

Идеализация и обесценивание: почему мы теряем партнера еще до расставания



Дата публикации: 22.06.2026

Одним из самых парадоксальных явлений романтических отношений является способность человека сначала видеть в партнере воплощение совершенства, а затем — практически полное его отрицание. Нередко кажется, что речь идет о двух разных людях, хотя объективно человек остается тем же самым. Меняется не партнер, а способ его восприятия. Именно этот механизм идеализации и последующего обесценивания многие психологи рассматривают как один из фундаментальных процессов человеческой близости.

На ранних этапах влюбленности человек редко воспринимает другого таким, каков он есть на самом деле. Вместо этого происходит сложный процесс проекции. Мы бессознательно наделяем партнера качествами, которые хотели бы встретить, приписываем ему способность исцелить наши внутренние раны, восполнить эмоциональные дефициты и завершить незавершенные сюжеты собственного прошлого. Партнер становится не просто человеком, а носителем надежды на внутреннюю целостность. В психологии подобный процесс часто рассматривается как создание образа идеального Другого.

Это состояние имеет не только психологическую, но и биологическую основу. Современные исследования показывают, что во время страстной любви активно работают дофаминовые системы вознаграждения, связанные с ожиданием удовольствия и мотивацией. Одновременно усиливается действие окситоцина и вазопрессина, участвующих в формировании привязанности. На этом фоне снижается активность некоторых участков префронтальной коры, отвечающих за критическую оценку, социальный анализ и обнаружение противоречий. Иначе говоря, идеализация является не просто ошибкой восприятия, а частично запрограммированным физиологическим состоянием. Мозг буквально помогает нам видеть любимого человека лучше, чем он есть.

Интересно, что этот механизм во многом напоминает процессы, описанные классическим психоанализом. В теории объектных отношений Мелани Кляйн ранний опыт младенца строится вокруг восприятия матери как источника удовлетворения и безопасности. На первых этапах развития ребенок переживает мать как исключительно хороший объект. Однако столкновение с неизбежной фрустрацией приводит к расщеплению образа на хороший и плохой объект. Дональд Винникотт позже развивал идеи о том, как постепенно формируется способность воспринимать другого человека как отдельную и сложную личность.

Во взрослом возрасте подобная динамика нередко повторяется в любовных отношениях. Сначала партнер становится идеализированным объектом, в котором сосредоточены все желаемые качества. Но реальный человек неизбежно оказывается несовершенным. Он ошибается, разочаровывает, проявляет ограничения и собственные потребности. В этот момент запускается противоположный процесс. Если раньше достоинства преувеличивались, а недостатки игнорировались, то теперь внимание концентрируется преимущественно на отрицательных сторонах. Возникает фаза обесценивания.

Именно поэтому многие люди описывают кризис отношений как ощущение внезапного прозрения. Им кажется, будто они наконец увидели истинное лицо партнера. Однако в действительности речь часто идет не о переходе от иллюзии к объективности, а о смене одной формы искажения другой. Идеализация уступает место обесцениванию, сохраняя ту же полярность мышления.

Современные исследования привязанности показывают, что склонность к подобным колебаниям неодинакова у разных людей. Люди с тревожным типом привязанности чаще испытывают интенсивную идеализацию. Для них близость становится способом обрести безопасность и подтверждение собственной ценности. Поэтому партнер нередко превращается в центральную фигуру внутреннего мира. Напротив, люди с избегающим типом привязанности склонны быстрее переходить к обесцениванию. Для них дистанция служит защитой от эмоционального поглощения, а поиск недостатков партнера помогает сохранить

ощущение автономии.

Особую роль играет и самооценка. Исследования показывают, что нестабильная самооценка тесно связана с циклом идеализации и обесценивания. Чем сильнее человек зависит от внешнего подтверждения собственной значимости, тем более полярным становится его восприятие близких людей. Партнер начинает выполнять функцию зеркала, отражающего собственную ценность. Если зеркало дает желаемое отражение, возникает восхищение. Если нет — появляется разочарование и гнев.

Дополнительное давление создается современной культурой. Романтические фильмы, популярная литература, социальные сети и массовая культура активно поддерживают представление о существовании идеального партнера, предназначенного исключительно для нас. Концепция второй половинки предполагает, что где-то существует человек, способный полностью удовлетворить наши эмоциональные потребности. Однако реальность неизбежно вступает в конфликт с этим мифом. Ни один живой человек не способен соответствовать фантазии, построенной на абсолютном совершенстве.

При этом важно различать здоровую и патологическую идеализацию. Определенная степень идеализации присутствует практически в любых зарождающихся отношениях. Она помогает людям сближаться, преодолевать настороженность и формировать эмоциональную связь. Без этого механизма многие отношения могли бы никогда не начаться. Проблемы возникают тогда, когда партнер перестает восприниматься как самостоятельная личность и превращается в продолжение собственного нарциссического проекта. В этом случае любовь адресована не реальному человеку, а созданному воображением образу.

Переход от идеализации к обесцениванию часто сопровождается сильным чувством предательства. Человеку кажется, что его обманули. Однако нередко оказывается, что партнер почти не изменился. Изменились лишь ожидания и проекции, которые на него возлагались. Разочарование становится столкновением не столько с другим человеком, сколько с ограничениями собственной фантазии.

Выход из этого цикла многие психологические школы связывают с развитием способности к амбивалентности. Речь идет о возможности одновременно удерживать в сознании положительные и отрицательные качества одного и того же человека. Зрелая любовь начинается там, где исчезает необходимость делить мир на идеальных и плохих людей. Партнер может быть заботливым и раздражающим, сильным и уязвимым, надежным и ошибающимся одновременно.

Эта идея перекликается с философскими размышлениями о природе человеческих проекций. Людвиг Фейербах писал, что человек переносит свои лучшие качества на образ божества, а затем поклоняется им как чему-то внешнему. Нечто подобное происходит и в любви. Мы переносим на другого человека собственные мечты, надежды и представления о совершенстве, а затем восхищаемся созданным образом. Жак Лакан добавлял к этому, что любовь связана с нашим собственным недостатком, который мы пытаемся обнаружить и восполнить через Другого.

С этой точки зрения идеализация является не просто когнитивной ошибкой. Она отражает фундаментальную человеческую потребность выйти за пределы собственной ограниченности и прикоснуться к чему-то большему. Партнер становится временным носителем этой потребности. Но подлинная зрелость возникает не тогда, когда человек полностью отказывается от идеалов, а тогда, когда способен пережить их утрату, не разрушая отношения и не разрушаясь сам.

Механизм идеализации и обесценивания не является признаком нездоровых отношений. В той или иной степени он присутствует практически в любой близости. Настоящая любовь начинается не в момент первой встречи и не на пике страсти. Она начинается тогда, когда первая иллюзия рушится, но желание оставаться рядом сохраняется. Именно в этот момент происходит переход от любви к образу к любви к реальному человеку. Такой переход требует отказа от фантазии о совершенстве, признания собственной ограниченности и принятия несовершенства другого. Это один из самых трудных психологических процессов в жизни человека, но одновременно один из самых освобождающих.