

НАТАЛЬЯ ОЛИФИРОВИЧ
семейный, групповой, гештальт-терапевт

ФАЛЬШИВЫЕ ПРИНЦЫ

Разрушительные мужские сценарии
в сказках и жизни

Первую книгу Натальи Олифирович я прочитала в 2008 году и с тех пор не пропускаю ни одной. В новой книге вы узнаете, что скрывается за фразами «Мне и одной хорошо», «Я все могу сама», «Я не хочу семью», «Ты мой личный сорт героина». Увидите, что кроме любви нужно для адекватного брака. Поймете, кто из партнеров виноват в измене и стоит ли сохранять союз. Помимо описаний фальшивых принцев, современные версии которых вы увидите в примерах из практики автора, в книге есть списки красных и зеленых флажков в поведении партнера. Последние, на мой взгляд, особенно важны, потому что если вы росли в деструктивной семье и позже создали свою такую же, то как понять, какой человек нормальный? Как перенастроить свои фильтры с распознавания абьюзера на выбор здорового партнера? Если вы готовы проститься с мифом о том, что где-то в мире бродит ваш человечек, и взять ответственность за выбор близкого окружения на себя, то эта книга станет понятным и полным путеводителем по миру отношений.

МАРИНА ГОГУЕВА,

психолог с 17-летним опытом,

ментор для лидеров,

автор книг «С тобой меня нет»

и «Дайте денег, работу не предлагать»

НАТАЛЬЯ ОЛИФИРОВИЧ
семейный, групповой, гештальт-терапевт

ФАЛЬШИВЫЕ ПРИНЦЫ

Разрушительные мужские сценарии
в сказках и жизни

УДК 159.9
ББК 88.37
О-54

Олифирович, Наталья Ивановна.

О-54 Фальшивые принцы : разрушительные мужские сценарии в сказках и в жизни / Наталья Олифирович. — Москва : Эксмо, 2025. — 352 с. — (Психология сказок и мифов).

ISBN 978-5-04-219103-9

Синяя Борода, Финист Ясный Сокол, Эдвард Каллен, Безымянный принц из «Золушки» — на примере жизненных сценариев этих героев психотерапевт с 35-летним опытом и кандидат психологических наук Наталья Олифирович рассказывает, как отличить Фальшивого принца от мужчины, с которым можно построить здоровые отношения.

Опираясь на сказки, понятные с детства образы, вы поймете, как действуют принцы-спасатели, принцы-хищники, принцы-дарители. Вы разберетесь в психотипах и жизненных моделях мужчин и узнаете, из-за чего партнеры порой не хотят брать на себя ответственность; можно ли «приручить» свободолюбивых Финистов, как из мальчиков вырастают инфантильные Иваны-дураки и при чем здесь фигура отца.

**УДК 159.9
ББК 88.37**

© Олифирович Н.И., текст, 2025

© Бортник В.О., обложка, 2025

© Бачакова Н.В., иллюстрации в тексте, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-219103-9

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ	9
ВВЕДЕНИЕ	12
СКАЗКИ И РЕАЛЬНОСТЬ	19
Творцы своего мира	19
Остаться нельзя покинуть	22
ДОСТАТОЧНО ХОРОШИЙ ПРИНЦ	24
Бессмертный мир грез	24
Неидеальные герои	26
М и Ж	30
Здоровых нет — есть необследованные	32
Миф о своем человеке	36
Критерии оценки мужчины	38
ПРИНЦ-КОЛЛЕКЦИОНЕР: НЕВЕСТА КАК ТРОФЕЙ	43
И снова Золушка	44
Знакомый сюжет	45
Образ мамы у девочки	49
Расщепление как препятствие восстановлению себя	51
Расщепленные мамы — поляризованные дочери	53
Критерии выбора брачного партнера	54
Судьбоносная встреча	60
Самооценка героини, или Героическая самооценка	65
Лжеимпринтинг: главное — ножка, а лицо не важно	67
Два полюса батарейки	72
А где хеппи-энд?	74
РЕЗЮМЕ	77
ПРИНЦ-ОБУЗА: МАЛЬЧИК, НЕ СТАВШИЙ МУЖЧИНОЙ	85
Сказка-предупреждение: смотри на семью происхождения	86
Не обманешь — не проживешь	91
Женщина как условие выживания	93

Фальшивые принцы

Завуалированное предупреждение	96
Как проспать трансформацию	97
Этапы превращения в мужчину	100
Как женщины «кастрируют» мужчин	103
Вооруженная некомпетентность	106
Детские решения (не) взрослого мужчины	110
Принятие решений	112
Сепарация VS некорректный разрыв отношений	114
Черного кобеля не отмоешь добела	118
Не ходите, девки, замуж за Ивана-младца	121
Использование чужих ресурсов	125
Питомник для разведения Фальшивых Принцев	128
Когда замечаешь подделку	131
Красные флажки	133
РЕЗЮМЕ	138
ПРИНЦ-ПЛЕННИК: ПУТЬ ОТ ЧУДОВИЩА К ЧЕЛОВЕКУ	143
Принц для брака, любви и секса	144
Вечная красота	146
Почему цветочек аленький	147
Встреча с потенциальным женихом	148
Мальчики и девочки	151
Между Платоном и Эросом	152
Символизм Чудовища	155
Сила принятия	158
Позитивная часть самопожертвования	162
Простое чувство на букву «З» — зависть	163
Повернуть время вспять	167
Как расколдовать Чудовище	169
Настоящая любовь	173
Злые колдуньи в жизни мужчины	178
РЕЗЮМЕ	181
ПРИНЦ-ПРЕДАТЕЛЬ: КАК ПРИРУЧИТЬ ПЕРЕЛЕТНУЮ ПТИЦУ	187
Душа, ищущая любовь	188
Что остается «за кадром»	190
Что делать с изменой?	192
Почему Финист — Фальшивый Принц	194

Оглавление

Роковой треугольник	196
Темные стороны триангуляции	200
Другая женщина: мудрое поведение в ситуации измены	203
Что скрывается под гневом	206
Измена: риск рецидива	209
Кто еще умеет «летать»: концепция зависимости	214
Железные сапоги нашего времени	215
РЕЗЮМЕ	221
ПРИНЦ-ДАРИТЕЛЬ: ВЕЧНАЯ ЖИЗНЬ ПРИНЦЕССЫ ЦАРСТВА МЕРТВЫХ	227
Мертвый принц	228
Знакомая мелодия	229
Изменения классического сюжета: важность принятия	231
Любовь как наркотик	232
Любовный треугольник	233
Секс — не главное	234
Незаметные манипуляции	236
Жизнь в слиянии	238
Между дисфункциональной и элитарной семьей	242
«Запретное» и «невозможное»	243
Семья как «мы»: итоги трансформации	245
Парный танец	248
Идеальный принц, но немножко вампир	249
РЕЗЮМЕ	252
ПРИНЦ-ХИЩНИК: КАК ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ	259
Беги от него, пока не поздно	260
Искусство игнорирования	261
Подводные камни истории	262
Привлекательный социопат	265
«Ты вынудила меня это сделать!»	268
«Хорошие» и «плохие» парни	271
Смысл женоубийства	275
Выученная беспомощность	278
Символы запертой комнаты и ключика	280
Внутренние и внешние защитники	281
Спасительные знания	284

Фальшивые принцы

Лирическое отступление: умереть или уйти	291
А если мы ошибаемся?	297
РЕЗЮМЕ	299
ПРИНЦ-СПАСАТЕЛЬ: КАК ВЕРНУТЬ К ЖИЗНИ МЕРТВОГО ЧЕЛОВЕКА ...	305
Предназначенный для воскрешения	306
Мертвые матери — оцепеневшие сыновья	308
Старая сказка на современный лад	312
Добрые и злые феи	315
Спящая красавица: пример из практики	317
Секс со спящей девушкой: некрофильское насилие VS способ вернуть к жизни	320
Психология насилия	324
Принц, преодолевающий препятствия	330
«Заразна» ли депрессия	333
РЕЗЮМЕ	338
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	346
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	349

ПРЕДИСЛОВИЕ

Иногда мне снится, что они приходят ко мне. Женщины. Те, кого я учила психотерапии; кто на протяжении многих лет были моими клиентками и супервизантками; кто приходил ко мне на парную терапию. Их много — огромный зал. Сидящие в нем тихо переговариваются, посматривают в мою сторону и ждут, когда я открою им священную тайну, поделюсь сакральной истиной — как встретить хорошего мужчину, построить с ним отношения и быть счастливой в горе и в радости, в болезни и в здравии.

Я просыпаюсь испуганная и растерянная. Потому что прочла много книг, провела десятки научных исследований, изучила различные теории, которые описывают отношения в паре — но у меня все равно нет четкого, ясного и однозначного ответа:

- почему именно эти мужчина и женщина выбирают друг друга;
- чего они ждут друг от друга и от своих отношений;
- как они ведут себя в сложных и конфликтных ситуациях;
- могут ли они открыто говорить о своих желаниях и потребностях;
- каковы прогнозы на их долгую и счастливую жизнь.

Мне очень хочется им помочь — всем, кто мне доверял и доверяет. Я понимаю, как непросто в наше время быть женщиной: профессионалом, матерью, женой — совмещать все эти грани нашей идентичности. Я понимаю, как много жертв приходится принести каждой из нас на пути к надежным партнерским отношениям.

Фальшивые принцы

Я встречаю женщин, которые говорят: «Мне и одной хорошо», — они отчаялись и уже ни во что не верят.

Я встречаю женщин, которые говорят: «Я все могу сама», — они не доверяют партнеру, потому что были много раз обмануты в своих ожиданиях.

Я встречаю женщин, которые говорят: «Я не хочу семью и детей», — они много раз наблюдали за использованными, обесцененными, брошенными женами.

И поэтому я решила еще раз рассказать о том, что мешает нам быть счастливыми. Как биологическое, психологическое и социальное сплетаются внутри нас и влияют на наши выборы, и, самое главное, — как мы совершаем эти выборы, каким «местом» мы думаем, когда решаем быть с нашим избранником. Ни одна из известных теорий — ни психоанализ Зигмунда Фрейда, ни аналитическая психология Карла Густава Юнга, ни теория привязанности Джона Боулби, ни системная семейная терапия, ни теории выбора брачного партнера, ни наука о поведении — не дает однозначного ответа на вопрос: «Что делать, чтобы не ошибиться в выборе, быть счастливыми и сформировать хорошие отношения в своей паре?»

Я сама не понаслышке знаю, что такое партнерство, — и изнутри, и снаружи. Я смогла бы избежать многих потерянных лет и очевидных ошибок, если бы подходила к отношениям не только сердцем, но и умом. Но, будучи воспитанной на идеале «любовь все преодолет», я не учла таких факторов, как упрямство и заостенелость человеческой природы, различие во взглядах и ценностях, несовпадение в базовых представлениях о взаимодействии мужчины и женщины.

Я попробую написать о женско-мужских отношениях через анализ хорошо известных сказочных героев — принцев, которые ищут невесту, планируют жениться и на старте демонстрируют определенное поведение и черты характера, делают свои выборы

ПРЕДИСЛОВИЕ

или, наоборот, ожидают, когда этот выбор кто-то сделает за них. Узнавая черты своих избранников в этих сказочных персонажах, вы сможете задуматься: готовы ли вкладываться в этого мужчину, есть ли шанс изменить ваши отношения и что вас ждет в перспективе.

Но зачем нам знать, чем «болеют» сказочные персонажи, какой у них потенциальный диагноз? Мне кажется, никто не скажет лучше, чем Урсула Ле Гуин в «Правилах имен»: «Потому что имя — это все равно что вещь. А настоящее имя — настоящая вещь. Знать чужое имя — значит полностью контролировать эту вещь». И понимание рисунка поведения человека, особенностей его мышления, эмоций и выборов позволяет нам лучше понимать окружающих людей и совершать меньше ошибок при взаимодействии.

Возможно, вы узнаете себя и своих партнеров в каких-то сказочных героях. Возможно, что-то изменится, когда вы лучше поймете свои и чужие мотивы. Но мое самое главное послание — пока мы живы, мы в силах изменить свою жизнь, чтобы быть чуточку счастливее, немного радостнее и благодарнее друг другу за тот путь, который мы прошли или все еще проходим вместе как партнеры, как супруги, как пара.

П. С. Все приведенные несказочные истории — собирательный образ. Реальные имена изменены.

П.С.С Интерпретация сказок, описанная в этой книге, лишь мой профессиональный взгляд, не претендующий на абсолютную истину.

ВВЕДЕНИЕ

Кто не помнит историю —
обречен ее повторить.

Уэнсгэй Агамс

«**Т**ы мой личный сорт героина» — эта фраза из Сумеречной саги уже второе десятилетие тревожит сердца романтических барышень. Ведь каждой хочется стать для своего избранника той самой, единственной, неповторимой и до ломки необходимой. Что не так с этой конкретной цитатой, возлюбленным-вампиром и прочими прЫнцами, да и в целом с концепцией «любовь, как в кино/сказке», поговорим в этой книге.

Как семейный психолог, я уже больше 35 лет выслушиваю истории, которые, к моему огромному сожалению, далеки от сказочного «жили долго и счастливо». Ко мне приходят с рассказами о том, как вначале было хорошо, или казалось, что хорошо, а потом вдруг все полетело в тартарары: один из пары обманул или оскорбил, вмешалась мама, не хватило денег, не оправдались ожидания...

Рассказывают разные, но такие похожие истории о том, как встретились, полюбили друг друга. Как сначала в животе порхали бабочки, а потом «вылезли» острые и колючие углы личности одного и другого, и один из них или оба поранились... С историями, как пара расходится, семья распадается, бывшие возлюбленные делают детей, котов и даже пьют серебряную нечетную вилку, выливая при этом друг на друга целые озера грязи...

А правда ли виноват лишь один партнер? Ведь это абсолютно нормально — в нашей жизни случаются встречи и расставания, любовь и разочарования, страсть сменяется безразличием

ВВЕДЕНИЕ

и усталостью. Но это зачастую связано не с изначально «плохим» партнером, а с тем, что, например, люди друг другу просто не подходят. И здесь остается только развести руками и сказать: «Мне жаль».

Однако бывает и так, что в самом начале отношений, **еще «на берегу», девушка не замечает тех самых «острых» черт характера и особенностей поведения, которые** рано или поздно **приведут к разрыву** — или к мучительному сосуществованию рядом.

Именно для таких случаев я решила написать книгу с многообещающим названием «Фальшивые принцы». И название, и сама эта книга родились совершенно случайно. Работая с группой и слушая историю одной из участниц, я вдруг почувствовала себя одновременно психологом, детективом, врачом-диагностом и ворчливой бабушкой, которая бубнит: «Я же говорила!»

История участницы, назову ее Анита, была такой банальной: неудачный студенческий брак, навалившаяся взрослая жизнь, маленький ребенок, агрессия мужа, развод, осуждение родителей — «могла бы потерпеть». А дальше завертелось: «все, везде и всюду» одна — дочь, болезни, школа, уроки, бизнес, ипотека. Шли годы, Анита потихоньку выкарабкивалась из глубокой ямы. Подросла дочь, вырос бизнес, появились деньги и самое ценное — свободное время.

И как раз в это время вдруг случилась внезапно нагрянувшая любовь. Как сказала Анита: «**Я решила, что наконец встретила Принца**». Это ее реальные слова!

Мне стало любопытно, а каким же был «Принц» на первый взгляд? Мужчина чуть старше, тоже пережил развод и ищет родственную душу. Он рассказал, что ему не повезло с женой, — несмотря на троих детей, не было взаимопонимания, в семье хронические скандалы, супруга постоянно его упрекала, что не хватает денег, хотя он прекрасно зарабатывал и ничего

не жалел для близких... И конечно же, сработал принцип сходства историй — она увидела в нем родственную душу, человека, которого тоже бросили, который страдал и так же сильно, как она, хочет счастья.

Они очень быстро сошлись — как сахар растворяется в горячем кофе, так Анита растворилась в своем избраннике. Оказалось, что у пары много похожих увлечений: дайвинг, путешествия, пеший туризм. Мечты о Принце сбываются не у каждой девочки, а тут в 39 она повстречала именно Его. И вот в ее жизни случается романтическое предложение руки и сердца и второй, такой неожиданный, скоропалительный и такой сладкий брак.

Анита потеряла голову, была как под гипнозом. Наняла директора, которому передала управление своей компанией, и быстро переехала из России в «королевство» мужа — северную европейскую страну, слава богу, не продала свою столичную квартиру. В 40 лет она решилась подарить своему мужу ребенка. Родила сына — безумная и нечаянная радость. И практически сразу началось поэтапное превращение «Принца» в чудовище.

Даже в декрете Анита пыталась жить своей привычной жизнью — потому что уже не девочка, потому что знала, чего хочет, потому что слишком много вложила в свое образование и бизнес, потому что работала онлайн и могла совмещать эту деятельность с материнством.

Но муж начал блокировать ее контакты, пытался контролировать финансы, запрещал нанимать няню, ругал за то, что она продолжает учиться, оказался не готов делить затраты даже на еду и ребенка. В семье нарастало напряжение, участились конфликты. Он неожиданно и очень быстро обернулся в настоящего монстра. Но Анита все чего-то ждала, молча терпела — одна в чужой стране, не знала языка, рисковала потерять ребенка и оказаться выдворенной из «королевства», где у нее был только временный вид на жительство...