ОБРАЗ ЖИЗНИ. ОТНОШЕНИЯ

«СИНДРОМ ЗОЛУШКИ»: КАК НЕ ДАТЬ СКАЗКЕ РАЗРУШИТЬ БРАК

ПОДЕЛИТЬСЯ

АВТОР
Жанна Спиридонова, шеф-редактор сайта Wedding

ФОТО
Юлия Фомина

WEDDING
КАК В КИНО

— ИНТЕРЕСНОЕ

ВЫШЕЛ НОВЫЙ НОМЕР WEDDING: НОЯБРЬ-ДЕКАБРЬ 2025

СВАДЬБА ЧАСТО ВОСПРИНИМАЕТСЯ КАК ТОЧКА, В КОТОРОЙ ВСЕ НАКОНЕЦ СКЛАДЫВАЕТСЯ: ИДЕАЛЬНЫЙ ДЕНЬ, ИДЕАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР, ИДЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ — И ДАЛЬШЕ ОСТАЕТСЯ ТОЛЬКО ЖИТЬ ДОЛГО И СЧАСТЛИВО. ПРОБЛЕМЫ НАЧИНАЮТСЯ ТАМ, ГДЕ РОМАНТИЧЕСКИЙ СЦЕНАРИЙ СТАНОВИТСЯ НЕ МЕЧТОЙ, А ИНСТРУКЦИЕЙ К ТОМУ, КАКИМ ОБЯЗАН БЫТЬ БРАК.

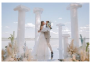
Татьяна Краснова,
арт-терапевт и клинический психолог семейной клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family

Что такое «синдром Золушки»

В психологии «синдром Золушки» не является официальным диагнозом. Это скорее метафора определенного паттерна: ожидания, что другой человек, свадьба или сама семейная жизнь принесут чувство абсолютного счастья, безопасности и завершенности. Когда реальность оказывается сложнее, возникает ощущение: «Со мной что-то не так» или «Я выбрала не того человека».

Что интересно, не существует единого «типа личности», обреченного на «синдром Золушки». Но уязвимость может повышаться, если самооценка сильно зависит от внешнего одобрения, человек привык соответствовать

— ИНТЕРЕСНОЕ
РАЗНЫЙ ДУБАЙ: ПЯТЬ ПОТРЯСАЮЩИХ ОТЕЛЕЙ ДЛЯ НЕЗАБЫВАЕМОЙ СВАДЬБЫ



— ИНТЕРЕСНОЕ
СВАДЬБА АНАСТАСИИ И СЕРГЕЯ В ОТЕЛЕ SENESHAL

— ИНТЕРЕСНОЕ
15 ФОТОИСТОРИЙ ТРОГАТЕЛЬНЫХ МОМЕНТОВ: ДЕТИ НА СВАДЬБЕ

высоким стандартам или воспринимает отношения как главный источник собственной ценности. Тогда идеальная свадьба может бессознательно становиться доказательством: «Я достойна любви», а идеальный партнер — подтверждением собственной успешности. Однако это не приговор. Такие сценарии можно осознавать и менять.

> Вопрос от психолога, ответьте честно: что я пытаюсь доказать себе или окружающим через свои отношения?

Где заканчивается романтика и начинается «сказочный сценарий»

Романтическая эйфория первых месяцев совершенно естественна. Нам приятно любоваться партнером, строить планы, вспоминать свадьбу и ощущать себя героями собственной истории.

Тревожный сигнал появляется тогда, когда образ начинает конкурировать с реальным человеком. «Он должен сам понимать, что мне нужно», «настоящий муж так не поступает», «у нас должно быть как у них», «если он меня любит, он сделает это без просьб».

Ключевое различие — в гибкости. Здоровая мечта допускает несовершенство. Токсичное ожидание требует соответствия сценарию.

> Вопрос от психолога: если убрать фотографии, статус, красивую историю и чужие оценки — что именно я ценю в наших отношениях?

«Я думал/думала, будет как в фильме» — когда это уже симптом

Одна фраза сама по себе ничего не означает. Важно, становится ли она частью устойчивого способа оценивать отношения.

Обратите внимание на слова «должен», «обязан», «нормальный мужчина/женщина всегда», «у всех так», «настоящая любовь — это…», «если бы любил, то…».

Еще один маркер — постоянное сравнение: с бывшими, знакомыми, блогерами, персонажами сериалов. Поведенчески это может выглядеть как бесконечная проверка партнера на соответствие образу: достаточно ли он романтичен, правильно ли сделал предложение, так ли поздравил, достаточно ли красиво отдыхает пара.

> Задание паре от психолога: в течение недели замечайте фразы со словами «должен», «идеально» и «у всех». Рядом записывайте: «Это мое желание или чужой сценарий?»

Почему после свадьбы иллюзии рушатся особенно быстро

Потому что заканчивается проект. Месяцы подготовки наполнены целями, решениями, встречами, покупками и ожиданием кульминации. Организация свадьбы сама становится эмоциональным центром жизни пары. А после праздника возникает непривычная тишина: больше не нужно выбирать площадку, платье или меню — нужно решать, кто моет посуду, как распределять деньги и что делать, когда один устал, заболел или раздражен.

Кроме того, сама свадьба не создает близость — она лишь символизирует переход к новой семейной реальности. Поэтому первые месяцы могут быть периодом адаптации, а не продолжением праздника.

> Вопрос от психолога: если бы свадьбы не существовало вообще, какие три вещи в наших отношениях сделали бы нас счастливыми?

Как соцсети влияют на наше представление о любви

Социальные сети показывают результат, но редко показывают процесс. Мы видим кольцо, букет, путешествие, идеальный интерьер и счастливое лицо — но не видим разговор о кредитах, бессонную ночь с заболевшим ребенком, конфликт из-за бюджета или обычный вечер, когда оба устали.

Возникает когнитивная ловушка: мы сравниваем чужую витрину со своей жизнью. Постепенно праздник начинает восприниматься как доказательство любви. Если партнер не устраивает сюрпризы каждую неделю, отношения кажутся «не такими». Хотя зрелая близость чаще проявляется в менее фотогеничных вещах: способности услышать, поддержать, договориться, признать ошибку и остаться рядом в трудный день.

Задание паре от психолога: устройте на неделю «детокс от сравнения», не сохраняйте свадебный и семейный контент и не обсуждайте, «как у других». В конце недели обсудите, что изменилось в ваших ощущениях.

Что действительно нужно человеку в браке

Есть большая разница между потребностью и способом ее удовлетворения. Потребность может звучать как: «Мне важно чувствовать себя любимой». А желание — «муж должен каждое утро приносить мне кофе и раз в месяц покупать цветы».

- Потребность: безопасность. Способ: определенная сумма на счете.
- Потребность: признание. Способ: конкретный подарок или публикация фотографии.
- Потребность: близость. Способ: идеальное свидание.

Когда способ становится единственно допустимым, партнер оказывается в ловушке: он может заботиться, но «неправильно».

> Вопрос от психолога: какое чувство вы пытаетесь получить через свое требование к партнеру? Можно ли удовлетворить эту потребность другим способом?

Что происходит с партнером, которого постоянно сравнивают

Постоянное сравнение постепенно превращает отношения из пространства близости в экзамен. Если человек регулярно слышит, что он «не такой», «мог бы лучше», «у других мужья/жены…», он начинает не проявлять любовь, а защищаться от очередной оценки. Одни уходят в эмоциональное отстранение, другие становятся раздражительными или пассивно-агрессивными, третьи вообще перестают стараться: если результат все равно недостаточен, зачем пытаться?

Особенно разрушительно сравнивать реального партнера с вымышленным персонажем: вымышленный герой не болеет, не устает, не забывает купить молоко и существует только в сценарии.

> Задание паре от психолога: на неделю полностью исключите сравнения. Вместо «ты не такой» используйте формулу: «Мне важно чувствовать… Я была бы рада, если бы мы…»

Как перейти от свадьбы к настоящему браку

Начать с признания: сказка закончилась — и это не плохая новость.

Теперь у пары появляется возможность написать собственную историю. Не ту, которую одобрят подписчики, родители или Pinterest, а ту, которая подходит именно им.

> Первый практический шаг — провести разговор без телефонов и попытки решить все сразу. Каждый отвечает на три вопроса: «Что мне нравится в нашем браке?», «Чего мне сейчас не хватает?», «Что я сам готов сделать, чтобы стало лучше?».

Как говорить о разочаровании, не обвиняя партнера

Вместо «ты испортил мне лучший день», попробуйте говорить о собственном опыте: «Я заметила, что сильно ждала определенного сценария и сейчас разочарована. Я понимаю, что это не только про тебя. Мне хочется понять, чего мне на самом деле не хватает». Это принципиально меняет разговор. Партнер перестает быть обвиняемым и становится участником поиска решения.

> Вопрос от психолога: что в нашем разочаровании относится к поведению партнера, а что — к ожиданиям, которые мы принесли в отношения еще до свадьбы?

Что делать, если брак уже трещит из-за «сказки»

- Первый шаг — провести ревизию ожиданий. Каждый отдельно записывает десять утверждений о том, каким «должен быть» хороший супруг и брак. Затем отмечает, откуда каждое взялось: личный опыт, семья, культура, кино, соцсети или собственная потребность.
- Второй — выбрать три реальные потребности. Не «идеальный отпуск» и не «муж должен быть романтичнее», а то, что стоит за этим: отдых, внимание, безопасность, признание, близость, помощь.
- Третий — договориться об одном маленьком изменении на ближайшие две недели. Не пытайтесь за один разговор построить идеальный брак. Гораздо полезнее ежедневно создавать маленькие подтверждения: десять минут разговора без телефонов, совместный завтрак, честное обсуждение денег или конкретная помощь партнеру.

И если разговоры постоянно заканчиваются конфликтом, появляется эмоциональное или физическое насилие, либо отношения сопровождаются устойчивым отчаянием и ощущением безысходности, стоит обратиться за профессиональной помощью.

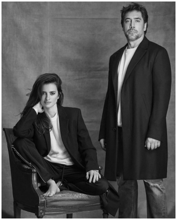
Потому что зрелая любовь — это не жизнь без разочарований. Это способность обнаружить за разрушившейся картинкой реального человека — и решить, какую настоящую жизнь вы хотите построить вместе.

> И, возможно, самое важное домашнее задание для молодоженов от психолога: однажды вечером спросите друг друга не «какой должна быть наша семья?», а «какой мы хотим сделать нашу обычную жизнь?» Именно с этого вопроса часто начинается настоящий брак.

HYATT REGENCY MOSCOW PETROVSKY PARK

Москва

ПОПУЛЯРНЫЕ СТАТЬИ



— ОБРАЗ ЖИЗНИ, ОТНОШЕНИЯ

ИСПАНСКИЕ СТРАСТИ: ИСТОРИЯ ЛЮБВИ ХАВЬЕРА БАРДЕМА И ПЕНЕЛОПЫ КРУС

— ОБРАЗ ЖИЗНИ, ГОРОСКОПЫ

ТАРО-ПРОГНОЗ НА СЕНТЯБРЬ 2026 ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА

— ПОДГОТОВКА, ТЕНДЕНЦИИ

НИКАКОГО АЛКОГОЛЯ И «ПЛЮС ОДИН»: КАК ЗУМЕРЫ ПЕРЕПИСЫВАЮТ СВАДЕБНЫЙ ЭТИКЕТ

WEDDING

О ЖУРНАЛЕ
КОМАНДА
КОНТАКТЫ
WEDDING TRAVEL FAIR

МЕДИАКИТ
ПРАЙС-ЛИСТ
WEDDING AWARDS
ADD W

ПОДПИШИТЕСЬ НА НОВОСТНУЮ РАССЫЛКУ

ВВЕДИТЕ E-MAIL | OK

☑ Я соглашаюсь с правилами сайта

WEDDING
СВАДЬБА НЕ КАК У ВСЕХ

№5 новый номер
Сентябрь-Октябрь
2026

ПОДПИСКА

О НОМЕРЕ

«WEDDING» («СВАДЬБА»), «ВЫ И ВАША СВАДЬБА». Свидетельство о регистрации средства массовой информации в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций ПИ № ФС 77 — 61631. Генеральный директор Елена Бурякова. Авторские права защищены. Полное или частичное воспроизведение статей и фотоматериалов опубликованных в журнале Wedding, запрещается без письменного согласия редакции. © ООО «ЮВМ», 2016 г. Wedding публикуется по разрешению ООО «ЮНАЙТЕД ПРЕСС».

Пользовательское соглашение
Политика конфиденциальности