эту идею трудно принять тем, кто страдает, находясь в романтических отношениях. Но даже в случаях предательства между партнерами действует взаимодополняемость, которая и является причиной столь недостойного поведения кого-либо из них.

Арденго Соффичи<sup>3</sup>, тосканский интеллектуал начала XX века, повторяя за древними египтянами, говорил: «Мне не нравится, когда полиция вмешивается в любовные дела; в любом случае, если женщина была поймана на прелюбодеянии, нужно в первую очередь арестовать ее мужа. В девяти

---

<sup>3</sup> Арденго Соффичи (1879–1964) – итальянский художник и художественный критик. Один из основателей футуризма (прим. пер.)

случаях из десяти это его вина».

Другими словами: если в романтических отношениях ответственность и нельзя разделить абсолютно поровну, то все равно важно принять то, что взаимодействие в любом случае имеет взаимодополняющий характер. Жертвы создают своих мучителей точно так же, как тираны создают подчиненных: так вступает в действие известный Стокгольмский синдром<sup>4</sup>.

Таким образом, попытка привлечь к ответственности того, кто виноват, является заблуждением так же, как и принятие на себя одним из партнеров полной ответственности за происходящее.

«Сценарии», описание и обсуждение которых вы найдете ниже, изложены исходя из наблюдения дисфункциональной взаимодополняемости партнеров внутри романтических отношений и никогда не включают оценку того, на ком лежит бóльшая вина.

Дело в том, что выявление главного виновника возникновения проблемы и его наказание совсем не решает эту проблему, а наоборот, чаще всего еще больше усложняет ситуацию, так как в итоге виновник сам в свою очередь становится

---

<sup>4</sup> Стокгольмский синдром – термин, популярный в психологии, описывающий защитно-бессознательную травматическую связь, взаимную или одностороннюю симпатию, возникающую между жертвой и агрессором в процессе захвата, похищения и/или применения угрозы или насилия. Под воздействием сильного переживания заложники начинают сочувствовать своим захватчикам, оправдывать их действия и, в конечном счёте, отождествлять себя с ними, перенимая их идеи и считая свою жертву необходимой для достижения «общей» цели (прим. пер.)

ся жертвой наказания.

Поэтому когда мы говорим женщинам об их ошибках – это не значит, что мы объявляем их виноватыми во всех их романтических неудачах, но это значит, что мы считаем их стороной, обладающей наибольшим ресурсом и силой для изменений ситуации в лучшую сторону.

# Сила женщины

Прежде чем продолжить, я считаю необходимым остановиться на важнейшем методологическом аспекте. Обычная реакция женщин, когда мы говорим на тему, вынесенную в заголовок этой главы, сводится к вопросу: «А как же мужчины?» и подразумевает влияние мужчин на развитие отношений в паре, поэтому мы хотим обратить внимание, как важно отказаться от этого нередкого ошибочного подхода.

Эта типичная форма сопротивления переключает внимание на другого человека и на его недостатки, а это, как хорошо известно тем, кто изучает тему решения проблем, является первым шагом неудачного анализа проблемы, так как отвлекает от анализа собственных ошибок, который необходимо сделать, прежде чем перейти к оценке действий других.

Действительно, как только я признаю свои ошибки, я смогу изменить свои способы общения, и тогда начнет меняться и поведение моего партнера. Такой подход является более действенным, чем попытки заставить измениться другого.

Как говорил Ганди: «Если вы хотите изменить мир, начните с изменения себя».

Что же касается анализа развития любовных отношений, то важнейшим фактом является то, что современная женщина обладает гораздо большей силой влияния на отношения внутри пары, нежели мужчина, поэтому так важно в

первую очередь сфокусировать свое внимание на изучении стратегий женского поведения. По этой причине в большинстве случаев женщина подобна хорошему рычагу, взаимодействуя с которым можно вызвать необходимые изменения отношений в паре.

Кажется, что подобное заявление противоречит исторической роли мужчины в обществе, но в последние десятилетия чаша, обозначающая роль в отношениях внутри пары, склоняется на сторону женщины.

Власть мужчины слабеет не столько в связи с процессами эмансипации женщин, сколько из-за разрушения мифа о мужской силе.

Более того, наше западное общество в целом и конкретно семья с ее гиперопекой словно бы «кастрирует» традиционного мужчину, который с радостью уступает женщинам обязанности и роли, когда-то принадлежащие ему.

Современная женщина, возможно, и рада была бы овладеть этой силой, но часто так случается, что победа обращается против победителя.

И так, ловушка заключается в том, что женщина сначала испытывает удовлетворение в связи с такой повышенной ответственностью за принятие решений, но затем со временем начинает испытывать глубокое разочарование и трудности.

Как мы увидим далее, в зависимости от особенностей характера женщины в таких ситуациях начнет проявляться та или иная дисфункциональная модель управления отношениями.

ями в паре. Но это лишь один из многих примеров того, как женщины в настоящее время играют решающую роль в динамике развития партнёрских отношений. Кроме того, поскольку женщины в бóльшей степени, чем мужчины, склонны к самокритике, они более склонны к активному сотрудничеству и в бóльшей мере открыты для изменений. Женщины постоянно задаются вопросами, мужчины делают это гораздо реже.

И, наконец, еще один аргумент – и, пожалуй, более веский, чем любой другой – объясняющий почему я обращаюсь именно к женщинам, а не к мужчинам: именно они в бóльшей мере жалуются на недовольство отношениями в паре. Довольно редко я слышу подобные жалобы со стороны мужчин, в то время как женщины делают это постоянно. А как вы знаете, первое правило работы над решением проблемы – работать с тем, кто на нее жалуется.



# Сценарии поведения в романтических отношениях

В театральной традиции актеры играют роли и через поведение своих персонажей раскрывают их характер. Актёр, играя своего героя на сцене, учится придерживаться сценария и ставить акцент на определенных характеристиках поведения персонажа и особенностях его общения с другими. Эта аналогия кажется мне самой подходящей для описания типов женского поведения в отношениях внутри пары.

Возможно, самым точным определением было бы определение «паттерна» как повторяющегося образца поведения, с помощью которого поддерживается равновесие системы, но мне ближе аналогия с театром и его вселенной, где драма или комедия человеческих отношений выражается через характер персонажа и его историю.

Разница же с театром в том, что в нашем случае герои – реальные люди, а не театральные персонажи, а их действия в большинстве случаев не выбираются, а совершаются внезапно или спонтанно без четкого планирования. Сценарии поведения, таким образом, не разыгрываются как роли, выбранные для театральной интерпретации пьесы, а являются действиями и реакциями человека в его собственном стиле. По этой причине они, как правило, остаются постоянными

даже при смене партнера: каждый раз человек продолжает играть роль своего постоянного персонажа в новой комедии.

Холодные рационалисты могут посчитать это доказательством нерациональности и неразумности людей, но те, кто изучают механизмы возникновения проблем и их решений за пределами жестких рамок рациональной мысли, хорошо знают, что это является способом взаимоотношений между субъектом и реальностью. «Любое объяснение является гипотезой, но нет такого гипотетического объяснения, которое могло бы убедить в любви», – утверждал Людвиг Витгенштейн<sup>5</sup>.

Каждый из нас неизбежно создает свой собственный стиль управления реальностью, основанный на личном опыте, постепенно с течением времени складывая мозаику из тех способов, которые показали себя эффективными для достижения желаемых результатов.

Именно эффективность определенных способов поведения заставляет нас прибегать к ним и позже в аналогичных ситуациях.

Поэтому то, что я называю сценариями поведения в контексте отношений в паре, является определенным и специфическим способом управления отношениями с партнером,

---

<sup>5</sup> Лю дwig Йóзеф Иогáнн Витгенштéйн (1889–1951) – австрийско-британский философ, который работал в основном в области логики, философии математики, философии разума и философии языка. Считается одним из величайших философов современности (прим. пер.)

результатом индивидуального опыта «ассимиляции и аккомодации». Великий психолог Пиаже<sup>6</sup> использовал эти два механизма для определения эволюционного процесса, который каждый индивид реализует в своем развитии: открытие – обучение – приобретение навыков управления окружающей реальностью. В нашем случае этот процесс касается сферы эмоций и привязанностей, которые затем развиваются в романтические и любовные отношения.

Прошу простить мне это теоретическое отступление, необходимое для того, чтобы очистить сферу нашего исследования от гипотез о психодинамике детских травм, гипотез о внутренних импульсах и от психиатрических биологических гипотез, выдвигающих предположение, что повторение какого-либо поведения в любовных отношениях определяется наличием некоего гена.

Паттерны действия и реакции повторяются как динамические механизмы, которые поддерживают равновесие личности человека и его идентичности в отношениях с партнером.

На этом этапе читательница может спросить себя: «В чем же состоит проблема?»

До этого момента все кажется совершенно естественным результатом адаптации по Дарвину и личностного роста по Пиаже. Проблема возникает тогда, когда актер больше не в

---

<sup>6</sup> Жан Вильям Фриц Пиаже (1896–1980) – швейцарский психолог и философ, известен работами по изучению психологии детей, создатель теории когнитивного развития (прим. пер.)

силах менять своего персонажа, когда его роль – в театральном значении – не поддается изменениям, а он сам становится ее заложником.

Так происходит в любовной истории, когда человек упорно следует одному и тому же образцу поведения даже перед лицом неудачи: будучи не в состоянии изменить модель отношений и своего поведения, он способствует все большему закреплению дисфункциональных отношений с партнером.

Любовь, как и все явления, имеет свое развитие, поэтому отношения между двумя партнерами могут потребовать изменений в поведении, чтобы эти отношения сохранились.

Следовательно, то, что изначально дало саму возможность контакта и начала романтических отношений, возможно, затем должно будет измениться с учетом развития отношений.

Если это окажется невозможным из-за того, что сформировавшийся сценарий отношений стал слишком жестким, то кризис будет неизбежен.

Любовные отношения, перефразируя Верлена, подобны судну с парусами, ведомому порывами ветра и рискующему разбиться о скалы, встреча с которыми неизбежна в открытом море, если судно не будет находиться под управлением искусного рулевого.

В давно минувшие времена мужчина брал на себя роль «рулевого», даже если им тонко манипулировали женщины, способные прибегать к тонким уловкам.

Сегодня мужчина эту роль не исполняет, поэтому у руля оказывается женщина, и именно она должна стать искусным рулевым.

Формулировка «паттернов отношений», которые я назвал сценариями, появилась путем анализа нескольких сотен ситуаций из жизни моих коллег и сотрудников, которые доказали не только, что эти сценарии действительно существуют, но и то, что они воспроизводятся как в их собственной жизни, так и в жизни их пациентов. Примерно год назад я выступал с моим докладом по этой теме на специализированном семинаре по терапии пар, что само по себе было несколько провокационно, учитывая, что участвовавшие в нем психиатры и психотерапевты были в основном женщинами, многие из которых придерживались феминистских взглядов. К моему удивлению, коллеги, приехавшие со всего мира, не оспаривали мое мнение, а наоборот, оценили его, согласившись, что оно не является мужским провокационным заявлением о женской несостоятельности. Напротив, они сочли мою формулировку сценариев любовных отношений полезным описанием «территории любви» и тех ошибочных путей, которые нередко выбирают женщины, оказываясь в них.

Такая реакция с их стороны убедила меня в необходимости написать книгу, которая должна быть легкой в чтении и полезной для читателей.

Итак, в этой книге, посредством прагматических терминов, описаны семнадцать форм выявленных мной сценариев

развития любовных отношений как моделей действий и реакций; после каждого из них в качестве иллюстрации приведена история из жизни, позволяющая читающему понять динамику развития отношений через отождествление себя с персонажем этой истории и его переживаниями.

# Сценарий первый: Фея

Красивая, здравомыслящая, добрая, всегда движимая самыми лучшими намерениями; элегантная и сдержанная, обаятельная, всегда любезная и вежливая со всеми; умная, старательная, успешная в учебе и работе. Такой можно представить современную фею. Она кажется настолько совершенной, что, похоже, лучше держаться подальше, чтобы не «запачкать» ее.

Однако женщина со всеми этими прекрасными качествами характера тоже совершает драматические ошибки в любовных отношениях с партнерами. Как любое лекарство при передозировке превращается в яд, так и свойство феи «всегда и во всем быть прекрасной» может оказаться смертельно вредным для нее самой. Наиболее очевидным проявлением этого качества в романтических отношениях является неспособность инициировать и поддерживать конфликт в отношениях с партнером. Фея непременно стремится любой ценой избежать конфликтов, даже если это наносит ущерб самим отношениям.

Эта особенность ее характера побуждает прощать любое зло или насилие, поскольку для нее первостепенной потребностью является сохранение спокойных отношений с партнером: в ее истории, как в сказках, у всего должен быть счастливый конец. Но к несчастью для нее, наша фея ча-

сто встречает партнеров, имеющих комплементарные сценарии. И действительно, нередко у нее завязываются отношения с партнером, являющимся отнюдь не миролюбивым и благожелательным «волшебником», а наоборот, чаще всего человеком неверным и движимым не лучшими намерениями, а самыми порочными страстями. Эти отношения будут убийственны для милой феи. Ее прекрасным манерам будут противопоставлены диаметрально противоположные: агрессия, недоброжелательность, несправедливость и достаточно часто склонность к предательству. Пара «фея – изменник» столь же смертельна для героини с таким сценарием, как и довольно часто.

Кроме того, сочетание этих дополняющих друг друга сценариев не ограничивается сферой любовных отношений, а проявляется и в дружеских отношениях, особенно у женщин. Наша фея с чудесным характером нередко подвергается плохому обращению и неожиданному предательству со стороны своих самых близких подруг. Ей как будто удается навлечь на себя непредсказуемую ярость даже, казалось бы, кротких людей по причине невыносимого отсутствия у нее недостатков. В чем же причина такой несправедливости? В том, что она слишком идеальна. Это весьма распространенное явление в отношениях в подростковом возрасте, но нередко этот поведенческий паттерн можно обнаружить и в более позднем возрасте, возможно, из-за замедленного развития личности.



Однако, анализируя непосредственно свой жизненный опыт, фея должна была бы убедиться, что мир в основе своей зол, и перед лицом существенных доказательств ей стоило бы приобрести ту необходимую для выживания крупинку здоровой злости. В конце концов, она осознала бы, что причина ее проблем в ее собственном ошибочном поведении, ибо парадокс в том, что ее наказывают за излишнее дружелюбие. Осознав это, она проживает естественную реакцию – изменить свое поведение на противоположное. Однако, она никогда не сможет стать агрессивной или стервозной, поскольку для нее это невозможно. Поэтому единственной возможностью возмездия для нее является превращение в «ведьму» в плане чувств, а не поведения, и тогда мы видим, что каким бы милым не оставалось ее поведение, внутри она становится порочной и злой. Из этой трансформации вытекает внутренняя дисфункция, заключающаяся в противоречии между двумя способами самовыражения в межличностных отношениях, которая, имея характер приобретенный, а не врожденный, неизбежно приведет к результатам, противоположным желаемым. Утрата первоначальных качеств, если при этом наша фея не приобретает способность влиять на дурное поведение других, является лишь маскирующей операцией, и разрушает саму фею, и на этот раз у тех, кто будет считать ее виноватой, будет для этого основание.

# История Джорджии

Ее длинные белокурые кудри соскользнули с плеч на клавиатуру пианино. Длинные изящные пальцы бегали от белых клавиш к черным, вызволяя из инструмента проникающую мелодию ноктюрна Шопена.

Под длинным темным платьем угадывалось изящное тело, словно стремящееся за потоком музыки...

Она закончила играть и встала. Высокая, подобная статуэтке, она стояла перед аудиторией, разразившейся как всегда бурными аплодисментами. С ее светлой улыбкой и ангельским взглядом, казалось, она явилась из других миров, из самой удивительной из когда-либо рассказанных сказок.

# 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.