Айсберг или Человек? Психоанализ любовной аддикции в поп-культуре





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 25.02.2026

Многие люди задаются вопросом - почему они выбирают эмоционально недоступных партнеров? Ключевой ответ на этот вопрос нужно искать не в настоящем, а в прошлом человека – в его детстве. Для большей наглядности мы будем использовать **метафору «Айсберга» из песни А.Б. Пугачевой** так как в данной песне много символизма.

Психология «Айсберга»: почему нас тянет к холодным и недоступным партнерам?

Человек-айсберг представляет собой холодный и нарциссичный объект, у которого сверху красивая и манящая вершина, а снизу огромная глыба льда в виде опасности. Айсбергу все равно на корабли, которые проплывают рядом. И в то же самое время люди, которые попадаются у него на пути хотят растопить этот лед. Так, если детально анализировать слова песни, то в ней присутствует строка «хорошо тому, кто знает», но все равно «бросается с головой». Это классический вариант аддикции, когда человек знает, что там будет боль и страдание, но все равно идет туда, потому что это состояние чем-то влечет и интересует.

Холодный человек-айсберг – это нарцисс, а тот, кто стремится примирить и растопить сердце является спасателем. При этом сам спасатель верит в свое всемогущество. Но проблема заключается в том, что данное всемогущество и возможность спасать временно. Символически можно представить, что нарцисс полностью состоит изо льда. И растопив его – останется лишь вода. В этом и заключается ключевая трагедия созависимых отношений.

«Бросок в бездну: Психология ледяного влечения»

Для каких целей спасатель пытается растопить айсберг? Ответ очевиден свой простотой – Айсберг представляет собой идеальный объект для проекций. Поражающий своей белизной снег позволяет

на нем нарисовать и отразить свои фантазии, которых нет в реальности.

Комплекс Электры и Холодный Отец

Как мы говорили в самом начале причину нужно искать в детстве. Основа формирования такого поведения — это незавершенный Эдипов комплекс или комплекс Электры. Когда один из родителей как правило противоположного пола был максимально холодным и из-за этого взрослый парень или девушка будут искать себе в партнеры именно таких же эмоционально недоступных людей, чтобы отыграть свою травму заново компульсивно повторяя это действие, и наконец растопить этот лед.

Приведем пример. Так, когда в детстве у девочки отец был критикующим, дистантным или отсутствующим, то психика девочки думает, что: «Любовь – это когда холодно и нужно греть». А поиск такого человека-айсберга представляет собой надежду на победу над папой – растопить его и получить наконец-то любовь.

Также и для мальчика мать является первой моделью женщины в мире. И если она, например реагирует на желания объятий со стороны ребенка словами «мне не приятно» и отталкивает его, то невербально она сообщает ребенку, что: «Твоя любовь для меня – это угроза и обуза». Ребенок же не в состоянии перестать любить мать, и он просто начинает интернализовывать вину за то, что он какой-то н такой внутрь себя. Считая, что «Я недостаточно хорош, умен, чтобы меня обняли», отсюда растут ноги гиперкомпенсации, в ходе которой у ребенка формируется убеждение, что ему нужно стать таким идеальным человеком, чтобы его не смогли оттолкнуть в принципе. В дальнейшем у такого ребенка формирует тревожно-избегающий тип привязанности, в ходе которого он будет постоянно пытаться «отогреть» (исправить маму в лице партнера), и в то же самое время, как только лед начнет таять и дистанция сократится – в этот момент включается страх отвержения (будучи взрослым, этот мальчик опять начнет проецировать и думать, что его партнер также отвергнет, как и мать когда-то). Чтобы преодолеть страх отвержения начинается эксплуатация эмпатии, чтобы гарантировано стать «незаменимым человеком», которого точно не смогут отвергнуть.

Эксплуатация своих сильных качеств, например эмпатии, помощи и т.д. для того, чтобы вы стали воздухом для партнера, без которого он не может жить – это форма контроля. Так если без вас невозможно дышать и жить, то значит вас точно никогда не бросят. Эта страховка от детской травмы «мне неприятно».

Иллюзия Спасателя: «И растает этот айсберг»

В песне героиня спрашивает: «Кто ты: ласковое солнце или мертвый белый снег?» - представляет собой расщепление, в ходе которого она ищет не реального человека, а холодного родителя.

В свою очередь влюбленность в недоступную красоту часто толкает людей на гиперкомпенсированную форму использования своих ресурсов (финансовых или же эмоциональных). Так как эти ресурсы можно использовать как «высокоточную варку» позволяющую растопить лед. А гиперэмпатия может стать инструментом захвата. Человек-айсберг в этот момент тает, раскрывается и влюбляется в Вас. Вы же чувствуете себя метафорическим Богом, от которого теперь никто никуда не уйдет. Но эта вера во всемогущество является иллюзорной. Как только Айсберг растает полностью – он либо испарится (уйдет), либо снова замерзнет, когда ваше тепло снова отключится. Если же Айсберг сможет оттаять полностью, то он станет самостоятельным и в вас как спасателе перестанет нуждаться и уйдет. Вы же это почувствуете, как предательство с его/ее стороны.

Трагедия заключается в том, что человеку Айсбергу не нужен другой Человек, а ему нужно искаженное зеркало, в котором он не будет казаться себе льдиной. «Мертвый белый снег» не сможет стать «ласковым солнцем», как бы вы ни пытались его отогреть.

Трагедия «Титаника»: когда пора уходить с дороги

Крик бессилия в виде слов «Уйди с моей дороги или стань моей судьбой» представляет собой

агонию контроля. Она осознает, что если от нее уйдет ее партнер, то произойдет символическая смерть, приводящая к депрессии, а если останется, то будет зависимость. И она хочет, чтобы он остался, так как созависимость и знакомая боль это намного безопаснее, чем пустота одиночества.

Как в итоге разорвать порочный круг: Самое важное это признать, что «Айсберг» не является судьбой, а это просто кусок льда. А путь к свободе от собственных проекций начинается с отказа в желании быть спасателем и отыгрывать свои детские травмы в виде грелки.

Заключение

Желание построить отношение с человеком-Айсбергом – это инфантильная попытка переписать детство. В котором смешаются чувства отчаяния, надежды, эмоциональных качелей. Эдиповые отношения подливают масло в огонь, приводя к тому, что спасательство сопровождается стремлением заслужить любовь, пробивая лед эмоциональными ресурсами. Важно понимать, что спасатель не сможет стать всемогущим и незаменимым навечно. Рано или поздно это закончится. И останется лишь одиночество, пока сам спасатель не сможет осознать корни своего поведения и не поменяет свою стратегию поведения в отношениях.

Любовная зависимость: почему мы ищем спасения в других и как не стать жертвой «эмоционального голода»

Любовь к спасателю. Последствия нездоровой привязанности

Парадокс эмпатичных людей

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: Посмотреть на сайте