

Он старше, она младше

СЕКС И ОЖИДАНИЯ



ОЛЕСЯ САРКИСЯН

18+

Олеся Саркисян

**Он старше, она младше:
секс и ожидания**

«Автор»

2026

Саркисян О.

Он старше, она младше: секс и ожидания / О. Саркисян —
«Автор», 2026

Книга «Он старше, она младше: секс и ожидания» — честный и увлекательный разговор о том, как разница в возрасте влияет на близость, власть и удовольствие. Автор без ханжества и морализаторства разбирает эволюционные механизмы притяжения, психологические архетипы, финансовые и бытовые конфликты, сексуальную совместимость и страхи несоответствия. Отдельные главы посвящены кризису среднего возраста, сохранению страсти на десятилетия, здоровью и уходу в старости. Читатель найдёт примеры из жизни, практические советы, тест на совместимость из пятидесяти вопросов и словарь терминов. Книга адресована всем, кто состоит в разновозрастных отношениях или только задумывается о них, а также тем, кто хочет понять универсальные механизмы любви и доверия.

© Саркисян О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Тайна разницы: Почему возраст — это не просто цифра	5
Глава 1. Эволюция и инстинкты: Что говорят наши гены	10
Глава 2. Психологические архетипы: Отец, Наставник, Муза, Дитя	13
Глава 3. Ловушки и бонусы: Психологический профиль пары	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Олеся Саркисян

Он старше, она младше: секс и ожидания

Введение. Тайна разницы: Почему возраст — это не просто цифра

Когда два человека встречаются и между ними вспыхивает то самое неуловимое чувство, которое принято называть влюблённостью, окружающие почти всегда первым делом обращают внимание на то, как эти двое выглядят рядом друг с другом, и лишь потом узнают подробности их биографий, привычек, интересов и жизненных устремлений, однако если разница в возрасте между партнёрами оказывается заметной, то именно эта деталь становится тем самым невидимым магнитом, который притягивает к себе внимание абсолютно всех, начиная от случайных прохожих на улице и заканчивая самыми близкими родственниками, которые считают своим долгом высказать собственное мнение по этому поводу, даже если их об этом никто не спрашивал. Эта книга задумана как честный, подробный и увлекательный разговор о том, как разница в возрасте влияет на самые разные стороны отношений, включая психологическую близость, сексуальную совместимость, распределение власти и ответственности, бытовые привычки, финансовые вопросы, отношение к здоровью и старению, а также на те ожидания, которые партнёры возлагают друг на друга и на совместное будущее, причём разговор этот будет вестись без ханжества, без навязывания единственно правильной точки зрения и без попыток навесить на кого-либо унизительные ярлыки.

Стоит сразу оговориться, что тема разновозрастных отношений является одной из самых мифологизированных и одновременно одной из самых недоисследованных в популярной литературе, поскольку общественное сознание привыкло оперировать упрощёнными формулами, которые либо романтизируют такие союзы до состояния сказки, либо демонизируют их до уровня патологии, и в обоих случаях реальные люди с их настоящими чувствами, сомнениями, страхами и надеждами остаются где-то на периферии внимания, подменяясь собирательными образами и стереотипными представлениями. Если разница в возрасте составляет три года, пять лет или даже семь лет, общество обычно не замечает этого вовсе или относится к этому как к чему-то само собой разумеющемуся, но как только эта разница перешагивает символический порог в десять, пятнадцать или двадцать лет, начинается совершенно другая история, в которой на первый план выходят вопросы власти, опыта, ресурсов, фертильности, социального одобрения и личной зрелости, и именно об этой другой истории, со всеми её светлыми и тёмными сторонами, пойдёт речь на страницах данной книги.

О чём эта книга и для кого она написана

Эта книга написана прежде всего для тех людей, которые уже состоят в разновозрастных отношениях или только задумываются о том, чтобы в такие отношения вступить, и которые хотят понять, что происходит с ними и с их партнёром на психологическом, физиологическом и социальном уровнях, а не просто получить очередную порцию общих советов в духе «слушайте своё сердце» или «возраст — это всего лишь цифра», поскольку подобные формулировки, при всей их кажущейся мудрости, не дают равным счётом ничего для реального понимания сложных процессов, происходящих внутри пары и вокруг неё. Эта книга также будет полезна тем, кто наблюдает за разновозрастными парами со стороны, будь то друзья, родители, взрослые дети, коллеги или просто любопытствующие знакомые, и кто хочет разобраться в собственных реакциях, которые могут колебаться от искренней радости за близких людей до плохо скрываемого осуждения, зависти или тревоги, потому что за этими реакциями почти всегда стоят

личные страхи, проекции и нерешённые внутренние конфликты, о которых полезно знать хотя бы для того, чтобы не перекладывать их на чужие отношения.

Кроме того, эта книга адресована специалистам помогающих профессий, которые в своей практике сталкиваются с запросами, связанными с разницей в возрасте между партнёрами, и которым важно иметь под рукой не только клинические протоколы, но и живое, многогранное, наполненное реальными примерами описание того, как такие отношения устроены изнутри, чем они отличаются от отношений между ровесниками и какие специфические задачи им приходится решать на разных этапах совместной жизни. Наконец, эта книга написана для всех, кто интересуется психологией отношений и сексологией как таковыми, независимо от собственного семейного статуса и личного опыта, потому что разница в возрасте является той линзой, через которую особенно хорошо видны универсальные механизмы близости, привязанности, власти, доверия и желания, и то, что справедливо для пар с заметной возрастной дистанцией, во многом справедливо и для любых других пар, просто в менее выраженной и менее заметной форме.

Мифы о неравных парах: от корысти до седых волос

Первое, с чем сталкивается практически любая разновозрастная пара, это набор устойчивых мифов, которые циркулируют в общественном сознании с завидным постоянством и которые определяют то, как окружающие интерпретируют мотивы партнёров, причём интерпретации эти почти всегда оказываются либо уничижительными, либо покровительственными, либо откровенно враждебными. Самый распространённый миф гласит, что старший партнёр в таких отношениях обязательно ищет молодость, а младший обязательно ищет деньги, и хотя в реальности финансовый фактор действительно может играть определённую роль, сводить всю многомерную картину отношений к одной этой линии означает совершать грубейшую ошибку обобщения, которая не только искажает действительность, но и наносит вполне ощутимый психологический ущерб людям, вынужденным постоянно оправдываться и доказывать, что их чувства являются настоящими.

Второй миф утверждает, что разновозрастные отношения непременно являются дисфункциональными, что в них всегда присутствует скрытое насилие, манипуляция или нездоровая зависимость, и что нормальные люди в такие союзы не вступают, а если и вступают, то исключительно по причине глубокой личностной незрелости или психологической травмы. Этот миф особенно любим теми, кто склонен к морализаторству и кто использует психологическую терминологию не для того, чтобы помогать людям, а для того, чтобы их осуждать, однако реальность, как это обычно и бывает, оказывается значительно сложнее и многограннее, поскольку среди разновозрастных пар встречаются и действительно проблемные союзы, и вполне благополучные, точно так же, как среди пар ровесников встречаются и счастливые, и глубоко несчастные люди. Третий миф связан с представлением о том, что старший партнёр обязательно является более мудрым, более зрелым и более ответственным, а младший обязательно нуждается в руководстве и защите, и это представление, при всей его внешней привлекательности, игнорирует тот простой факт, что хронологический возраст далеко не всегда совпадает с психологической зрелостью, и что среди людей старшего возраста встречается немало инфантильных и безответственных личностей, точно так же, как среди молодых людей встречаются те, кто обладает удивительной внутренней устойчивостью, глубоким пониманием жизни и способностью принимать взвешенные решения.

Четвёртый миф касается сексуальной стороны отношений и заключается в том, что разница в возрасте неизбежно приводит к сексуальной дисгармонии, поскольку старший партнёр якобы уже не может удовлетворить младшего, а младший якобы не способен понять потребности старшего, и хотя определённые физиологические различия действительно существуют и о них необходимо говорить открыто и честно, сводить сексуальную совместимость исключительно к возрасту означает игнорировать огромное количество других факторов, включая

состояние здоровья, уровень гормонов, психологическую атмосферу в паре, качество коммуникации и наличие взаимного уважения и интереса друг к другу. Пятый миф, пожалуй, самый коварный, поскольку он рядится в одежды романтики и гласит, что настоящая любовь не знает границ и что возраст не имеет абсолютно никакого значения, и хотя в этом утверждении есть своя доля истины, оно опасно тем, что обесценивает реальные трудности, с которыми сталкиваются разновозрастные пары, и создаёт иллюзию, будто бы достаточно просто любить друг друга, чтобы все проблемы решились сами собой, что, разумеется, совершенно не соответствует действительности.

Почему мы вообще об этом думаем: эволюция, культура и личный опыт

То обстоятельство, что разница в возрасте вызывает у нас столь сильные и разнообразные реакции, объясняется несколькими причинами, среди которых важнейшее место занимают эволюционные механизмы, культурные традиции и индивидуальный жизненный опыт каждого конкретного человека. С точки зрения эволюционной психологии, выбор партнёра всегда был связан с задачей продолжения рода и выживания потомства, и на протяжении большей части человеческой истории мужчины действительно отдавали предпочтение более молодым женщинам, поскольку молодость ассоциировалась с фертильностью и здоровьем, а женщины, в свою очередь, отдавали предпочтение более зрелым мужчинам, поскольку зрелость ассоциировалась с ресурсами, статусом и способностью защитить семью, и хотя в современном мире эти механизмы уже не работают в чистом виде, они продолжают влиять на наши автоматические реакции и на наши бессознательные предпочтения, что особенно заметно в тех случаях, когда мы сталкиваемся с парами, где мужчина значительно старше женщины или, наоборот, женщина значительно старше мужчины.

Культурные традиции добавляют к эволюционной картине свои собственные краски, поскольку в разных обществах и в разные исторические эпохи отношение к разнице в возрасте между супругами было далеко не одинаковым, и то, что сегодня кажется нам естественным и нормальным, вчера могло считаться возмутительным и наоборот. В одних культурах брак между пожилым мужчиной и юной девушкой воспринимался как совершенно обычное дело, продиктованное экономическими и социальными соображениями, в других культурах подобный союз вызывал осуждение и насмешки, а в третьих культурах существовали специальные ритуалы и обряды, регулирующие возрастные границы брака, и всё это многообразие свидетельствует о том, что наши сегодняшние представления о правильном и неправильном возрасте партнёров являются не универсальными истинами, а продуктами конкретного культурно-исторического контекста, который постоянно меняется под влиянием самых разных факторов.

Личный опыт играет не менее важную роль, поскольку каждый из нас формирует своё отношение к разнице в возрасте под влиянием собственной семьи, собственных отношений и собственных наблюдений за окружающими, и если, например, человек вырос в семье, где родители были ровесниками, а все разновозрастные пары в его окружении подвергались насмешкам или осуждению, то вполне вероятно, что и он сам будет испытывать внутреннее напряжение при мысли о подобных отношениях, даже если рационально понимает, что возраст не является определяющим фактором. Если же человек, напротив, вырос в семье, где разница в возрасте между родителями была значительной и где такие отношения воспринимались как норма, то и его собственные установки будут скорее благоприятными, и это лишний раз подтверждает ту простую мысль, что наши реакции на разновозрастные пары говорят больше о нас самих, чем о тех людях, которых мы оцениваем.

Краткий обзор: от первого свидания до глубокой старости

Книга, которую вы держите в руках, построена как последовательное путешествие по разным этапам разновозрастных отношений, начиная с самого первого этапа, когда двое людей только знакомятся друг с другом и пытаются понять, что между ними происходит, и заканчивая этапом глубокой старости, когда один из партнёров сталкивается с серьёзными проблемами со

здоровьем, а другой вынужден брать на себя роль ухаживающего, и на каждом из этих этапов мы будем подробно разбирать как психологические, так и физиологические аспекты, опираясь на научные данные, клинический опыт и реальные истории людей, которые согласились поделиться своими переживаниями.

В первой части книги, которая называется «Психология притяжения», мы поговорим о том, почему людей вообще тянет к старшим или младшим партнёрам, какие эволюционные, психологические и социальные механизмы стоят за этим выбором, какие архетипы и проекции могут играть роль в формировании влечения, а также какие плюсы и минусы существуют у разновозрастных союзов с точки зрения психологического благополучия обоих партнёров. Во второй части, которая называется «Динамика отношений», мы перейдём к вопросам власти, авторитета, денег, быта и социального давления, поскольку именно в этих сферах разница в возрасте проявляется наиболее ярко и именно здесь возникает большинство конфликтов и недоразумений, и мы подробно разберём, как выстраивать горизонтальные отношения в ситуации, когда изначально между партнёрами существует вертикаль, как говорить о деньгах, не разрушая близость, и как справляться с давлением окружающих, которые считают своим долгом вмешиваться в чужую личную жизнь.

Третья часть книги, которая называется «Секс и близость», посвящена самой интимной и одновременно самой табуированной теме, а именно сексуальным отношениям в разновозрастных парах, и здесь мы будем говорить об опыте и энтузиазме, о разных сексуальных пиках, о страхе несоответствия, о комплексах по поводу тела, о кризисе среднего возраста и о том, как сохранить страсть на протяжении многих лет, невзирая на возрастные изменения, и делать это мы будем максимально откровенно, но при этом уважительно и без пошлости. Четвёртая часть, которая называется «Долгосрочная перспектива», посвящена тому, что происходит с разновозрастными парами в долгосрочной перспективе, когда на смену романтике приходят быт и рутина, когда появляются дети, когда начинаются проблемы со здоровьем и когда один из партнёров уходит из жизни раньше другого, и здесь мы будем говорить о вещах, о которых обычно предпочитают молчать, но которые необходимо обсуждать заранее, чтобы потом не оказаться застигнутыми врасплох.

В заключительной части книги мы подведём итоги и сформулируем своего рода манифест здоровых разновозрастных отношений, основанный на уважении, доверии, открытой коммуникации и готовности решать проблемы совместно, а также предложим читателям практические инструменты, которые помогут им лучше понять себя и своего партнёра, включая тест на совместимость, словарь терминов и список литературы для тех, кто хочет копнуть глубже, и всё это будет написано живым, образным, временами ироничным, но всегда уважительным языком, который, как мы надеемся, сделает чтение не только полезным, но и по-настоящему увлекательным.

Что стоит принять прежде, чем перевернуть страницу

Прежде чем мы перейдём к первой главе, хотелось бы обозначить несколько важных принципов, на которых строится вся эта книга, и первый из этих принципов заключается в том, что мы не рассматриваем разницу в возрасте как проблему, требующую решения, и не рассматриваем её как преимущество, гарантирующее счастье, поскольку и то и другое было бы упрощением, а рассматриваем её как объективную характеристику отношений, которая создаёт определённые возможности и определённые трудности, и задача состоит не в том, чтобы эти трудности отрицать или преувеличивать, а в том, чтобы их понимать и с ними работать. Второй принцип заключается в том, что мы говорим о разновозрастных отношениях во всём их многообразии, не ограничиваясь каким-то одним типом пары и не навязывая читателю единственно верную модель, поскольку отношения между мужчиной и женщиной с разницей в возрасте могут быть устроены самым разным образом, и каждая конкретная пара имеет право

на собственную уникальную конфигурацию, которая может не совпадать с общепринятыми представлениями о том, как должно быть.

Третий принцип заключается в том, что мы опираемся на научные данные и клинический опыт, но при этом не превращаем книгу в сухое академическое исследование, поскольку наука должна служить людям, а не наоборот, и если какое-то научное положение не помогает человеку лучше понять свою жизнь и свои отношения, то ценность такого положения для практических целей оказывается сомнительной. Четвёртый принцип заключается в том, что мы говорим о сексе открыто и подробно, но при этом не скатываемся ни в пошлость, ни в морализаторство, поскольку секс является неотъемлемой частью человеческой жизни и человеческих отношений, и обсуждать его необходимо так же серьёзно и уважительно, как и любую другую важную тему, избегая как ханжеского замалчивания, так и излишней физиологичности, которая превращает живых людей в набор механизмов и функций.

Пятый принцип, пожалуй, самый важный, заключается в том, что мы уважаем читателя и его жизненный выбор, каким бы этот выбор ни был, и не пытаемся навязывать ему готовые рецепты счастья, поскольку счастье — это не универсальная формула, которую можно применить к любому человеку в любых обстоятельствах, а результат постоянного поиска, диалога и совместной работы двух людей, которые решили быть вместе, и если эта книга поможет кому-то лучше понять себя, своего партнёра и те процессы, которые происходят в их отношениях, то мы будем считать свою задачу выполненной, даже если конкретные выводы, к которым придёт читатель, окажутся не такими, какими мы их себе представляли. С этими мыслями мы и предлагаем перейти к первой главе, в которой речь пойдёт о том, почему людей тянет к старшим или младшим партнёрам, откуда берутся эти импульсы и что стоит за ними на самом деле.

Когда мы пытаемся понять, почему одних людей неудержимо влечёт к партнёрам значительно старше себя, а других — к тем, кто младше, мы неизбежно оказываемся на пересечении нескольких мощных сил, которые действуют одновременно и далеко не всегда осознаются самим человеком. Эти силы уходят корнями в глубокую древность, в те времена, когда наши предки решали задачи выживания и продолжения рода в условиях, радикально отличающихся от современных, и хотя с тех пор окружающий мир изменился до неузнаваемости, базовые механизмы, заложенные в нас эволюцией, никуда не исчезли, а лишь приобрели новые формы и новые способы проявления. Именно поэтому разговор о психологии притяжения логично начать с эволюции и инстинктов, поскольку без понимания этих глубинных основ многие вещи, происходящие в разновозрастных парах, будут казаться загадочными, нелогичными и даже пугающими, тогда как на самом деле за ними стоит вполне объяснимая логика, пусть и не всегда приятная для нашего цивилизованного самосознания.

Глава 1. Эволюция и инстинкты: Что говорят наши гены

Эволюционная психология представляет собой одну из самых спорных и одновременно одной из самых захватывающих областей современной науки, поскольку она пытается объяснить сложнейшие аспекты человеческого поведения через призму естественного отбора и адаптации, и хотя далеко не все её выводы следует принимать безоговорочно, многие из них дают нам ценнейшие ключи к пониманию того, почему мы выбираем тех или иных партнёров и почему эти выборы так часто не поддаются рациональному объяснению. Когда речь заходит о разнице в возрасте, эволюционный подход оказывается особенно полезным, поскольку он позволяет увидеть, что предпочтения, которые сегодня кажутся нам результатом личного вкуса или культурного влияния, на самом деле имеют глубокие биологические корни, сформировавшиеся на протяжении сотен тысяч лет человеческой истории, и что эти корни продолжают питать наши желания и страхи даже тогда, когда мы этого совершенно не осознаём.

Теории выбора партнёра: ресурсы, фертильность и «хорошие гены»

В основе эволюционного подхода к выбору партнёра лежит простая и вместе с тем глубокая идея о том, что все живые существа, включая человека, запрограммированы на то, чтобы передавать свои гены следующему поколению, и что успех в этой задаче зависит от способности находить партнёров, которые обеспечат наилучшие шансы для выживания и процветания потомства. С этой точки зрения выбор партнёра никогда не был случайным или произвольным, а всегда подчинялся определённым закономерностям, связанным с оценкой тех качеств, которые в конкретных условиях среды повышали вероятность успешного размножения, и хотя современный человек, вооружённый контрацепцией, медициной и социальными институтами, уже не зависит напрямую от этих механизмов, они продолжают влиять на его предпочтения на уровне интуитивных импульсов и эмоциональных реакций.

Одним из ключевых понятий эволюционной психологии является понятие репродуктивной ценности, которое обозначает потенциальную способность человека к производству потомства в будущем, и именно эта ценность, как показывают многочисленные исследования, оказывает мощное влияние на то, кого мы воспринимаем как привлекательного партнёра. У женщин репродуктивная ценность тесно связана с возрастом, поскольку биологически способность к зачатию и вынашиванию ребёнка достигает пика в определённом возрастном диапазоне и затем постепенно снижается, и именно поэтому молодость женщины на протяжении большей части человеческой истории воспринималась как одно из важнейших качеств, определяющих её привлекательность в глазах мужчин. Это не означает, что мужчины сознательно оценивают женщин по их фертильности, однако бессознательные механизмы, сформированные эволюцией, продолжают работать и сегодня, проявляясь в том, какие черты внешности и поведения кажутся нам особенно притягательными.

Следует подчеркнуть, что эволюционные теории выбора партнёра не являются оправданием для дискриминации или для сведения человеческих отношений к грубому биологическому расчёту, поскольку они лишь описывают тенденции, которые существовали в прошлом и продолжают влиять на нас в настоящем, но не определяют наше поведение с фатальной неизбежностью. Человек обладает способностью осознавать свои импульсы и принимать решения, руководствуясь не только инстинктами, но и ценностями, убеждениями и личными предпочтениями, и именно эта способность делает нас людьми, а не просто носителями генов, подчиняющимися слепым силам естественного отбора. Тем не менее, понимание эволюционных механизмов полезно хотя бы потому, что оно помогает нам отличить собственные осознанные

желания от автоматических реакций, навязанных нам нашей биологической природой, и это различие является первым шагом к более свободному и осознанному выбору.

Почему мужчины исторически искали молодость, а женщины — зрелость

На протяжении большей части человеческой истории мужчины и женщины сталкивались с разными репродуктивными задачами, и эти различия сформировали разные стратегии выбора партнёра, которые, несмотря на все изменения современного мира, продолжают влиять на наши предпочтения и сегодня. Для мужчины, с эволюционной точки зрения, ключевым фактором успеха было оплодотворить как можно большее число партнёрш, способных выносить и родить здоровое потомство, и именно поэтому мужчины исторически отдавали предпочтение молодым женщинам, чья репродуктивная ценность была максимальной, а признаки здоровья и фертильности — наиболее выраженными. Молодость в этом контексте служила визуальным маркером, который сигнализировал о том, что женщина находится в расцвете своих детородных способностей, и этот сигнал воспринимался на бессознательном уровне как мощный стимул к влечению, задолго до того, как у людей появились какие-либо представления о биологии и генетике.

Для женщины, напротив, ключевым фактором успеха было не просто зачать ребёнка, а обеспечить его выживание и благополучие, что требовало от партнёра способности предоставить ресурсы, защиту и поддержку на протяжении долгого времени, и именно поэтому женщины исторически отдавали предпочтение более зрелым мужчинам, которые уже доказали свою состоятельность, обладали определённым статусом и могли обеспечить семью. Зрелость в этом контексте служила маркером не только физической силы и выносливости, но и социального положения, накопленного опыта и способности принимать взвешенные решения, и этот сигнал также воспринимался на бессознательном уровне как привлекательный, хотя механизмы этого восприятия были иными, чем у мужчин. Важно понимать, что эти стратегии не были результатом сознательного выбора отдельных людей, а формировались на протяжении тысячелетий под давлением естественного отбора, и те, кто следовал этим стратегиям, оставляли больше потомства, передавая свои предпочтения следующим поколениям.

Современные исследования, проводимые в разных культурах и социальных группах, в целом подтверждают эти эволюционные закономерности, хотя и с рядом существенных оговорок, поскольку сегодня на выбор партнёра влияет огромное количество факторов, которые не существовали в древности, включая экономическую независимость женщин, доступность контрацепции, изменение социальных норм и распространение ценностей индивидуальной свободы и самореализации. Тем не менее, даже в самых прогрессивных обществах можно наблюдать, что мужчины в среднем отдают предпочтение женщинам немного младше себя, а женщины в среднем отдают предпочтение мужчинам немного старше себя, и эта тенденция сохраняется с удивительным постоянством, что свидетельствует о том, что эволюционные механизмы продолжают работать, пусть и в ослабленной форме. При этом важно отметить, что речь идёт именно о статистических тенденциях, а не о жёстких правилах, и что огромное количество людей успешно строят отношения, которые не вписываются в эти тенденции, руководствуясь собственными уникальными предпочтениями и обстоятельствами.

Современный поворот: как изменились эти стратегии в XXI веке

Век двадцать первый радикально изменил условия человеческой жизни, и эти изменения не могли не отразиться на стратегиях выбора партнёра, которые складывались на протяжении сотен тысяч лет, поскольку, когда среда меняется столь стремительно, эволюционные программы, рассчитанные на совсем другие обстоятельства, неизбежно дают сбой и требуют корректировки. Одним из важнейших изменений стало массовое распространение эффективных методов контрацепции, благодаря которым секс перестал быть неразрывно связанным с деторождением, и это принципиально изменило само значение сексуальных отношений, которые теперь могут быть направлены на удовольствие, близость, самовыражение и укрепление

связи между партнёрами, а не только на продолжение рода. В этих новых условиях фертильность молодой женщины уже не является таким критически важным фактором, как прежде, и мужчины, выбирающие партнёршу, могут руководствоваться самыми разными соображениями, не сводящимися к её репродуктивному потенциалу.

Другим важнейшим изменением стала экономическая эмансипация женщин, которые получили доступ к образованию, профессиям и финансовой независимости, и это привело к тому, что женщина больше не нуждается в партнёре как в источнике ресурсов в той степени, в какой нуждалась раньше, что позволило ей выбирать мужчин, руководствуясь не только их способностью обеспечить семью, но и их личными качествами, интеллектом, чувством юмора, эмоциональной близостью и сексуальной совместимостью. В результате возраст партнёра перестал быть таким значимым критерием, как прежде, и женщины всё чаще выбирают мужчин младше себя, что было бы немыслимо в традиционном обществе, где старший мужчина считался более надёжным и более ценным партнёром. Современные исследования показывают, что женщины в возрасте от тридцати пяти до пятидесяти лет всё чаще вступают в отношения с мужчинами младше себя, и такие союзы перестали быть экзотикой, хотя по-прежнему вызывают неоднозначную реакцию в обществе.

Третьим важным изменением стало изменение социальных норм и ценностей, благодаря которым индивидуальная свобода и право на личное счастье стали восприниматься как одни из высших благ, а общественное осуждение, хотя и не исчезло полностью, уже не имеет той силы, которую имело ещё несколько десятилетий назад. Люди всё чаще руководствуются принципом «живи так, как считаешь нужным, если это не вредит другим», и этот принцип позволяет разновозрастным парам существовать более открыто и более уверенно, не скрываясь от посторонних глаз и не оправдываясь перед каждым встречным. Вместе с тем, нельзя сказать, что эволюционные механизмы полностью утратили свою силу, поскольку они продолжают влиять на наши интуитивные реакции, на наши первые впечатления и на наши бессознательные предпочтения, и даже самый прогрессивный человек может обнаружить в себе импульсы, которые не соответствуют его сознательным убеждениям, и это нормально, поскольку мы представляем собой сложное сочетание биологического и культурного, древнего и современного, инстинктивного и осознанного.

Глава 2. Психологические архетипы: Отец, Наставник, Муза, Дитя

Если эволюционная психология объясняет глубинные биологические механизмы, лежащие в основе влечения к старшим или младшим партнёрам, то психология архетипов позволяет увидеть, как эти механизмы преломляются в индивидуальной психике, приобретая форму конкретных образов и ролей, которые партнёры бессознательно разыгрывают в своих отношениях. Понятие архетипа, введённое в психологию швейцарским мыслителем Карлом Густавом Юнгом, обозначает универсальные образы и сюжеты, которые присутствуют в коллективном бессознательном всех людей и проявляются в мифах, сказках, снах и, конечно же, в отношениях между людьми, и хотя сам Юнг разрабатывал свою теорию в первой половине двадцатого века, его идеи остаются удивительно актуальными и сегодня, помогая понять те неосознаваемые сценарии, которые управляют нашим поведением в любви и близости.

Проекции и переносы: ищем ли мы в партнёре родителя?

Одним из центральных понятий психоаналитической традиции является понятие переноса, которое обозначает бессознательное перенесение чувств, ожиданий и установок, сформированных в отношениях с значимыми фигурами прошлого, прежде всего с родителями, на других людей, включая партнёров по любовным отношениям, и хотя этот механизм универсален и действует в любых отношениях, в разновозрастных парах он приобретает особую остроту и особую наглядность. Когда молодая женщина выбирает мужчину значительно старше себя, вполне возможно, что она бессознательно ищет в нём отцовскую фигуру, которая обеспечит ей ту защиту, поддержку и безусловное принятие, которых ей не хватало в детстве или которые она хотела бы сохранить во взрослой жизни, и этот выбор может быть совершенно искренним и вместе с тем глубоко бессознательным, поскольку сама женщина может не осознавать истинных мотивов своего влечения.

Аналогичным образом мужчина, выбирающий женщину значительно старше себя, может бессознательно искать в ней материнскую фигуру, которая будет заботиться о нём, направлять его и принимать таким, какой он есть, без требований и без критики, и такой выбор также может быть вполне искренним, но при этом глубоко укоренённым в детском опыте, который продолжает влиять на взрослое поведение. Важно понимать, что проекции и переносы сами по себе не являются ни патологией, ни чем-то постыдным, поскольку все мы в той или иной степени несём в себе отпечатки детских отношений и все мы склонны искать в партнёрах знакомые черты и знакомые роли, однако проблема возникает тогда, когда эти проекции остаются полностью неосознанными и начинают определять отношения целиком, лишая обоих партнёров возможности видеть друг в друге реальных людей, а не фантазийные образы, унаследованные из прошлого.

Если отношения строятся исключительно на переносе, они рискуют превратиться в повторение детских сценариев, которые могут быть как благополучными, так и травматичными, и в последнем случае человек будет бессознательно воспроизводить знакомые болезненные модели, выбирая партнёров, которые напоминают ему фигуры из прошлого, причинившие ему боль, поскольку психика стремится к повторению знакомого, даже если это знакомое является источником страданий. Осознание собственных проекций и переносов является первым шагом к тому, чтобы выйти за пределы этих сценариев и построить отношения, основанные на реальном контакте с реальным человеком, а не на бессознательном повторении того, что когда-то происходило с нами в детстве, и это осознание требует честности перед самим собой и готовности задавать себе неудобные вопросы о том, что именно мы ищем в своём партнёре и почему.

«Синдром Пигмалиона»: желание воспитать или быть воспитанным

Древнегреческий миф о скульпторе Пигмалионе, который создал статую прекрасной женщины и влюбился в собственное творение, настолько сильна была его страсть, что богиня любви Афродита оживила статую в ответ на его мольбы, этот миф дал название психологическому феномену, который описывает стремление человека формировать, воспитывать и переделывать своего партнёра в соответствии с собственными представлениями о том, каким он должен быть. В разновозрастных парах синдром Пигмалиона встречается особенно часто, поскольку разница в возрасте создаёт естественную предпосылку для отношений наставничества, в которых старший партнёр воспринимает младшего как ученика, нуждающегося в руководстве, а младший партнёр воспринимает старшего как учителя, обладающего знаниями и опытом, которых ему не хватает, и хотя такие отношения могут быть вполне гармоничными, если оба партнёра принимают эти роли добровольно и осознанно, они могут превратиться в источник серьёзных проблем, если одна из сторон начинает злоупотреблять своей властью или, наоборот, отказывается взрослеть и брать на себя ответственность.

Старший партнёр, охваченный синдромом Пигмалиона, может искренне верить в то, что он помогает младшему развиваться и совершенствоваться, тогда как на самом деле он стремится подчинить его своей воле и сформировать по своему образу и подобию, лишая его самостоятельности и права на собственный путь, и такое поведение может быть совершенно незаметным для самого старшего партнёра, который воспринимает свои действия как проявление заботы и любви, а не как попытку контроля. Младший партнёр, в свою очередь, может бессознательно искать в старшем наставника и защитника, который возьмёт на себя ответственность за его жизнь и избавит его от необходимости принимать собственные решения, и такой выбор может быть продиктован страхом взросления, неуверенностью в себе или желанием сохранить детскую позицию зависимости, которая кажется более безопасной, чем позиция взрослого человека, отвечающего за свою судьбу.

Здоровые разновозрастные отношения предполагают, что оба партнёра сохраняют свою субъектность и не пытаются превратить друг друга в проекты, требующие доработки и улучшения, а признают право каждого на собственный путь, собственные ошибки и собственные открытия, и хотя старший партнёр может делиться своим опытом и своими знаниями, он делает это не для того, чтобы сформировать младшего по своему образцу, а для того, чтобы поддерживать его в его собственном развитии, уважая его уникальность и его право на самостоятельные решения. Младший партнёр, в свою очередь, может учиться у старшего, но при этом сохранять критическое мышление и не отказываться от собственных ценностей и устремлений ради того, чтобы угодить партнёру или сохранить отношения, и такая позиция требует определённой внутренней зрелости и уверенности в себе, которые приходят с опытом, но могут развиваться и в процессе самих отношений, если оба партнёра заинтересованы в том, чтобы расти вместе, а не растворяться друг в друге.

Архетип «Трофея»: что мы пытаемся доказать себе и другим

Ещё одним архетипом, который часто проявляется в разновозрастных парах, является архетип трофея, связанный со стремлением человека повысить собственную ценность в глазах окружающих за счёт партнёра, который обладает качествами, воспринимаемыми как престижные и желательные, будь то молодость, красота, статус или интеллект. Когда мужчина значительно старше своей партнёрши и демонстрирует её окружающим как доказательство собственной состоятельности и привлекательности, он может бессознательно использовать её как трофей, подтверждающий его мужскую силу и социальный успех, и такое поведение, хотя и может быть совершенно неосознанным, наносит серьёзный ущерб отношениям, поскольку превращает живого человека в объект, предназначенный для удовлетворения тщеславия партнёра. Женщина, в свою очередь, также может использовать старшего партнёра как трофей, демонстрируя его как доказательство своей зрелости, своей способности привлечь опытного и

состоятельного мужчину или своей готовности к серьёзным отношениям, и в этом случае она также превращает партнёра в средство для достижения собственных целей, а не в самостоятельную ценность.

Важно понимать, что стремление к престижу и социальному одобрению является универсальным человеческим качеством, и нет ничего постыдного в том, чтобы гордиться своим партнёром и радоваться тому, что окружающие оценивают его по достоинству, однако проблема начинается тогда, когда это стремление становится главным мотивом отношений и когда партнёр воспринимается исключительно как средство для повышения собственной самооценки или социального статуса. В таких отношениях человек оказывается заложником чужого мнения, поскольку его удовлетворённость отношениями зависит не от того, насколько ему хорошо с партнёром, а от того, насколько эффектно они выглядят вместе в глазах окружающих, и эта зависимость делает его уязвимым и несвободным, лишая возможности строить отношения на основе подлинной близости и взаимного уважения.

Осознание архетипа трофея в собственных отношениях может быть болезненным, поскольку требует признания того, что часть наших мотивов связана не с любовью к партнёру, а с желанием произвести впечатление на других или доказать что-то самим себе, однако это осознание необходимо, если мы хотим, чтобы наши отношения были подлинными, а не декоративными. Вопрос, который стоит задавать себе, звучит так: если бы никто никогда не узнал о моих отношениях, если бы я не мог никому продемонстрировать своего партнёра и не мог бы получить ничего одобрения, хотел бы я всё равно быть с этим человеком? Если ответ положительный, значит, в основе отношений лежит нечто более глубокое, чем стремление к престижу, если же ответ отрицательный, значит, стоит серьёзно задуматься о том, что именно связывает нас с партнёром и что мы на самом деле ищем в этих отношениях.

Глава 3. Ловушки и бонусы: Психологический профиль пары

Разновозрастные отношения, как и любые другие отношения, обладают своими преимуществами и своими трудностями, однако специфика этих отношений такова, что и преимущества, и трудности приобретают особый характер, связанный с разницей в жизненном опыте, в физических возможностях, в социальном положении и в ожиданиях, которые партнёры возлагают друг на друга. Честный разговор о ловушках и бонусах разновозрастных пар необходим для того, чтобы читатель мог увидеть полную картину, не впадая ни в излишний оптимизм, который игнорирует реальные проблемы, ни в излишний пессимизм, который не замечает реальных возможностей, и чтобы он мог принимать осознанные решения, опираясь на понимание, а не на иллюзии.

Плюсы: чувство защищённости, жизненный опыт, финансовая стабильность, свежесть взглядов

Одним из главных преимуществ разновозрастных отношений является чувство защищённости, которое испытывает младший партнёр рядом со старшим, и это чувство имеет как психологическую, так и вполне практическую основу, поскольку старший партнёр обычно обладает большим жизненным опытом, большей уверенностью в себе и большей способностью справляться с трудностями, что создаёт ощущение надёжности и предсказуемости, которое особенно ценно для людей, склонных к тревожности или неуверенности. Младший партнёр может чувствовать, что рядом с ним находится человек, который уже прошёл через многие испытания, знает, как решать сложные задачи, и готов поддержать в трудную минуту, и это чувство защищённости позволяет ему расслабиться, почувствовать себя в безопасности и направить свою энергию на развитие и самореализацию, а не на постоянную борьбу за выживание.

Жизненный опыт старшего партнёра является ещё одним важным преимуществом, поскольку он позволяет смотреть на многие вещи более широко и более спокойно, не драматизируя мелкие проблемы и не впадая в панику при возникновении трудностей, и этот опыт может передаваться младшему партнёру, помогая ему быстрее взрослеть и избегать ошибок, которые старший уже совершил и из которых извлёк уроки. Кроме того, старший партнёр часто обладает более глубокими знаниями в самых разных областях, будь то профессиональная сфера, культура, искусство или бытовые вопросы, и эти знания могут обогащать младшего партнёра, расширять его кругозор и открывать перед ним новые горизонты, которых он, возможно, не увидел бы в отношениях с ровесником.

Финансовая стабильность старшего партнёра также может быть существенным плюсом, особенно на ранних этапах отношений, когда младший партнёр ещё только начинает свой профессиональный путь и не имеет достаточных ресурсов для обеспечения желаемого уровня жизни, и хотя финансовый фактор не должен быть главным мотивом отношений, он может создавать более комфортные условия для совместной жизни, позволяя партнёрам сосредоточиться на отношениях, а не на борьбе за выживание. Однако важно подчеркнуть, что финансовая стабильность является преимуществом только в том случае, если она не превращается в инструмент контроля и если оба партнёра сохраняют уважение друг к другу независимо от размера их доходов, поскольку в противном случае материальное благополучие становится источником зависимости и неравенства, разрушающих отношения изнутри.

Свежесть взглядов младшего партнёра является тем преимуществом, которое часто недооценивается, но которое может быть чрезвычайно ценным для старшего партнёра, поскольку молодость приносит с собой новые идеи, новые подходы и новое восприятие мира, не обременённое грузом прошлого опыта и устоявшихся стереотипов, и это может вдохновлять старшего

партнёра, помогая ему оставаться открытым к изменениям, сохранять любопытство и интерес к жизни и не застывать в привычных формах. Младший партнёр может познакомить старшего с новыми технологиями, новыми течениями в искусстве, новыми способами самовыражения, и это взаимодействие обогащает обоих, создавая пространство для взаимного обучения и взаимного роста, в котором каждый партнёр привносит что-то своё и получает что-то от другого.

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.