

**А.И. Мелёхин**

ПСИХОЛОГИЯ  
АЛЬФА-  
ЖЕНЩИНЫ



**Москва**  
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА  
«ГЭОТАР-Медиа»  
2021

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	6
Список сокращений и условных обозначений .....	10
Введение .....	11

## **Глава 1. Постфеминистский маскарад: альфа-и бета-женщины .....**

**17**

1.1. Что такое постфеминистский маскарад? .....	25
1.2. Феномен «Королевы пчел» .....	32
1.3. Кто такая альфа-женщина? .....	34
1.4. Личностный тип «А» и альфа-женщины .....	47
1.5. Шкала оценки альфа-женской личности Р.М. Варда .....	49
1.6. Кто такая бета-женщина? .....	54
1.7. Альфа-женщина и вопрос гендера .....	58
1.8. Альфа-женская сексуальность .....	64
1.9. Цена постфеминистского маскарада: нарциссическое, зависимое и избегающее расстройство личности .....	66
Список литературы .....	75

## **Глава 2. Фаллическая женщина: расширение возможностей женского? .....**

**81**

2.1. Проблема женской «активности» и «пассивности» .....	88
2.2. Чего желает женщина, или работа Женского .....	93
2.3. Проблема фаллоса. «Пенис» и «фаллос»: в чем отличия? .....	97
2.4. Женская зависть: к пенису или фаллосу? .....	106
2.5. Комплекс мужественности у женщины .....	110
2.6. Фаллический сексуальный монизм. Фаллическая фаза развития ребенка .....	110
2.7. Эдипова фаза у девочки: переход от матери к отцу. Комплекс Электры .....	114
2.8. Фаллическая мать или фаллический Другой .....	119
2.9. Вульвическая мать .....	131
2.10. Фаллическая женщина .....	135
2.11. Женский фаллицизм .....	156
2.12. Женская «генитальная» тревога, или фаллическая кастрация ..	159
2.13. Женское Сверх-Я .....	164
2.14. Символизация фаллоса женщиной .....	170

2.15. Женское чувство вины и реализация фаллической женщины . . .	171
2.16. Фаллическая женщина с псевдо-Лилит . . . . .	173
2.17. С чего начать работу над своей псевдо-Лилит?. . . . .	176
Список литературы . . . . .	181

**Глава 3. Личностный опросник альфа- и бета-черт. Опросник совместимости с партнером . . . . . 185**

3.1. Женская форма опросника оценки альфа-бета спектра С. Родес . .	201
3.2. Мужская форма опросника оценки альфа-бета спектра С. Родес . .	204
3.3. Интерпретация полученных результатов . . . . .	207
3.4. Анализ личностных профилей . . . . .	209
3.5. Клинические примеры . . . . .	212
Список литературы . . . . .	220

**Глава 4. Телесный дистресс у альфа-женщины и способы его минимизации . . . . . 221**

4.1. Почему женщины более уязвимы к психосоматическим расстройствам? . . . . .	222
4.2. Дистресс с преобладанием соматических симптомов . . . . .	231
4.2.1. Что такое соматизация? История вопроса . . . . .	231
4.2.2. Что такое конверсия? . . . . .	243
4.3. Дистресс с преобладанием когнитивных симптомов . . . . .	245
4.3.1. Что такое ипохондрия? . . . . .	245
4.3.2. Что такое телесное дисморфическое расстройство? . . . .	246
4.4. Специфика психологического обследования женщины с психосоматическими жалобами . . . . .	248
4.5. Что такое расстройство телесного дистресса?. . . . .	257
4.6. Ранние неадаптивные схемы при телесном дистрессе . . . . .	269
4.7. Нарушения кишечно-мозгового взаимодействия у женщин . . . .	272
4.8. Отношения с Другими и телесный дистресс . . . . .	315
Список литературы . . . . .	318

**Глава 5. Секс и сексуальные проблемы альфа-женщины . . . . . 329**

5.1. «Здоровая» и «нарушенная» женская сексуальность . . . . .	330
5.2. Современные модели женской сексуальности. . . . .	337
5.3. Психические расстройства и сексуальность . . . . .	343
5.4. Женская сексуальная дисфункция. . . . .	347
5.4.1. Гипоактивное сексуальное желание. . . . .	359
5.4.2. Сексуальная аверсия и невротическая мастурбация . . . .	362

5.4.3. Эротомания, или гиперэротизм . . . . .	362
5.4.4. Расстройство сексуального возбуждения . . . . .	363
5.4.5. Женская аноргазмия . . . . .	373
5.4.6. Сексуальное выгорание . . . . .	376
5.4.7. Посткоитальная головная боль . . . . .	378
5.4.8. Посткоитальная инсомния . . . . .	378
5.5. Синдром «пятидесяти оттенков серого» . . . . .	379
5.5.1. «Хорошие» мальчики — плохой секс? . . . . .	385
5.5.2. «Плохие» мальчики — хороший секс? . . . . .	388
5.5.3. Женский эротический мазохизм . . . . .	391
5.6. Способы минимизации сексуальных проблем . . . . .	392
Список литературы . . . . .	396

## **Глава 6. Ментализация и трудности в отношениях у женщин . . . . . 401**

6.1. Что не является перспективным в отношениях? . . . . .	403
6.2. Уровни здоровых обязательств в романтических отношениях . .	407
6.3. Что такое ментализация и каковы ее особенности у женщин? . .	420
6.4. Нарушения ментализации у женщин . . . . .	439
6.5. Женская агрессия по отношению к себе и Другим . . . . .	459
6.6. Методы улучшения способности к ментализации . . . . .	462
6.7. Альфа-, бета- и омега-мужчины . . . . .	472
6.8. Когнитивно-поведенческие стили мужчин . . . . .	476
6.9. Как научиться разделять обязанности в отношениях? . . . . .	479
Список литературы . . . . .	480

## **Глава 7. Альфа-женщина и здоровые отношения . . . . . 486**

7.1. Стили привязанности и межличностные отношения . . . . .	489
7.2. Когнитивные ловушки при знакомстве и построении отношений . . . . .	515
7.3. Феномен «Дай мне решить твои проблемы» . . . . .	521
7.4. Отношения как невротический маскарад . . . . .	523
7.5. Зависимость от амбивалентных мужчин . . . . .	526
7.6. Умение видеть реальность, а не доминантные фантазии . . . . .	529
Список литературы . . . . .	531

## **Заключение . . . . . 533**



## Глава 1

# Постфеминистский маскарад: альфа- и бета-женщины

Ни для кого не секрет, что за последние десятилетия социальные роли женщин существенно изменились (Eagly, Sczesny, 2019). Например, все больше женщин берут на себя руководящие должности. При этом, несмотря на четко зафиксированные преимущества полового разнообразия в организационном управлении, женщины по-прежнему недопредставлены на руководящих должностях (Landreau, Rodriguez, 2012; Ellemers, 2014). А психологи и по сей день пытаются определить факторы, ответственные за это явление (Faniko, Ellemers, 2017).

По мере того как отношение к женщинам становилось все более прогрессивным, противоречивым, прежние стереотипы в их отношении существенно менялись. Исследования психических особенностей между мужчинами и женщинами в психологии связаны с феноменами *альфа* (alpha bias) и *бета* (beta bias) — сдвигом при интерпретации полученных сведений (Hare-Mustin, Marecek, 1988; Febbraro, 2003; Denmark, Paludi, 2008).

«Альфа» и «бета» — два столпа в исследовании психических особенностей сравнения женщин и мужчин

Альфа-смещение относится к преувеличению половых ролей, различий между мужчинами и женщинами. Например, З. Фрейд утверждал, что, поскольку девочки не страдают от такого же эдипального конфликта, как мальчики, они не отождествляют себя со своими матерями так же сильно, как мальчики идентифицируют себя со своими отцами, и поэтому развивают более слабое Сверх-Я (Denmark, Paludi, 2008). Подробнее об этом будет рассказано в главе 2. Бета-смещение, напротив, относится к минимизации половых различий, игнорированию предвзятости, понимаю качественного

своеобразия женщин. В качестве примера можно указать, что, помимо реакции на стресс «бей, беги, спасайся», у женщин наблюдается реакция «сближайся, ухаживай, дружи» (tend-and-befriend response, Taylor et al., 2000).

Сейчас уже не только в зарубежной, но и в российской практике воспитания и обучения девочкам прививают дисфункциональную установку, что «они могут делать все, что могут делать и мальчики, и ничем не хуже, а только лучше» (Charles, 2016). Эта практика воспитания привела к формированию нового поколения, создала новый тип женской идентичности (Renold, Ringrose, 2012; Khanlou, Pilkington, 2015; Eagly, Sczesny, 2019), и называют его по-разному:

- лидер-ориентированные женщины (career girl);
- альфа-женщины (alpha female);
- чудо-женщина как психологический супергерой (wonder woman);
- королева пчел (queen Bees);
- доминирующая женщина (dominant woman);
- фаллическая женщина (phallic women);
- прорывная женщина (powerful woman);
- опасная женщина (dangerous woman).

Откровенно говоря, разговоры про чудо-женщину (wonder woman) — это психологическая пропаганда «нового типа женщины», правительницы мира. Так, в своей книге Т. Ландлей и соавт. «Психология чудо-женщины...» пишут, что в мужском организме недостаточно любви, чтобы мирно управлять этой планетой.

«Во время Второй мировой войны, когда войны, которые вели мужчины, угрожали жизням по всему миру, женщины могли бы повернуть ее в более просвещенном направлении. Есть большая надежда для этого мира. Женщины победят! Когда женщины будут править, больше не будет войны, потому что они не захотят тратить время на убийство мужчин. Это единственная надежда на стабильность в мире». — Wonder Woman Psychology: Lassoing the Truth. Popular Culture Psychology, 2017.

Однажды моя пациентка 35 лет со вздохом откинулась на спинку стула и сказала: «Наверно я просто типичная сильная, неутомимая женщина с мужскими проблемами». И я понял, что вижу нечто совершенно новое в своей психотерапевтической практике. За последние пять лет она была переполнена такими же женщинами: «уверенными в себе», «стремящимися что-то делать», «ориентированными на успех», сексуальными, состоявшимися в ряде сфер, но несчастными и разочарованными отсутствием успеха в отношениях. Это и есть *альфа-женщины* (Ward, 2010; Rhodes, 2014; Sumra, 2019).

Мужчины постоянно отмечают в своем окружении альфа-женщин (alpha female, woman with alpha personalities). Они повсюду. В одежде и стиле альфа-женщина не будет застигнута врасплох, так как она — в «силовом костюме». Если она молода и чувствует себя альфа-женщиной, она может с гордостью везде подписываться *аббревиатурой Н.В.И.С.* (head bitch in charge, то есть в переводе с английского: «главная сука отвечает», или «в ответе», Rhodes, 2014).

Я вынужден согласиться с этой тенденцией: большинство девушек и женщин, которых я знаю как в повседневной жизни, так и по своим психотерапевтическим приемам, — это альфа-женщины. К тому же, чтобы ею стать, пожалуй, еще не было лучшего времени, чем сейчас. Женщины «альфа» находятся на подъеме в своем образовании и профессии, уверены в себе. Они могут исследовать свою сексуальность, сделать свой жизненный выбор. Однако многие опасаются, что длительные отношения или брак каким-то образом ускользнет от них.

В нашем обществе громко говорят, что «женщины слишком сильны, опасны и сексуальны», «они будут подавлять мужчин своей силой и сексуальностью, и никто не захочет жениться на них». Недавно даже вышла книга Мюррея Партриджа и Саймона Маркса «Как жить с альфа-женщиной» (How to Live with an Alpha Female. Partridge, Marks, 2017).

Давайте отбросим этот страх следующим примером. До 1970-х годов хорошо образованные, карьерно ориентированные женщины реже стремились выходить замуж, чем менее образованные дамы. Но в течение последних четырех десятилетий число браков либо оставалось неизменным, либо увеличивалось на 10%. Действительно, женщины, получившие высшее образование, имеют гораздо большую вероятность выйти замуж в более старшем возрасте, чем женщины любого другого образовательного уровня. Они чаще, чем любая другая группа женщин, заявляют о счастье в браке, независимо от уровня их семейного дохода, и гораздо реже думают, что финансовая безопасность является главным преимуществом брака.

До недавнего времени женщины, вышедшие замуж в зрелом возрасте, имели более высокие показатели разводов. Сейчас шансы на развод женщин, откладывающих вступление в брак вплоть до своего 30-летия, уменьшаются с каждым годом (Rhodes, 2014). Поэтому страшные предсказания для активных женщин сильно преувеличены.

Когда женщина слышит о разводе своей подруги или коллеги у нее возникает сильная скрытая тревога. Одна моя разведенная пациентка сказала мне, что у нее есть два тайных женских страха по поводу причин развода:

не слишком ли она много работала, когда была в браке, и, может быть, она зарабатывала больше, чем ее муж?

Все потому, что мы привыкли, что если отношения или брак распадаются, то в этом должна быть вина женщины. В частности, что ее карьера разрушила брак. Одна женщина в сформированной нами фокус-группе по исследованию альфа-женщины сказала, что *«чувствует себя эволюционировавшей личностью, каким-то динозавром»*.

*«У меня есть отличная карьера, увлечения и друзья. Я чувствую себя действительно сильной во всех сферах своей жизни, кроме отношений»,* — отметила она.

На своих приемах я часто слышу, что многие альфа-женщины выражают страх, что они не найдут того, кого полюбят и за кого выйдут замуж. Они переживают, что «не знают, где познакомиться с мужчиной», что «кажется, будто они подавляют мужчин» и что им «стоит сбавить напор».

*«Ни в коем случае! — отвечаю я им. — Это большая ошибка».*

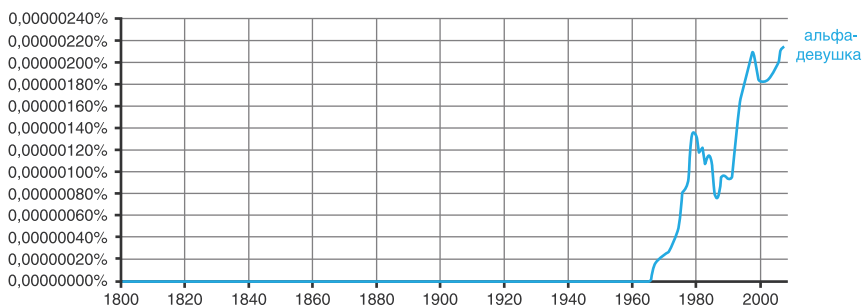
Всякий раз, когда я слышу от пациенток на своих приемах о таких вещах, я внутренне злюсь. Конечно, не на женщин, а на культуру, которая процветает, делая катастрофические ставки на жизнь и любовь напористых, сексуальных альфа-женщин. Это просто смешно. Для женщин поиск партнера является сложной задачей, но они обладают сильной внутренней энергией и выбором. Поэтому единственное, что сегодняшние альфа-женщины могут сделать в данном вопросе, — это **быть более осторожными в своем выборе**.

Как бы то ни было, женщины, которые приходят ко мне на прием, очень разные. Одна представительница нашей фокус-группы добавила, что она чувствовала себя эмоционально избитой, когда мужчина, с которым она встречалась, терял интерес к их отношениям, дошедшим до грани перехода во что-то серьезное. *«Я ощущала себя сильной и хорошей. Я была готова сделать решительный шаг, но после этого я почувствовала, что больше не могу доверять своим суждениям»,* — говорила она. Потрясенные неудачными отношениями «Я» приводит к тому, что женщины чувствуют себя иллюзорно уязвимыми и потерянными.

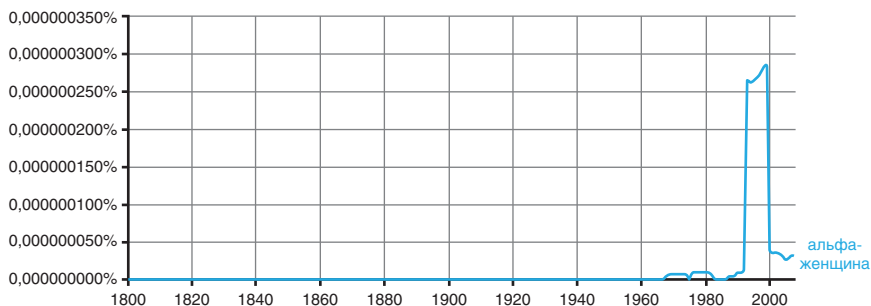
Девушки и женщины, приходящие ко мне на прием, зачастую ищут наставника, который проведет их через извилистый лабиринт отношений, научит понимать психические состояния мужчин, чтобы избежать тупиков и достичь цели — найти кого-то, с кем они могут разделить свою жизнь. Я никогда не призываю женщин заниматься самоуспокоением или винить в проблемах или трудностях в отношениях исключительно себя: ни один из этих вариантов нам не подходит.



В конце 1990-х и начале 2000-х годов понятие «альфа-женщина» начало набирать обороты. Поисквые запросы «альфа-девушка» (рис. 1.1) и «альфа-женщина» (рис. 1.2) в Google Ngram Viewer (веб-приложение, которое отображает использование слов и фраз с течением времени, отобранных из миллионов книг, отсканированных Google) показывают всплеск использования данных терминов в указанный период в популярных статьях и книгах, а также в исследованиях в области психологии, психоанализа, научного изучения сексуальности и социальной психологии лидерства.



**Рис. 1.1.** Данные Google Ngram Viewer по критерию поиска «альфа-девушка» (alpha female), М.К. Sumra (2019)



**Рис. 1.2.** Данные Google Ngram Viewer по критерию поиска «альфа-женщина» (alpha woman), М.К. Sumra (2019)

Появление статей и книг в начале 2000-х годов на тему альфа-женщины носили скептический характер и подвергали сомнению ее существование. Описывали ее как «одноразовый», «модный» персонаж, который бросает вызов «категоризации женщин»; как ту, кто «смертоноснее, чем альфа-мужчина» (Longrigg, 2003; Reiman, 2003; Corkindale, 2007).