

*Не успев влюбиться,
я уже готовлюсь расстаться.*

Из песни «Feel» Робби Уильямса

СОДЕРЖАНИЕ

Глава I. МНОГОЛИКИЙ СТРАХ	
ПРИВЯЗАННОСТИ	9
Почему так много историй любви заканчиваются печально?	9
Я ТАК влюблен!	13
В защиту свободы выбора	19
Страх привязанности носит маски: «охотник», «принцесса», «каменщик»	25
«Охотники», «принцессы» и «каменщики», что между ними общего	38
Брак и постоянные отношения	41
Побег, атака, рефлекс мнимой смерти: стратегии защиты	44
Бегство как стратегия защиты	46
Атака как стратегия защиты	80
Рефлекс мнимой смерти как стратегия защиты	90
Три этапа отношений с филофобами	94
Побочные эффекты филофобии: трудности быта	106
Глава II. ПРИЧИНЫ ФИЛОФОБИИ	112
Роль матери	113
Роль отца	122

Безопасные и небезопасные типы отношений	124
Надежная привязанность — «Я в порядке, и ты в порядке!»	125
Ненадежная привязанность	128
Озабоченная привязанность — «Я не в порядке, ты в порядке!»	130
Боязливая привязанность — «Я не в порядке, и ты не в порядке!»	133
Отвергающая привязанность — «Я себе безразличен, и ты мне безразличен!»	146
Особый случай отвергающего типа привязанности: тихие нарциссы и одинокие ковбои	152
Без привязанности нет сочувствия	168
Плохой характер как следствие боязни отношений — правда или нет?	172
Филофобия и агрессивность: без привязанности нет хорошей работы с агрессией, гневом и конфликтами	176
От подчинения в детстве к пассивной агрессии в зрелом возрасте	180
Ссора как замена близости	184
Воспитание, разочарование, давление общества — причины, способствующие развитию филофобии в сознательном возрасте	188
Ребенку приходилось слишком сильно приспосабливаться	189

Мать хотела слишком тесной близости	194
Брак родителей был катастрофой	197
Родители расстались	198
Неподходящие образцы для подражания	200
Разочарования в предыдущих любовных отношениях	203
Особенности проявления филофобии у женщин и мужчин	209
Создает ли наше общество филофобов?	211
Глава III. ПУТИ ВЫХОДА ИЗ ФИЛОФОБИИ ..	217
Почему этот путь того стоит	219
Восемь шагов из филофобии — путеводитель по самопознанию и переменам	220
Лингвистические советы для тех, кто боится отношений	289
Глава IV. ПАРТНЕРЫ ФИЛОФОБОВ: ВЫХОДЫ ИЗ ЗАВИСИМОСТИ	298
Бессильные вторые пилоты	298
Потеря эмоционального контроля — разум говорит: «Уходи!», а сердце просит: «Останься!»	309
Потерять голову может кто угодно	313
Последствия потери эмоционального контроля для партнера филофоба	317
Как распознать потерю эмоционального контроля	318

Восемь симптомов и механизмов действия партнеров филофобов	319
В браке с филофобом — покорные судьбе и мечтатели	352
Сгореть в отношениях: срыв в тревогу и депрессию	355
Отрицательное подкрепление: отношения, похожие на зависимость	358
Выходы из потери контроля: найти себя снова	363
Страх потери может притворяться любовью	364
Первая помощь партнерам филофобов: разговор с внутренним ребенком	368
Выходы из зависимости: девять способов усиления доли взрослого в вас	372
Прощание с читателями	422
Послесловие для читателей-психотерапевтов ..	423
Благодарность	427
Приложение	428

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 повисить 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 работают 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 набором 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 справиться 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 лю-

бовью 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 осмыслием свой внутренний опыт и те модели, которые в конечном счете 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 придержи-

вается не слишком распространенного 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 поддаться искушению и вступить в брак!)

Вот что мой приятель говорит о состоянии влюбленности: «Это ужасное чувство! Все время крутит живот, вы теряете аппетит, все мысли только о *ней одной*, вы как бы глупеете. Вас одолевает безумие. Вас то и дело кидает в дрожь. Как можно желать подобного?» И он прав! Потому что влюбленность — все равно что страх перед экзаменом, в котором нет ничего хорошего. Представьте, что вам предстоит сдавать экзамен — вы ожидаете в коридоре, когда дверь откроется и вас пригласят в аудиторию. Тут-то вы и обнаружите все признаки влюбленности: влажные руки, покалывание в области живота, невозможность думать ни о чем другом и т. д. Однако, стоя перед дверью, за которой вас ждет экзаменатор, вы подумали бы: «Я боюсь экзаменов», а не «Я влюблен». Почему же тело одинаково ощущает две, казалось бы, разные ситуации? Потому что тут есть одна хитрость: влюбленность и страх перед экзаменами — это практически одно и то же! Так же как и боязнь сцены, которая представляет собой всего лишь одну из разновидностей страха

перед экзаменами. При влюбленности кажется, что все наши мысли только об объекте любви. На самом же деле мы по большей части думаем о себе: «Достаточно ли я привлекателен? Я ей (ему) нравлюсь? Я интересен? Я ее (его) тип?» Если отношения уже достигли первой стадии, добавляются новые варианты: «Достаточно ли я хорош, чтобы ты всегда оставалась со мной?», «Если ты увидишь меня утром без косметики, ты убежишь?», «Когда ты поймешь, какой я на самом деле, ты потеряешь ко мне интерес?». Как метко сформулировала писательница и психолог Элизабет Лукас, которую я очень ценю: «Люди дрожат за свое “маленькое Я”». То же самое происходит при расставании. Мы начинаем задаваться вопросами: «Что я сделал не так? Разве я не был достаточно красивым / умным / милым / понимающим (список можно продолжить по желанию)?» Мы уже не дрожим — мы оплакиваем свое «маленькое Я». Внутренняя драма восходит к апогею, когда нас оставляют из-за кого-то другого: «Чем он (она) настолько лучше меня? Я чувствую себя абсолютно бесполезным, я глубоко оскорблен тем, что кто-то оказался лучше!»

Вопросы «Смогу ли я тебя заполучить?» и «Останешься ли ты со мной?» тесно связаны с нашей собственной самооценкой.

Они воспринимаются как экзамен. А именно как экзамен на личную состоятельность: «Достоин ли я любви? Получу ли я в жизни то, что

хочу? Могу ли я повлиять на то, что так важно сейчас для меня, — получить этого единственного партнера и удержать его?» Вот почему у многих из нас при разрыве отношений рушится мир — по крайней мере, если отношения были для нас важны и мы, как принято сегодня говорить, действительно «ввязались». При этом хочу заметить: если вас снедает любовная тоска, на 90% вы плачете о себе. Любовь и отношения усиливают чувство самосохранения — иначе говоря, выполняют в субъективном смысле функцию «защиты жизни». Вот почему возникли такие идиомы, как: «Ты — часть меня», «Я не могу жить без тебя» и «Потеря любимого человека — это как смерть». Отношения придают нам самоуважение, что очень важно, а кроме того, межличностные связи имеют экзистенциальное значение. Мы, люди, генетически предрасположены к тому, чтобы жить в отношениях, в кланах. Таким образом, потеря отношений всегда ощущается как угроза на глубоком экзистенциальном уровне.

При этом «нормальные» люди отдают себе отчет, что отношения всегда несут в себе риск неудачи — то есть если они осмелятся вступить в отношения, вторая сторона сможет их разорвать. В отличие от них, личность, боящаяся отношений, не допускает такого развития событий. Человек, который испытывает страх перед отношениями, всегда держится на безопасном расстоянии. Он никогда в полной мере не пола-

гается на партнера или и вовсе избегает тесного взаимодействия. Его режим поведения — «и да и нет» или просто «нет», но никогда «да». Существенная причина тому — глубинная и в основном бессознательная боязнь не пережить разрыва отношений. Такой человек глубоко убежден, что умрет, если партнер его бросит. Те же, кто отваживается на реальную близость, испытывают внутреннее убеждение, что им, конечно, будет ужасно грустно, если ничего не получится, однако в глубине души они уверены, что переживут это и когда-нибудь встретят другого мужчину (или женщину), с которым все сложится удачно. Эта внутренняя уверенность в себе становится предпосылкой для доверия партнеру.

Все вышесказанное можно выразить простой формулой: без уверенности в себе нет доверия другим. Именно боязнь неудачи лежит в основе филофобии, но обычно люди, боящиеся близости, этого не осознают. Вместо этого при мысли о крепкой привязанности (и тем более браке) у них возникает ощущение, будто они попали в ловушку. На сознательном уровне эти люди, как правило, невероятно ценят свободу, которая, по их мнению, подвергается риску в отношениях. Желание освободиться возникает у них первым делом, когда они вступают в постоянные отношения или когда легкая и необременительная связь угрожает стать слишком прочной. Пока же крепких отношений не существует, на

первый план, естественно, выходит глубинное стремление к любви и партнерству. Вот почему некоторые из таких людей вечно бегут из одних отношений в другие в бесплодных поисках подходящего человека. Другим, казалось бы, удается обзавестись постоянным спутником жизни или даже вступить в брак, однако им приходится путем многочисленных маневров сохранять максимальную дистанцию между собой и партнером, чтобы удержаться от желания совершить побег. Третьи — это печально известные холостяки и холостячки, которые вообще признают только мимолетные связи и более или менее хорошо устроились в таких обстоятельствах. У страха перед близостью много масок. Он может прятаться за самыми разными формами отношений и проявлять себя в совершенно непохожих моделях поведения партнеров. Тем не менее у основных страхов есть общие черты.

В защиту свободы выбора

Теперь можно задать вполне обоснованный вопрос: «А это вообще обязательно — жить в прочных отношениях?» На свете ведь так много интересных вещей, идей и людей, которым можно посвятить жизнь, не заморачиваясь поисками семейного счастья или прочных, долговременных отношений. Целиком и полностью согласна! Можно жить абсолютно полноценной жизнью — по крайней мере, на отдельных

ее этапах — и не состоять ни с кем в близких отношениях. Как бы то ни было, жизнь в одиночестве может быть гораздо полнее, чем жизнь в несчастливых, а тем более в болезненных отношениях. В любом случае я всецело выступаю за то, чтобы человек был свободен в своем внутреннем выборе.

Это относится как к тем филофобам, которые сами очень страдают от своей проблемы, так и к тем, кто не особо терзается по этому поводу, заставляя партнеров страдать во много раз больше. Впрочем, это касается и всех тех, чья проблема противоположна страху привязанности, — тех, кто мучительно цепляется за отношения, даже если они причиняют боль. Ведь эти люди убеждены, что не способны жить в одиночестве.

Некоторые филофобы любят делать хорошую мину при плохой игре, превращая свой стиль отношений — или одиночество с редкими перерывами на романы — в искусство жить. Другие живут помаленьку, не особо задумываясь. Третьи много размышляют о своей проблеме, но неспособны понять ее сути или же терпят поражение при попытке что-то изменить. Но в любом случае люди, боящиеся привязанности, приносят много страданий своим партнерам или тем, кто хотел бы ими стать. Иными словами, страх отношений неизбежно становится проблемой не только для филофобов, но и для «второй стороны». Здесь, конечно, велик соблазн занять удобную оборонительную

позицию и заявить, что вся ответственность лежит на партнере — он же может уйти в любое время, однако продолжает участвовать во всем этом действе, а следовательно, держится за отношения. Нельзя сказать, что такая точка зрения полностью ошибочна, но она слишком сильно нивелирует ответственность самого филофоба, позволяя переложить груз принятия решений на чужие плечи. Зачастую как раз тот, кто боится отношений, старается сделать так, чтобы другому человеку трудно было его покинуть. Тем не менее партнеру стоит задать себе пару вопросов насчет того, какие внутренние мотивы и убеждения мешают ему дать филофобу окончательную отставку.

Я считаю, что каждый из нас — независимо от того, боится он близких отношений или нет, — должен приложить максимум усилий к тому, чтобы разобраться в собственных внутренних мотивах, страхах, убеждениях и потребностях. Это безусловная задача развития человеческой личности, поэтому позаботиться о рефлексии должен каждый. «Рефлексия» и «рефлектировать» — любимые слова психологов, и тому есть причина. Эти слова означают, что человек осознает собственные глубинные мысли, чувства и мотивы — другими словами, не обманывает сам себя. Тот, кто рефлексирует, действует осторожно, следовательно, он обдумывает свои действия — продумывает их. Тот, кто действует рефлексивно, не просто продумывает

мывает, но и прочувствует свои действия. Это значит, что он находится в хорошем контакте со своими эмоциями, поэтому способен установить психологическую связь между чувствами, мыслями и поступками. Раскусить себя нелегко — ведь для этого необходимо прочувствовать те эмоции и скрытые внутренние убеждения, которые недоступны сознанию напрямую. Если бы речь шла о компьютере, мы сказали бы, что должны распознать операционную систему за пользовательским интерфейсом.

Психологи часто с удовольствием используют метафору «айсберг». У айсберга из моря торчит только верхушка, а под поверхностью волн скрывается огромная глыба. Эта верхушка айсберга — наше сознание, а глыба — бессознательное. Наши действия, чувства и мышление управляются в основном бессознательным, и в этом кроется мощнейший источник потенциальных ошибок. В отличие от животного, которому, как правило, неизвестны бессознательные конфликты, и поэтому оно инстинктивно действует правильно, человека инстинкт часто подводит. Иными словами, мы не можем безусловно полагаться на инстинкт и интуицию. Дело в том, что личность каждого из нас сформировалась под действием прошлого опыта, отчасти сознательно, отчасти бессознательно, и нет человека, у которого процесс формирования был бы исключительно позитивным и здоровым. Бессознательные, вытесненные части

нашего существа, которые я люблю называть подвальными духами психики, имеют очень большую власть. Однако обычно они не дают себя обнаружить — никем не замеченные, прячутся в укрытии и контролируют оттуда происходящее, не давая «хозяину», то есть человеку, это осознать.

Подвальным духам психики и силе бессознательного можно было бы посвятить отдельную книгу. Собственно, на эту тему уже написано множество книг, поэтому здесь я выскажусь кратко. В предыдущем разделе я упоминала о том, что филофобы в основном не осознают свои страхи, а испытывают вместо этого неясное стремление к свободе, которое побуждает их совершать многочисленные маневры по уклонению от отношений. Во многих случаях, чтобы не смотреть своей проблеме в глаза, такие люди становятся приверженцами определенных идеологий. У одних это идеология собственного изобретения — например, внутреннее убеждение: «Я такой особенный, что, пока не встречу кого-то по-настоящему идеального, ни на какой компромисс не пойду». Или совсем по-простому: «Я выше всех этих любовных историй». Другие прибегают к уже существующим мировоззрениям, философским, религиозным или эзотерическим концепциям, чтобы с их помощью замаскировать страх перед отношениями. Так, например, идеал буддистов — отрешение от всех привязанностей — прекрасное

философское укрытие для тех, кто этих привязанностей боится. Таким образом можно превратить в добродетель проблему свободы от рефлексии и отсутствия более глубинных прозрений. Между тем отметим, что намерение Будды состояло явно не в этом. Он был рефлексизирующей личностью и отказался от общения с другими людьми совершенно взвешенно и обдуманно.

Страх привязанности причиняет много боли. Исключение составляют разве что люди, которые на самом деле последовательно воздерживаются от отношений (таких меньшинство), или те, кто находит партнера, способного легко и без терзаний принять их условия (что встречается очень редко). В остальных же отношениях с людьми, испытывающими страх привязанности (с большинством из них), отмечены страданиями и несчастьями. Вступить в отношения с филофобом или добиваться его взаимности — гарантированно разбить себе сердце.

Именно потому что филофобия несет с собой столько боли и страданий, я буду снова и снова выступать в защиту свободы выбора. Человек может испытывать удовлетворение и при наличии у него любовных отношений, и в их отсутствие, и для обоих способов существования найдется множество веских причин. Аналогично есть множество разнообразных моделей отношений, между которыми опять-таки можно свободно выбирать, пока оба пар-

тнера с этим согласны. Необходимо лишь взять на себя ответственность за свои действия даже в отношениях — особенно в отношениях! — и в какой-то момент принять решение, вместо того чтобы вечно держать партнера в подвешенном состоянии или скакать от интрижки к интрижке. Да и для партнеров филофобов было бы крайне важно разобраться в себе и понять, почему они продолжают страдать, но не находят в себе сил порвать болезненную связь.

Но для того чтобы вообще быть в состоянии что-либо изменить, обоим нужно сперва признать, что проблема со страхом привязанности существует, а это зачастую не так уж легко. Поэтому в следующем разделе я расскажу о множестве масок, под которыми скрывается страх привязанности, а затем перейду к проблемам людей, не способных освободиться от отношений, в которых этот страх присутствует. Разумеется, я не ограничусь лишь описанием этих проблем и их причин, но предложу решения и помощь.

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

Сейчас я хочу познакомить вас с некоторыми проявлениями филофобии на примерах типичных отношений, при которых минимум один из партнеров испытывает страх привязанности. Среди части специалистов бытует мнение, что и партнер филофоба неизбежно про-

демонстрирует тот же страх — иначе он выбрал бы другого человека для близких отношений. Эту точку зрения я не разделяю, но мы обсудим ее подробнее в главе IV. Поскольку страх привязанности рядится в разные одежды, следующие три примера — лишь малая толика от всего многообразия вариантов, однако они наглядно показывают суть проблемы, лежащей в основе явления.

«Охотник»: «Хочу поймать тебя во что бы то ни стало — пока не поймаю!»

Вообще-то Петр был совсем не во вкусе Сони. Они познакомились на вечеринке, пообщаться было приятно, но интереса к Петру Соня не испытала. Через два дня он позвонил, сказал, что его пригласили на открытие бара, и спросил, не желает ли Соня составить ему компанию. Она посчитала приглашение интересным — тем более что открывался бар со сценой и на мероприятие явно собирались пойти и другие знакомые — и сразу дала согласие. Вечер удался. Петр проявлял к Соне видимый интерес, но не домогался ее. Он не сидел рядом как пришитый, а общался с приятелями, подходил побеседовать то с одним, то с другим.

Петр был весел и бодр, с ним было комфортно. Еще через пару дней он пригласил Соню в шикарный ресторан, и она согласилась. При этом она немного нервничала, поскольку не хотела подавать ложную надежду, но, с другой стороны, приглашение ей льстило, так что Соня ответила «да». В ресторане Петр снова флиртовал, а Соня делала осторожные намеки на то, что дальнейших дружеских отношений ее взаимность не распространится. Однако казалось, что Петра это нисколько не задело — его хорошее настроение не менялось, он продолжал флиртовать. После вечера в ресторане Петр стал еще чаще звонить Соне и приглашать на свидания. От его предложений было трудно отказаться — Петр работал шеф-поваром ресторана со звездой Мишлена, у него было много знакомых в этой сфере, его часто приглашали на дегустации вин и другие кулинарные мероприятия. Благодаря его знаниям о блюдах и винах каждый поход в ресторан доставлял Соне огромное удовольствие. Встречи с Петром всегда отличались особым шиком, хотя устроить их было не так-то легко из-за его сложного рабочего графика. Что Соне особенно импонировало, так это то, что Петр никогда не обижался, если у нее не было времени на свидание, а еще — никогда не выглядел оскорбленным

тем, что она отвергала его попытки сближения. Соня чувствовала себя легко и уверенно, и вот однажды вечером, после бокальчика вина в ее квартире, Петр не услышал отказа. Они с Соней провели прекрасную ночь. Весь следующий день Соня ощущала умиротворение и тепло и чувствовала себя немного влюбленной. Следующие несколько недель они с Петром виделись чаще, хотя и не ежедневно. Соня все еще спорила сама с собой, тот ли это человек, который ей нужен. В некоторых отношениях Петр совершенно не соответствовал ее предпочтениям, и она сомневалась в том, что и впредь все будет так же хорошо, — потому-то и не делала никаких заявлений о возможности совместного будущего. Казалось, Петру это ничуть не мешает, он никоим образом не привязывал Соню к себе.

Потом они первый раз поехали на выходные в маленький романтичный городок, где замечательно провели время, — и Соня откинула последние сомнения. После выходных ей стало ясно, что она по-настоящему влюблена в Петра и может себе представить длительные отношения с ним. Теперь и Соня звонила Петру, она все больше скучала по нему и хотела видеть его чаще, чем прежде. У Петра же было все меньше свободного времени: «Сейчас в ресторане много дел; у нас свадебный

банкет; корпоративная вечеринка; нет, в свободный вечер мне надо быть на дегустации вин, а она, к сожалению, проводится в чисто мужской компании; я сожалею...» — словом, «позвоню тебе завтра». Петр теперь виделся с Соней все реже и реже и стал вдруг таким ненадежным, каким раньше никогда не был. Соня страдала. Она тосковала, она была влюблена. Что же случилось? Она обсудила проблему с подругами: «Однажды он сказал то-то и то-то, а сделал так-то и так-то... а я сказала так-то и сделала то-то... Как ты думаешь, он влюблен или все-таки нет?.. А как бы ты поняла вот такую ситуацию?..» Ну и так далее. Соню мучили сомнения, и однажды вечером, когда у Петра наконец-то появилось время, она спросила, чего он от нее хочет и какими видит их отношения в будущем. Петр высыпал на нее кучу отговорок: «Да я сейчас в ресторане с утра до ночи... Я как-то еще об этом не думал... О, с тобой всегда так здорово, я тоже часто думаю о тебе, даже если не звоню... Дай мне чуть больше времени... Давай и дальше просто свободно встречаться...» После этого разговора Соня шла домой в полной растерянности. Что именно он сказал? Она голову себе сломала, стараясь обобщить все сказанные Петром слова и понять, что творится у него внутри.

Что же произошло? Дело в том, что Петр относится к тому типу филофобов, которых я называю классическими «охотниками», причем, скажем прямо, такое поведение характерно далеко не только для мужчин.

«Охотники» чрезвычайно активны на личном фронте. Их жизнь буквально кишит многочисленными связями и интрижками. У некоторых уже позади один или даже несколько браков. В первую очередь «охотника» интересует сама охота. На этапе завоевания или в начальной стадии отношений он фактически непобедим. Его типичные отличительные черты — обаяние, обходительность и крайне низкая уязвимость. Именно это так нравилось Соне в Петре — он никогда не обижался на отказы. Действительно, «охотники» обычно мало обращают внимание на отказы, если видят возможность достичь цели чуть позже. Наоборот, небольшое тактическое отступление лишь поднимает их боевой дух. Да и однозначный отказ их не слишком задевает — ведь «у других матерей тоже есть прекрасные дочери или сыновья». А значит, да начнется новая игра, уж она-то точно будет успешной! «Охотники» бывают поразительно терпеливы, когда речь идет о преследовании их цели. В результате у «дичи» возникает обманчивое впечатление, что «охотник» и вправду серьезно настроен. В большинстве случаев «дичь» не видит, что является всего лишь «добычей» — «охотники», как правило,

хорошие актеры и действуют умело. История отношений Сони и Петра типична: когда охота завершена, «охотник» теряет к ней интерес. Обычно это происходит в тот момент, когда «охотник» чувствует, что «дичь» начинает серьезно задумываться об отношениях. Тут у него возникает ощущение «Теперь ты точно моя». Но бывает, что такая игра продолжается много лет — например, если тот, за кем ухаживает «охотник», сам боится привязанности.

«Принцесса»: «Меня никто не достоин!»

Рита и Томас влюбились друг в друга с первого взгляда.

Впервые они встретились в супермаркете — и буквально прожгли друг друга взглядами. Когда Рита увидела Томаса в очереди у кассы, сердце бешено застучало. Она подошла и дала ему свой номер телефона. Следующим вечером состоялось их первое свидание, а вскоре они стали парой. Рита была по уши влюблена. Она называла встречу с Томасом «судьбоносной» и была абсолютно уверена, что наконец нашла свою половинку. Томас считал так же. Так прошло несколько бурных месяцев. Однако, стоило улетучиться первому чувству влю-

бленности, многое в Томасе стало вызывать у Риты раздражение. Она часто замечала, что предметы его гардероба не сочетаются между собой, а когда он что-то рассказывал, то делал это так, будто ему не хватает интеллекта высказаться коротко и ясно. Больше всего раздражала его зависимость от похвалы начальства. Рита все яснее видела, что Томас слишком зажат, что ему не хватает непринужденности. Она критиковала Томаса, не выбирая выражений — считая, что лишь так у него будет возможность измениться. Томас не особо сопротивлялся и во многом соглашался с подругой. Это тоже почему-то раздражало. Втайне Рита желала, чтобы Томас указал ей границы дозволенного — это было бы по-мужски. Вместо этого собачий влюбленный взгляд. Просто невыносимо! Конечно, Рита чувствовала себя немного виноватой, ведь на самом деле Томас ничего ей не сделал, однако она считала, что ему просто нужно немного больше работать над собой. Наконец Рита пришла к выводу, что Томас все-таки не ее половинка — ей нужен более самостоятельный человек, стоящий обеими ногами на земле. Она разорвала с ним отношения и ощутила себя свободной. Для Томаса рухнул мир: что же он сделал не так?

Здесь проблема с отношениями у Риты. Конечно, вы можете возразить — мол, такое может случиться с каждым. Кто угодно может ошибиться с выбором, поэтому совершенно не обязательно считать Риту филофобом! Возражение правильное. Как и у всех, кто испытывает страх привязанности (а также страх перед людьми), решающую информацию дает взгляд в прошлое. С Ритой все время происходило одно и то же: после бурной фазы влюбленности и идеализации партнера приходит вторая фаза — уничтожение и распад отношений. Этот тип филофобов обладает яркими нарциссическими чертами (см. параграф-дополнение «Нехорошая пара: филофобия и нарциссизм»). Мне хотелось бы назвать Риту «принцессой» — а мужской вариант того же типа будет, соответственно, «принцем». Рита способна влюбиться по-настоящему, причем с первого взгляда. Влюбленная, она парит в облаках своих чувств, словно зачарованная. Но вот к чему она приспособлена гораздо хуже, так это к повседневной жизни с партнером и к тому, чтобы терпеть его слабости. Для нее это скука и застой, которые никак ее не будоражат. А ей хочется наслаждаться жизнью в полной мере — мир вокруг должен быть волнительным, а не застывшим. Для таких, как Рита, состояние неподвижности — все равно что смерть. То же самое касается и прочных отношений. Но Рита этого не осознает — и пребывает в вечном поиске того, кто предложит ей

жизнь, полную волнений и преодоления. Кроме того, она нуждается в определенном «лоске и блеске». Партнер должен не просто нравиться, но еще и поддерживать самооценку Риты, быть совершенно особенным. Именно поэтому ее никогда не привлекали «нормальные парни». Она снова и снова задается вопросом, почему всем остальным повезло в любви и только ей вечно попадаются «разнообразные не те». В отличие от Петра из первого примера, который просто «ложится на дно», предпочитая избегать конфликта, Рита устанавливает дистанцию путем уничижительного отношения к партнеру. Она ворчит и критикует Томаса, чтобы вылепить из него своего Мистера Совершенство. А поскольку Томас сопротивляется слабо, Рита все больше теряет к нему уважение. Разочарованная, она отворачивается от своего якобы сказочного принца и ищет следующей судьбоносной встречи.

«Каменщик»: «Я сам определяю степень близости и расстояние между нами!»

Ира и Лукас живут вместе уже шесть лет. Лукас — графический дизайнер, владелец собственного дела, Ира работает в банке. Она с удовольствием обзавелась бы детьми,

но Лукас говорит, что еще не готов, сначала ему надо прочно встать на ноги — у них еще есть время. А еще Лукасу часто приходится ездить в офис по выходным. Граница между работой и досугом у него очень размыта. Ира же в выходные всегда свободна, а в рабочие дни, как правило, возвращается домой к шести часам вечера, в то время как Лукас нередко задерживается до девяти. Ире недостает общения с Лукасом.

Особенно ее беспокоит то, что Лукас много свободного времени проводит на спортивной площадке, а после этого с удовольствием идет выпить с друзьями. Еще одно увлечение Лукаса — чтение прессы. По выходным, если Лукас не в офисе, он часами читает ежедневные газеты, политические и компьютерные журналы. У Иры сложилось впечатление, что для него это гораздо важнее, чем проводить время вместе. Даже если физически Лукас рядом, Ире нередко кажется, что его мысли витают где-то далеко, поэтому она все чаще чувствует себя одинокой. При этом она совершенно уверена, что Лукасу нужны эти отношения и что никакой соперницы нет. Подтверждения она слышит от Лукаса каждый раз, когда об этом заходит речь. Ему комфортно в этих отношениях, но он нуждается в личном пространстве. Ира

уже убедилась на собственном опыте, что не стоит заставлять Лукаса идти куда-то после работы, если ему не хочется. Иначе он весь вечер просидит, словно в отключке, и будет вроде бы поддерживать разговор, но при этом у Иры останется четкое ощущение, что он предпочел бы сейчас находиться где-то в другом месте. Случаются, впрочем, вечера или дни, когда он, что называется, «полностью присутствует», и тогда Ира чувствует, что они с Лукасом действительно близки и что он ее любит — в чем она часто сомневается. Каждый раз после этого Ира обещает себе не посягать на свободу Лукаса и сохранять доверие в отношениях, когда он отдалится в следующий раз. Вот только обычно ей это не удается — и тогда Лукас «отключается» настолько, что Ира снова и снова проваливается в пропасть одиночества.

Лукас — тоже типичный представитель филофобов. Пресловутое «и да, и нет», на основе которого такие люди строят отношения, совершенно явно прослеживается в его поведении. Казалось бы, у них с Ирой сложились прочные отношения, но в то же время он выискивает разные способы установить дистанцию. Он словно воздвигает стену между собой и партнершей — поэтому мы условно назовем этот тип «камен-

щиком». При этом Лукас использует одну из популярных среди филофобов стратегий — прятаться за работу и страстные увлечения. Еще один показатель — нечеткое планирование времени. Филофобы вообще очень неохотно связывают себя обязательствами. Как правило, это относится не только к отношениям, но и ко всем сферам жизни: таким людям нужно в любое время ощущать возможность принимать новые решения, ни на кого не оглядываясь. Часто они выбирают свободные профессии, чтобы не зависеть от внешних структур, а собственное дело еще и дает прекрасный предлог для того, чтобы спрятаться за работу. Следующий аспект четко проявляется во взаимоотношениях Иры и Лукаса: личность, избегающая отношений, обладает властью. Какими должны быть степень близости и дистанция в отношениях, решает исключительно Лукас. Он определяет, когда ему хочется быть рядом с Ирой, а когда нет. Он не собирается сближаться ей в угоду и, несмотря на просьбы, сохраняет дистанцию, сокращая ее лишь по собственному желанию. Физическая близость у них тоже случается лишь тогда, когда этого хочет Лукас. Одиночество, которое Ира ощущает снова и снова, — это одновременно и чувство бессилия — их общение с Лукасом во всех отношениях слишком короткое, и она никак не может повлиять на собственное желание быть рядом с ним. В здоровых отношениях давать, брать и приходиться к компромиссу — де-

ло обычное, но при отношениях с филофобом власть принадлежит одной из сторон. Филофоб устанавливает границы, а партнер может лишь бессильно наблюдать за этим.

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

То, что делает (довольно-таки грубовато) «каменщик» Лукас, в конечном счете типично для всех филофобов: они всегда размечают границы отношений. Могут, как Лукас, решить, что хотят пообщаться именно сейчас, или предпочесть прикрыться газетой или работой. Могут — как «охотник» Петр — единолично определять, встречаться им с партнером как можно чаще или вообще не встречаться. «Принцесса» тоже устанавливает соотношение сил в одностороннем порядке, оценивая «правильность» или «неправильность» партнера и позволяя себе любую критику, вплоть до прекращения отношений, если он не соответствует ее представлениям. На самом деле в поведении большинства филофобов сочетаются типичные черты «охотника», «принцессы» и «каменщика».

Если бы, например, Томас, партнер «принцессы» Риты, сохранял независимость и продолжал заниматься своим делом, он таким образом снова и снова устанавливал бы дистанцию со своей стороны. С высокой долей вероятности это пробудило бы охотничий инстинкт Риты.

Пожалуй, она бы уже ни на что не жаловалась, полностью сосредоточившись на том, чтобы покорить и захватить своего «принца мечты». Ее девиз звучал бы так: «Он не особо привлекателен внешне, у нас не так уж много общего, да еще у него есть пара явно дурацких привычек. Но я с ума по нему схожу!» Сколько раз вы уже слышали заявления с подобным смыслом? А сколько раз думали: «Как можно так страдать из-за этого мужчины (этой женщины)?» Дело в том, что бессознательный девиз многих филофобов: «Я люблю того, кого не могу заполучить». А те, в ком они «точно уверены», быстро теряют привлекательность в их глазах.

Для всех типов филофобов характерен разговор между «охотником» Петром и Соней, за которой он ухаживал, об их будущих отношениях. Полагаю, что фразу «Я как-то еще об этом не думал» можно услышать в любом уголке мира и на любом языке. Рано или поздно ее произносит каждый филофоб. Люди, боящиеся привязанности, не обозначают свою позицию четко — они оставляют себе возможности для маневра и тем удерживают партнеров возле себя. Фраза «Я как-то еще об этом не думал» просто волшебная — она содержит сразу два утверждения: «*Сейчас* я еще об этом не думал, *но* (возможно!) когда-нибудь подумаю». Таким образом, адресат волен выделить для себя то, что *сам хотел бы* услышать. Он может (что было бы очень разумно) захотеть услышать сообще-

ние «Мне не нужны прочные отношения», но большинство выбирает сообщение «Может, что-то еще и получится» и начинает бороться. Внутреннее раздвоение филофобов, испытывающих желание близости и отношений одновременно со страхом перед ними, четко отображается в их речи: это то самое «и да, и нет», которое буквально сводит с ума потенциальных и действующих партнеров. Особо опасны в этом смысле «охотники» — ведь когда они ведут борьбу за кого-то, их сложно отличить от людей, реально способных на отношения. Упорство «охотников» легко перепутать с серьезными намерениями — и причиной тому зачастую то, что они действительно поначалу имеют серьезные намерения. Как уже говорилось в начале этой главы, большинство филофобов не осознают свой страх и часто искренне верят, что новое увлечение — это и есть «тот самый» или «та самая», кого они искали.

Но как только «охотник» почувствует, что нужен своей «добыче», ему становится совсем тошно. Он вдруг обнаруживает, что не только хочет чего-то сам, но и что чего-то хотят от него. Иными словами, от него ожидают определенных шагов. А чужие ожидания — смертельный яд для любого филофоба. Ожидания воспринимаются как давление, ограничение свободы и докучливая опека. Но в первую очередь — чего многие просто не осознают — ожидания означают возможность разочаровать

другого человека. Подробнее о страхе ожиданий мы поговорим в третьей главе книги «Пути выхода из филофобии».

Брак и постоянные отношения

В приведенных примерах ни одна из пар не состояла в браке и не имела общих детей. Однако не стоит забывать, что ни дети, ни брак не могут быть критерием того, что мы имеем дело не со страхом привязанности. Особенно трудно распознать филофоба, если ему самому попадается партнер с проблемой в отношениях — например, «Охотник» встречает женщину, которая постоянно ускользает от него. Один из моих клиентов состоял в браке 15 лет и, судя по его описанию ситуации, так и не сблизился с женой по-настоящему. 15 лет он старался завоевать ее любовь. Более того, он был уверен, что жена вышла за него только потому, что забеременела тогда первым сыном и хотела обеспечить себе «материальную базу». После расставания (в конце концов жена его бросила) он познакомился со своей нынешней подругой, и ситуация перевернулась на 180 градусов: партнерша хотела большего, чем он готов был дать. Более глубокий анализ его брака, прежних и нынешних отношений выявил, что на самом деле мой клиент может испытывать любовь и страсть лишь тогда, когда не получает отклика или этот отклик крайне мал. Если же партнер-

ша начинает полностью «принадлежать» ему, он утрачивает интерес к отношениям — точно так же, как Петр («охотник») и Рита («принцесса»). Но поскольку этот мой клиент 15 лет был женат, да к тому же сумел потом создать еще одну семью, было очень сложно разглядеть, что в основе его проблем лежит филофобия. Так что вполне возможно, что Ира и «каменщик» Лукас проведут вместе долгие годы, в какой-то момент Ира забеременеет, и Лукас женится на ней (хотя и неохотно). Таким образом, складывается чисто внешнее впечатление нормально функционирующих отношений, внутри которых на самом деле притаился страх привязанности. Не исключено также, что Ира, со своей стороны, тоже испытывает страх привязанности и так интересуется Лукасом лишь потому, что он никогда не бывает с ней по-настоящему близок. Тогда она оказывается в том же положении, что и мой клиент, 15 лет проживший в браке.

- **Помощь филофобам.** Первый и самый важный шаг для филофобов — самопознание. Во-первых, осознание того, что вы очень боитесь близких отношений и поэтому сами предотвращаете их всеми возможными средствами. Во-вторых, дальнейшее осознание того, что этот страх перед отношениями и близостью с другим человеком — не что иное, как страх зависимости, истоки которого, как правило, кроют-

ся в раннем детстве. Тот, кто осознает эти связи, может начать отслеживать свое поведение на сознательном уровне — и тем самым закладывает основу для изменений. Какие конкретные шаги следует предпринять для этого самопознания и как может произойти преобразование филофоба в человека, способного на отношения, вы узнаете в третьей главе этой книги «Пути выхода из филофобии». В восемь шагов вы сможете определить причины вашей боязни отношений, получить доступ к собственным позабытым ощущениям, а также практические стимулы к тому, чтобы изменить свой подход к близости, отношениям и партнерству.

- **Помощь партнерам.** Звучит парадоксально, но именно партнеры филофобов должны научиться определенной независимости. Дело в том, что очень часто они становятся жертвами заблуждения, которое можно заметить только на расстоянии, — страх потери становится для них критерием силы любви. Поскольку отношения с филофобом характеризуются резкими перепадами и в них никогда не наступает покой, партнеры обычно делают неверный вывод, что этот человек — нечто совершенно особенное и что отношения с ним уникальны. Только тот, кто внутренне делает шаг назад и сосредоточится на себе

и своих чувствах, а не на драме в отношениях, поймет механизмы и иллюзии отношений с тем, кто отношений боится, и будет готов действовать со вновь обретенной ясностью. В главе IV вы найдете девять полезных советов, как наладить связи внутри собственного Я, обрести большую ясность в отношениях и сделать практические выводы.

Побег, атака, рефлекс мнимой смерти: стратегии защиты

Помните, пожалуйста, что страх привязанности — это и правда самый настоящий страх. Поэтому в ответ на «угрозу» близких отношений включается одна из типичных реакций, которые демонстрируют все люди, сталкивающиеся с чем-то угрожающим и пугающим: атаковать, убежать или притвориться мертвым. Наш мозг, по сути, знает только эти три способа отреагировать на сильную угрозу. В зависимости от конкретной реакции ее проявлением может стать сердцебиение, дискомфорт в области желудочно-кишечного тракта, ощущение удушья, обильное потоотделение и т. д. Но нередко бывает и так, что человек, боящийся привязанности, не ощущает выраженного страха. Вместо этого он испытывает неясное недомогание, стремление к свободе, словом, чувство, из-за которого отношения воспринимаются как

нечто неприятное. Страх отношений во многих случаях (не во всех) возникает на очень ранней стадии развития ребенка, примерно между рождением и вторым годом жизни, то есть в тот период, когда малыш не может существовать без ухода и помощи близких. Если на этом этапе не возникает хороших отношений с самыми важными близкими людьми — отцом и матерью, — например, не хватает помощи или внимания, то вместо доверия к отношениям младенец начинает их бояться. Следовательно, на очень глубоком и в основном бессознательном уровне боязнь привязанности — это экзистенциальный страх, который берет свое начало в очень раннем детстве. Субъективно для пострадавшего это вопрос жизни и смерти. Во второй главе этой книги — «Причины филофобии» — я подробно рассмотрю истоки этих страхов, но сначала я собираюсь описать стратегии преодоления, которые используют филофобы. Замечу, что большинство страдающих филофобией имеют в своем распоряжении по крайней мере две стратегии. Если вы узнаете в каком-либо из описаний своего партнера, можно сделать вывод, что вы имеете дело с человеком, боящимся отношений. Если же та или иная стратегия известна вам на собственном опыте, вероятно, вы сами относитесь к тем людям, которым трудно поддерживать долговременные отношения — и вам тем более стоит дочитать эту книгу до конца.

Бегство как стратегия защиты

Самая распространенная стратегия, применяемая всеми, кто испытывает страх отношений, — бегство. В распоряжении филофобов бесконечное множество вариантов побега. Самый радикальный маневр — не заводить вообще никаких отношений с потенциальным партнером: все остается на стадии интрижки, флирта или, в наиболее запущенных случаях, не продвигается дальше поклонения на расстоянии. Другой экстремальный способ побега — резко и непредсказуемо завершить отношения с партнером. Между этими крайностями располагается широкий спектр уловок разной степени сложности.

1. Бегство до начала

«Каждый раз при встрече Джо яростно флиртует со мной. Только он никогда не просит меня о свидании. Когда же я спросила его на днях, не хочет ли он сходить со мной посмотреть фильм, который мы даже обсуждали, он ответил уклончиво — сейчас, мол, он не может ничего планировать, у него куча дел» (Сабрина, 27 лет).

«Я просто не знаю, что делать: уже два года я по уши влюблена в своего босса. Он женат, счастливо или нет — не знаю, потому что о своей личной жизни он не говорит. Иногда, когда он так пристально смотрит на меня, мне кажется, что он тоже что-то ко мне чувствует.

Но я не уверена. Я почти все время думаю об этом и ломаю голову, испытывает он ко мне взаимное чувство или нет. Я знаю, что это полнейшая глупость и лучше бы мне было забыть о нем. Но каждый раз, когда я его вижу, сердце мое бьется как сумасшедшее. Среди мужчин, с которыми я обычно знаколюсь, те, которые могли бы мной заинтересоваться, меня не привлекают» (Микаэла, 35 лет).

«Всякий раз, когда я встречаюсь с Сарой, все начинается сначала. Мы просто не можем оторваться друг от друга. Рано или поздно я снова оказываюсь с ней в постели, хотя заранее знаю, что она опять пропадет на несколько недель, а я опять буду страдать. Но почему-то я верю в счастливый конец. Однажды она больше не убежит» (Рольф, 41 год).

В этих трех примерах показаны пары, в которых по крайней мере одна из сторон демонстрирует наличие проблем с привязанностью и «убегает до начала», стараясь сделать так, чтобы, несмотря на всю страсть, любовь и тоску, отношения так и не возникли. В первом примере Джо проявляет типичное поведение сближения-отдаления. Флиртуя, он неявно создает благоприятное впечатление, но, как только Сабрина делает шаг навстречу, это оказывается в пустоту. Девиз Джо: «заманивать и блокировать». Между Джо и Сабриной всего лишь флирт, но даже в нем проявляется свойственная филофобам раздвоенность. «Подойди ко мне

поближе и держись от меня подальше!» — вот суть всех вариантов такого двойного посыла.

Во втором примере проблема с отношениями, по-видимому, у Микаэлы. Она одержима безнадежной любовью. С одной стороны, начальник не делает ей никаких конкретных предложений. С другой стороны, он ее начальник и он женат. Уже в силу этих предпосылок прочные отношения крайне маловероятны. Бросается в глаза то, что Микаэле всегда попадаются мужчины, которым не нужны отношения. По ее мнению, ей очень не везет в любви, так же считают и ее подруги. При этом никому не приходит в голову, что в конечном счете она сама создает эти невозможные любви и таким образом эффективно ограждает себя от прочных отношений. Поклонение на расстоянии аналогично отношениям на расстоянии обеспечивает большое преимущество — в том смысле, что можно предоставить свободу чувствам, быть восхитительно влюбленным и тосковать по объекту любви, не рискуя, однако, реальной близостью. Тем не менее на сознательном уровне проявляются совершенно иные чувства — для таких людей не было бы ничего прекраснее благополучного конца, и они сильно страдают из-за сложившейся ситуации. Так же как и Микаэла.

В третьем примере между Рольфом и Сарой типичный роман, основанный на страхе отношений. Близко, но так далеко — пожалуй, так ощущают себя оба партнера. Существует бесконеч-

ное множество вариантов таких «отношений», как у Сары и Рольфа, и в них есть все составляющие для ощущения «великой страсти». Разумеется, страстные встречи полны такой страсти именно потому, что нет никакой уверенности, будет ли следующая встреча. Эти отношения свободны от повседневной жизни и обязательств и драгоценны именно потому, что обречены. Ничто так не желанно для нас, как то, в чем мы не уверены. Эти восхитительно трагические слова Рольфа — «мы просто не можем оторваться друг от друга» — могли бы повторить многие люди, запутавшиеся в интрижках. Каждая встреча — это снова завоевание, снова трепет и дрожь (по крайней мере со стороны Рольфа). Будут ли они с Сарой близки «хотя бы еще один раз»?.. Общее для всех тех людей, которые даже не допускают возникновения прочных отношений, — то, что в их безнадежной любви есть нечто крайне драматическое и волнующее, будь то игра в сближение-отдаление, поклонение недоступному или женатому человеку или же сомнительный роман. С другой стороны, как скучно точно знать, что каждый раз ты будешь засыпать и просыпаться с одним и тем же партнером!

2. Бегство через расставание

Если филофобу становится слишком душно в паре и он уже не может управлять своими страхами с помощью других стратегий, он раз-

рывает отношения. «Все. Конец. Прочь!» Тут стоит еще раз подчеркнуть, что люди, избегающие привязанности, необязательно осознают этот страх — многие придерживаются субъективного убеждения, что партнер нарушает их «личные границы» (одно из любимых слов тех, кто боится отношений) или что это просто неподходящий человек. Отличительной чертой выраженной филофобии является то, что отношения прекращаются именно тогда, когда в них «все хорошо». Вот почему для партнера объявление о разрыве звучит словно гром среди ясного неба и, как правило, воспринимается как ужасная жестокость. Именно в самый прекрасный период, когда отношения только начинают приобретать черты настоящей близости и ответственности, филофоб совершает побег.

Причина очевидна: если отношения развиваются хорошо — и, возможно, находятся на переходной стадии к большей ответственности, — филофоба охватывает стеснение, если не откровенный страх. Его подвальные духи психики крайне встревожены, они шепчут, нет, они орут ему в ухо, что не могут взять на себя никаких обязательств — никакой ответственности, что им нужна свобода и что отношения в любом случае разладятся. Неизвестно, раньше или позже, но в любом случае! Чем теснее и чем красивее становятся отношения, тем сильнее разрастается страх в душе филофоба. Это страх того, что он не справится с отношениями, что разоча-

рование, падение, крушение будут еще ужаснее, если привязаться к партнеру и довериться ему. «Тогда уж лучше сразу уйти!» — вот рефлекторная реакция филофоба, потому что так он может контролировать хотя бы конец отношений. Контроль, кстати, тоже любимое слово людей, боящихся привязанности (хотя обычно они в этом не признаются). Контроль им нужен словно воздух для дыхания. Слишком сильные чувства, будь то собственные или партнера, филофобы воспринимают как потерю контроля — чего следует избегать при любых обстоятельствах. За этой потребностью в контроле скрывается отчасти сознательно ощущаемый, отчасти бессознательный страх — страх перед тем, чтобы оказаться «полностью поглощенным» партнером, а хуже того, «проглоченным» им. Этот страх столь же иррационален, сколь и экзистенциален. Близкие отношения грозят филофобам полной потерей их Я, а это все равно что смерть.

Это опасение, довольно-таки странное для того, кто способен на привязанность, связано с одной из самых глубоких, центральных причин боязни отношений, а именно с неосознанным убеждением: «Если я хочу, чтобы меня любили, я должен стопроцентно приспособиться к ожиданиям другого». Выражаясь еще резче, «любовь равна подчинению». Вот только если полностью подчинить себя другому человеку, от тебя ничего не останется. Так что филофобы в некотором смысле «бегут, спасая свою жизнь».

Когда же они убегают достаточно далеко и их дыхание постепенно выравнивается, им нередко приходит в голову, что теперь они хоть и свободны, но так или иначе одиноки. Страх успокаивается — ведь сбежать удалось, — и все больше силы набирает его соперник, желание близости. Поэтому нередко человек снова сближается с покинутым партнером и пытается начать все сначала. Эти попытки могут повторяться снова и снова и превратиться в бесконечную историю встреч и расставаний. Не меньшее число людей сбегает в новые отношения или романы. Курьез ситуации для филофобов часто состоит в том, что они не могут жить ни в отношениях, ни без них. В основе лежит глубинная личностная дилемма: они хотят близости так же сильно, как и боятся ее, — и этот конфликт выливается в их вечное «и да, и нет». В главе II «Причины филофобии» я буду подробно освещать этот конфликт и его психологические причины.

Паника подступает, когда появляется чувство «это навсегда». Побег через расставание может случиться на различных этапах отношений. Для филофоба все эти этапы имеют общую черту: отношения начинают ощущаться как «пожизненные». Страх перед перспективой навсегда оказаться в тюрьме, прикованным цепями, может, в зависимости от степени его выраженности, проявиться на ранних или поздних стадиях отношений.