



Стефани Шталь

ЛЮБИТ / НЕ ЛЮБИТ

что мешает вам создать крепкие
отношения и как это исправить

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.92
ББК 88.52
Ш87

Stefanie Stahl
JEIN!
Bindungsängste erkennen und bewältigen Hilfe
für Betroffene und deren Partner

Copyright © 2008 Ellert & Richter Verlag GmbH, Hamburg

В оформлении обложки использованы фотографии:
clarst5, Super Prin / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Шталь, Стефани.

Ш87 Любит/не любит ; что мешает вам создать крепкие отношения и как это исправить / Стефани Шталь ; [перевод с немецкого Н. И. Христофоровой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 352 с. — (Осколки детских травм. Книги, которые заменят психолога).

ISBN 978-5-04-115391-5

«Мы только по-настоящему сблизились, стали строить планы на будущее — и вдруг он перестал звонить! Что произошло?»

«Я думал, что она та самая, но с тех пор как мы съехались, эти отношения стали меня душить. Выход один — расставание».

Звучит знакомо? Вы думаете, что каждый раз влюбляетесь не в тех? Возможно, речь идет не о банальных любовных неудачах, а о филофобии.

Филофобия — или страх привязанности — причина многих несчастных отношений. Филофобы буквально бегут от любви и близости — но влюбляются снова или раз за разом возвращаются к прежним партнерам, заставляя их страдать. То сближаясь, то отдаляясь, они превращают даже искреннюю влюбленность в зависимые отношения, в которых нет места стабильности, доверию и взаимопониманию.

Стефани Шталь — психотерапевт и автор бестселлера «Ребенок в тебе должен обрести дом», проданного тиражом более 1 миллиона экземпляров. В своей новой книге она рассказывает, почему возникает филофобия, по каким признакам можно ее выявить, как преодолеть страх привязанности и как помочь себе, если ваш партнер оказался филофобом.

УДК 159.92
ББК 88.52

© Христофорова Н.И.,
перевод на русский язык, 2020

© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-115391-5

Эта книга поможет вам:

- *распознать страх привязанности у партнера*
- *трезво увидеть и оценить перспективы вашего союза*
- *понять, почему вы влюбляетесь в тех, кто заставляет вас страдать*
- *обрести уверенность в себе и научиться доверять другим*
- *шаг за шагом двигаться в сторону здоровых и счастливых отношений*

*«Не успеv влюбиться,
я уже готовлюсь расстаться».*

из песни «Feel» Робби Уильямса

Содержание

Глава I

МНОГОЛИКИЙ СТРАХ ПРИВЯЗАННОСТИ 11

Почему так много историй любви
заканчиваются печально? 11

Я ТАК влюблен! 14

В защиту свободы выбора 19

Страх привязанности носит маски:
«охотник», «принцесса», «каменщик» 24

«Охотники», «принцессы» и «каменщики»:
что между ними общего 34

Брак и постоянные отношения 37

Побег, атака, рефлекс мнимой смерти:
стратегии защиты 39

Бегство как стратегия защиты 40

Атака как стратегия защиты 68

Рефлекс мнимой смерти
как стратегия защиты 75

Три этапа отношений с филофобами 79

Побочные эффекты филофобии:
трудности быта 89

Глава II

ПРИЧИНЫ ФИЛОФОБИИ 93

Роль матери 94

Роль отца 101

Безопасные и небезопасные типы отношений	102
Надежная привязанность — «Я в порядке, и ты в порядке!»	103
Ненадежная привязанность	106
Озабоченная привязанность — «Я не в порядке, ты в порядке!»	107
Боязливая привязанность — «Я не в порядке, и ты не в порядке!»	109
Отвергающая привязанность — «Я себе безразличен, и ты мне безразличен!»	121
Особый случай отвергающего типа привязанности: тихие нарциссы и одинокие ковбои	125
Без привязанности нет сочувствия	139
Плохой характер как следствие боязни отношений — правда или нет?	142
Филофобия и агрессивность: без привязанности нет хорошей работы с агрессией, гневом и конфликтами	145
От подчинения в детстве к пассивной агрессии в зрелом возрасте	148
Ссора как замена близости	151
Воспитание, разочарование, давление общества — причины, способствующие развитию филофобии в сознательном возрасте	155
Ребенку приходилось слишком сильно приспосабливаться	155
Мать хотела слишком тесной близости	159
Брак родителей был катастрофой	161
Родители расстались	162
Неподходящие образцы для подражания	164

Разочарования в предыдущих любовных отношениях	166
Особенности проявления филофобии у женщин и мужчин	171
Создает ли наше общество филофобов?	172

Глава III

ПУТИ ВЫХОДА ИЗ ФИЛОФОБИИ

Почему этот путь того стоит	178
Восемь шагов из филофобии — путеводитель по самопознанию и переменам	180
Лингвистические советы для тех, кто боится отношений	235

Глава IV

ПАРТНЕРЫ ФИЛОФОБОВ:

ВЫХОДЫ ИЗ ЗАВИСИМОСТИ

Бессильные вторые пилоты	242
Потеря эмоционального контроля — разум говорит: «Уходи!», а сердце просит: «Останься!»	252
Потерять голову может кто угодно	255
Последствия потери эмоционального контроля для партнера филофоба	258
Как распознать потерю эмоционального контроля	259
Восемь симптомов и механизмов действия партнеров филофобов	260
В браке с филофобом — покорные судьбе и мечтатели	285
Сгореть в отношениях: срыв в тревогу и депрессию	287
Отрицательное подкрепление: отношения, похожие на зависимость	290
Выходы из потери контроля: найти себя снова	293

Страх потери может притворяться любовью	294
Первая помощь партнерам филофобов: разговор с внутренним ребенком	298
Выходы из зависимости: девять способов усиления доли взрослого в вас	301
Прощание с читателями	343
Послесловие для читателей-психотерапевтов	344
Благодарность	347
Приложение	348

ГЛАВА I

Многоликий страх привязанности

Почему так много историй любви заканчиваются печально?

«Господи, сделай так, чтобы эта история не кончилась печально!» — сказано о любви в одном из романов Мартина Сутера. Та история и впрямь закончилась грустно. Впрочем, надежда осталась — пусть чувства терпят крах, зато главный герой обретает зрелость. В финале романа он садится писать книгу о своей несчастной любви.

В жизни многие истории любви заканчиваются крахом, да только зрелость благодаря им так и не приходит. Вместо этого начинается следующая история — с новым составом и небольшими изменениями в фабуле; сюжет же, то есть структура истории, не меняется. И вновь наступает печальный финал... Эта книга — попытка оказать читателям поддержку, помочь им сломать привычную схему действий и прожить новые истории так, чтобы повысить шансы на счастливый конец.

Разумеется, есть множество консультантов по отношениям, так что можно было бы сказать, что еще один явно будет лишним. Большинство таких консультантов работа-

ют с парами, отношения которых зашли в тупик. Это могут быть пары, общение которых свелось к одним спорам. Или пары, которые не спорят, но отношения внутри них застыли и стали бесплодными. Им дают полезные советы о том, как разговаривать друг с другом иначе и лучше, как снова развить в себе уважение к партнеру и как разжечь былую страсть. Есть и руководства, авторы которых рассматривают естественные различия между мужчинами и женщинами и учат читателей уживаться друг с другом, несмотря на эти различия. Все подобные книги основаны на общей предпосылке: они исходят из того, что встретились два человека, способные к отношениям и желающие этих отношений.

Иными словами, они обращаются к людям, которые в принципе способны существовать в партнерстве. Это основа всех дальнейших рассуждений о возможных причинах проблем в отношениях и о путях их решения.

Именно здесь кроется отличие данной книги. Первый шаг в ней делается чуть раньше: она высвечивает те глубинные и в основном бессознательные страхи, из-за которых близкие и доверительные любовные отношения оказываются обречены с самого начала. Это не значит, что люди, потерпевшие крах в любви, отказываются от дальнейших отношений — большинство из них храбро начинают все заново. Вот только затем они, вольно или невольно, делают все для того, чтобы эти отношения разрушить. Эта книга призвана пролить свет на разрушительные психологические механизмы, которые начинают действовать во всех тех случаях, когда человек по-настоящему стремится к близости, но совершенно не способен жить в отношениях. Таким людям и их партнерам не поможет набор готовых рецептов — так называемых «золотых правил» конструктивного диалога, распределения домашних обязанностей или воспитания детей. В основе их проблем не

биологические различия полов. Корни катастрофы лежат гораздо глубже. Именно «подвальные духи», обитающие в психике этих людей и питающиеся всевозможными страхами и опасениями, — гарантия того, что настоящая близость так и не возникнет и что все отношения потерпят крах.

Страх обязательств — это явление часто упоминается и, очевидно, хорошо известно. Но что удивительно — пострадавшие в основном не ощущают его воздействия. Такую картину я наблюдала неоднократно: как правило, те, кто боится привязанности, совершенно отрицают этот страх. Пострадавшие партнеры запутываются в клубке противоречий и несоответствий в поведении любимого (или любимой) и не могут описать это словами. То же самое переживают те, кто (непременно!) хочет отношений с человеком, боящимся обязательств, но никак не может начать эти отношения или сделать их прочными. Вот почему понятие «страх обязательств» нам отлично известно, а о пострадавших мы почти не слышим. На самом деле их много — только правильный «диагноз» ставится редко. На мой взгляд, это связано с разнообразием масок, за которыми может скрываться страх привязанности — филофобия.

Именно поэтому я хочу познакомить вас с многочисленными масками страха привязанности и объяснить его психологические причины. Только признав и поняв свой страх, люди могут что-то в себе изменить. Да и те, кто находится в отношениях с филофобами — или всей душой стремится к таким отношениям, — смогут изменить свое поведение, только если разберутся в причинах этого явления, а значит, поймут, что их так привлекает в партнере. Кроме того, я опишу конкретные шаги, помогающие преодолеть страх привязанности или, по крайней мере, лучше справляться с ним. Последний раздел книги призван помочь тем, кто находится в отношениях

с человеком, боящимся близости. В сущности, эта книга — компас, позволяющий как можно быстрее распознать филофоба — по возможности до зарождения безнадежной влюбленности и ее почти неизбежного печального конца.

Книга предназначена как для дилетантов, так и для профессионалов. Я сознательно ставлю дилетантов на первое место — потому что для меня очень важно донести психологические знания таким образом, чтобы каждый смог извлечь из них пользу.

Я ТАК влюблен!

В самом начале отношений люди, которые боятся привязанности, как правило, ничем не отличаются от тех, кто на нее способен, — в обоих случаях все начинается со всепоглощающего чувства влюбленности. Вот почему я хочу начать книгу с рассмотрения этого феномена. Большинство людей были влюблены хотя бы раз в жизни — обычно даже несколько раз. Однако «большинство» не значит «все». Давно известно, что романтические браки по любви придумали в прошлом веке — раньше семьи создавали по расчету. В мусульманских странах до сих пор говорят: «Любовь приходит через десять лет». Это и правда очень мудрая поговорка — ведь любовь и партнерство в первую очередь означают взаимную ответственность, сосуществование «и в радости, и в горе». Глубокое чувство привязанности возникает, когда вы идете по жизни вместе, можете положиться друг на друга и почувствовать заботу и внимание партнера.

Это чувство необязательно означает, что вы были влюблены в начале отношений. Оно представляет собой итог реального опыта партнерства, наработанного за годы. Напротив, во время первой вспышки влюбленности мы проецируем на партнера собственные желания и мечты,

видим в нем того, кто исполнит все наши чаяния. Вот только в большинстве случаев это опьяняющее состояние не имеет с любовью ничего общего. В нашем западном мире обычное дело — сначала влюбиться, а затем, если любовь взаимна, пытаться построить с этим человеком отношения. Если вам повезет, влюбленность превратится в любовь, которая будет длиться годами, иногда до самой смерти. Но никто не даст вам гарантии, что любовь действительно разовьется из влюбленности.

Следующее мое утверждение прозвучит довольно провокационно: возможно, многие любовные отношения сложились бы лучше, если бы партнера выбирали родители или близкие друзья. Все потому, что друзья или родители (если они разумные люди) подошли бы к этому вопросу рассудительно и по возможности с холодной головой, так что появилась бы неплохая возможность найти партнера, который действительно вам подходит. Ведь чувство влюбленности — далеко не лучший советчик. Именно в этом состоянии мы склонны видеть предмет своих воздыханий — а заодно и самих себя — не просто в розовом, но зачастую в полностью искаженном свете. Дело в том, что обычно мы не осмысляем свой внутренний опыт и те модели, которые в конечном итоге определяют, в кого мы влюбляемся, а в кого нет. Так что влюбленность остается просто игрой, в которой мы слепо — или по крайней мере вслепую — ставим все на одну карту.

Как бы то ни было, влюбленность — состояние странное. Один мой знакомый придерживается не слишком распространённого мнения, что состояние это ужасно и он не хотел бы испытать его снова. Сам он женат и, насколько я могу судить, очень даже счастлив, а потому не относится к филофобам, о которых мы поговорим подробно. (Хотя следует отметить, что и люди этого типа иногда могут поддаваться искушению и вступить в брак!)