

СТРАХ БЛИЗОСТИ

Почему мы бежим от того,
чего больше всего хотим



Анастасия Касперова

Анастасия Касперова

**Страх близости: Почему мы бежим
от того, чего больше всего хотим**

«Автор»

2026

Касперова А.

Страх близости: Почему мы бежим от того, чего больше всего хотим / А. Касперова — «Автор», 2026

Почему так трудно говорить о своих чувствах тому, кто дорог? Почему мы отдаляемся от близких и уходим первыми, чтобы не ушли от нас? И почему раз за разом выбираем тех, кто подтверждает наши худшие ожидания? Книга практикующего клинического психолога Анастасии Касперовой о природе и причинах страха близости. В основе — более шестидесяти научных работ: теория привязанности Боулби и Эйнсворт, психоаналитические и психодинамические идеи Винникотта, Кляйн, Кернберга и Кохута, школа Мясищева, подкрепленных клиническим опытом автора. Книга показывает, как страх вырастает из ранних отношений, какие защиты он выстраивает и почему один и тот же сценарий повторяется с разными людьми. Вместе с Мари, в истории которой собран опыт многих людей, вы пройдёте путь от вопроса «Кто мы друг другу?», который страшно задать, до первого честного разговора с тем, кто рядом. Вопросы и практики помогут применить идеи книги к своей жизни и понять, что и почему происходит именно с вами.

© Касперова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Часть I. Откуда это	7
Глава 1. Первая близость и телесная память	8
Глава 2. Отделиться, чтобы встретиться	10
Глава 3. Человек как сеть отношений	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Анастасия Касперова

Страх близости: Почему мы бежим от того, чего больше всего хотим

Введение

Мари и Артем встречаются четвертый месяц. Он смешно шутит в голосовых, иногда приходит с цветами и ни разу не говорит «мы». Мари держится легко и немного прохладно, чтобы его не спугнуть. Цветы она небрежно ставит в банку на подоконнике, а когда Артем уходит, фотографирует букет.

В заметках ее телефона давно лежит вопрос: «Кто мы друг другу?» Мари несколько раз собирается его задать и каждый раз почему-то вспоминает мамино «да кому ты нужна». Если спросить, Артем поймет, как ей это важно, а хуже этого она ничего не может себе представить.

Однажды он не отвечает до вечера. Мари пишет длинное сообщение, стирает его и отправляет короткое: «Давай пока возьмем паузу». Под его именем три раза появляется и исчезает «печатает...», а потом приходит «Ок, понял».

Через полгода Мари говорит подруге: «Я все жду, а оно не случается. Какой смысл вообще кого-то искать?» Хочется ей, если честно, только одного: чтобы кто-то понял все сам, не задавая вопросов.

* * *

Таких историй я слышу много. Люди приходят и говорят: «Со мной что-то не так». Мне хочется сразу ответить, что это неправда, но на первой встрече этому никто не верит.

Со стороны кажется, что Мари разочаровалась в Артеме. Но про Артема она так ничего и не узнала. Разочарование у нее в другом, в самой близости. Если близости не бывает, ее не нужно ждать, и не будет больно, когда она не придет.

А под разочарованием прячется стыд. Нуждаться в ком-то кажется унижительным. Показать человеку, как он тебе важен, все равно что вручить ему оружие. Поэтому проще держаться прохладно, ни о чем не спрашивать и уйти раньше, чем уйдут от тебя.

Так выглядит страх близости. Страхом он себя почти никогда не называет, а говорит голосом здравого смысла: «какой смысл», «да кому я нужен», «зачем позориться».

Страх близости привыкли считать дефектом, неисправной деталью, которую надо найти и заменить. Мне ближе другая мысль. Это верность собственной истории, которая когда-то была единственно возможной.

Ребенок не может уйти из семьи или пойти против ее правил, поэтому, если просить бесполезно, он перестает просить, а если чувства показывать стыдно, он учится их прятать. В детстве, в тех условиях, это были правильные решения: они помогали выжить рядом с теми взрослыми, какие были. Потом человек вырастает, условия меняются, а решения продолжают работать.

Я не обещаю, что страх близости уйдет после прочтения. Эта книга о том, от чего страх защищает и как быть рядом с другим человеком, не дожидаясь, пока страх пройдет.

Понять, откуда страх взялся, мало, чтобы он ушел. Я много раз видела, как человек все про себя понимает и живет по-прежнему. Понимание открывает работу, но не делает ее за нас. Бывает даже, что первое время после появления понимания становится хуже. Раньше в трудный момент вы бы ушли, а теперь остаетесь и видите, как тяжело оставаться. Похоже на то, что происходит с человеком, который бросает курить: первые недели кажется, что с сигаретой жилось легче.

Американский психотерапевт Джеймс Бьюдженталь писал, что человек держится за привычную картину себя и мира, даже если она приносит боль, ведь другой картины у него просто нет. Поэтому сопротивление переменам я не считаю упрямством. Оно охраняет то небольшое, что человек знает о себе наверняка.

Иногда страх близости прав и подсказывает, что пора уходить. Если рядом с партнером страшно сказать «нет» и вы заранее угадываете его настроение по тому, как хлопнула дверь, дело уже не в близости. Здесь сначала нужна безопасность, и говорить об этом лучше со специалистом.

Есть граница и потоньше. В третьей части я описываю защиты, которые под сильным стрессом бывают у всех: сегодня партнер лучший человек на свете, завтра невыносим. Вслед за Отто Кернбергом и Нэнси Мак-Вильямс я различаю, когда это реакция на стресс, а когда способ жить. Во втором случае одной книги мало, нужна терапия.

Если вы пойдете к терапевту, страх близости пойдет вместе с вами. Через пару месяцев захочется все бросить, потому что терапевт вдруг покажется холодным, дураком, не тем или слишком дорогим. Это называется переносом: старые чувства переходят на нового человека, в том числе на того, кто сидит напротив. Иногда, конечно, терапевт действительно не подходит. Но чаще желание уйти и есть работа, и лучше сказать об этом желании на сессии, чем написать «давайте пока возьмем паузу».

Книга идет от того, откуда страх берется, к тому, что с ним делать. Сначала мы будем смотреть и узнавать себя, а к действиям перейдем в последней части. Где я опираюсь на исследования, я так и пишу; где на клинический опыт — тоже. Все истории здесь собирательные. В них нет ни одного узнаваемого человека и ни одного выдуманного чувства. В конце каждой главы есть вопросы для вас. Отвечать необязательно, но так честнее. Ответы и любые отклики можно присылать мне на почту: kaspety.psy@gmail.com.

* * *

Мари, кстати, снова скачала приложение для знакомств, просто посмотреть. Вопрос в заметках и фотографию букета она так и не удалила.

Вопросы для читателя

Есть ли у вас вопрос, который давно лежит незадаанным?

Чья фраза звучит у вас в голове, когда вы почти решаетесь спросить?

Бывает ли, что вы нарочно показываете меньше интереса, чем чувствуете? Чего вы при этом боитесь?

Часть I. Откуда это

Эта часть о том, откуда берется страх близости: из самых ранних отношений, из семьи и из того, что передается через поколения. Искать виноватых здесь незачем. Страх близости почти всегда начинается задолго до первой влюбленности, и понять, от чего он защищает, можно, только если увидеть, где он появился.

Глава 1. Первая близость и телесная память

Мари пять лет, они с мамой идут из садика, и она спрашивает, что будет, если ее украдут. Мама смеется: «Да кому ты нужна». Мари тоже смеется, потому что смеется мама.

* * *

Мама не хотела ее обидеть. Она имела в виду, что бояться нечего, и сказала это так, как когда-то говорили ей самой. Но Мари спрашивала не только про похитителей. Дети часто задают один вопрос, а ответ слышат на другой.

Английский психиатр Джон Боулби писал, что ребенок очень рано начинает собирать ответы на два вопроса: придет ли кто-нибудь, если мне плохо, и стою ли я того, чтобы ко мне пришли. Из этих ответов складывается то, что он назвал внутренней рабочей моделью. Это не мысли, а ожидания, и сквозь них взрослый человек потом смотрит на партнера, на его паузы и на его «ок, понял». Мамина шутка ответила Мари на второй вопрос.

Правда, ничего нового эта фраза ей не сообщила. Она только подписала то, что Мари знала и раньше, еще до всяких слов. Мама растила ее одна и работала в две смены. На плач она приходила не сразу, а придя, держала Мари на руках напряженно, будто торопилась положить обратно. Этого Мари, конечно, не помнит.

Такой опыт хранится в той же памяти, что и умение ходить: как учились, не помнит никто, а тело знает. Так же рано тело запоминает, тянуться к человеку или сжиматься.

Коллега Боулби, Мэри Эйнсворт, придумала простой эксперимент. Мама с годовалым ребенком приходит в незнакомую комнату с игрушками, ненадолго выходит и возвращается. Одни дети бросаются к ней, плачут, успокаиваются и снова идут играть. Другие при ее возвращении даже не поднимают головы и продолжают возиться с кубиками. На вид такие дети самые спокойные. Но когда у них измерили пульс, а позже и уровень гормона стресса, оказалось, что спокойствие только снаружи.

Когда Артем обнимал Мари со спины, ее плечи на секунду каменели. Она смеялась, чтобы он ничего не заметил, и сама не обращала на это внимания, пока однажды массажистка не сказала: «Вы как будто все время к чему-то готовитесь».

Спросите Мари про детство, и она ответит, что оно было нормальным. Мама ее не била, кормила, водила на танцы и сидела с ней ночами, когда она болела. Все это правда. Страх близости редко вырастает из одного страшного события. Чаще он вырастает из того, чего просто не было.

Дональд Винникотт, английский педиатр и психоаналитик, писал о холдинге, то есть об удерживании. Речь не только о руках. Ребенок, которого держат, чувствует, что его не уронят, даже когда он брыкается и кричит. У британского психоаналитика Уилфреда Биона есть близкое понятие, контейнирование. Маленький человек не может сам справиться со страхом, и ему нужен взрослый, который примет этот страх, переварит его и вернет в форме, которую можно выдержать. Еще ребенку нужно, чтобы взрослый замечал, что с ним происходит, и признавал, что у него могут быть свои желания.

На вопрос Мари контейнирующий ответ мог бы быть таким же коротким: «Ты испугалась, что тебя украдут? Я тебя никому не отдам». Страх тот же и мама та же, но вывод о себе ребенок сделает другой.

Есть вариант тяжелее. Мэри Мэйн и Джудит Соломон заметили в экспериментах Эйнсворт детей, которые не укладывались ни в одну группу. Увидев вернувшуюся маму, такой ребенок ползет к ней, отвернув голову, или замирает на полпути. Так бывает, когда взрослый, к которому нужно бежать за утешением, сам пугает. Пугать можно и без крика: иногда ребенка пугает взрослый, который сам чего-то боится и вдруг смотрит сквозь него. Бежать к такому взрослому страшно, а бежать от него некуда. Эту привязанность называли дезорганизованной,

и в ней, возможно, самый старый корень того парадокса, с которого началась книга: хочется приблизиться и отпрянуть в одном и том же движении.

Если вы узнаете себя в этом описании и оно отзывается в теле сильнее, чем хотелось бы, эту тему лучше принести в терапию, чем разбираться с ней в одиночку.

Ни одна из этих моделей не приговор. То, что было выучено в отношениях, может быть переучено в отношениях, и об этом будет последняя часть книги.

* * *

В тот вечер Мари больше ни о чем маму не спрашивает, и потом тоже.

Вопросы для читателя

Какую фразу из детства вы помните дословно? Кто ее говорил?

Как реагирует ваше тело, когда вас неожиданно обнимают?

Вспомните взрослого из детства, рядом с которым было спокойно. Что он делал?

Осторожно

Если вопросы о детстве вызывают сильный страх или, наоборот, странное онемение, остановитесь. Это знак, что с этим материалом лучше работать вместе со специалистом.

Глава 2. Отделиться, чтобы встретиться

Однажды ночью Артем говорит в темноте, что у них на работе сокращения и ему страшно. Он не знает, что будет делать, если его уволят, и спрашивает, как поступила бы она. Мари отвечает «все будет нормально» и отворачивается к стене. Ей неуютно и почему-то обидно, словно ее обманули. Утром она разговаривает с ним чуть холоднее и сама не может объяснить почему.

Вслух Мари никогда бы этого не сказала, но от Артема она ждала, что он всегда знает, что делать, и что рядом с ним можно наконец перестать все тащить самой. В ту ночь рядом с ней лежал обычный человек, которому тоже страшно, и к этому она оказалась не готова.

Про маму Мари говорит с гордостью. Мама растила ее одна, работала в две смены и все успевала. Когда подруга как-то осторожно заметила, что мама была с ней строга, Мари ответила резче, чем собиралась: «Ей было тяжело, она все для меня делала». Больше подруга эту тему не поднимала.

* * *

Эрик Эриксон считал, что в юности человек проходит кризис идентичности и собирает знание о себе, которое не зависит от того, кто рядом. Нередко к этому кризису добавляется болезненное открытие: родители — обычные люди. Они ошибаются, устают и многого не могут дать.

Психоаналитик Хайнц Кохут писал, что маленькому ребенку необходимо идеализировать родителя. Ему нужно чувствовать рядом кого-то сильного и всезнающего, иначе мир слишком страшен. Здоровое развитие, по Кохуту, идет через множество маленьких разочарований, которые ребенок в силах выдержать. Каждое такое разочарование оставляет внутри частицу родительской силы: раньше меня успокаивала мама, а теперь я немного умею успокаивать себя.

Но бывает, что разочаровываться нельзя. Если мама одна и из последних сил держит на себе всю жизнь, критиковать ее страшно, а злиться на нее стыдно. Ребенок бережет ее так же, как она бережет его. Идеальный образ остается нетронутым, а все плохое ребенок забирает себе. Шотландский психоаналитик Рональд Фэйрберн называл это моральной защитой: лучше быть плохим ребенком у хорошей матери, чем хорошим ребенком у матери, которая не справляется. Отсюда вырастает то самое «со мной что-то не так», с которым люди приходят в терапию.

Нетронутый идеальный образ никуда не исчезает. Он ждет нового носителя, и во взрослой жизни эту роль получает партнер, которого на нее никто не звал. От него ждут, что он поймет без слов и никогда не растеряется. Пока партнер справляется, человек растворяется в нем, как ребенок на руках у сильного взрослого. Когда партнер оказывается обычным, разочарование переживается как предательство, и человек отгораживается. Эриксон описывал именно эти два исхода несложившейся идентичности: растворение и изоляцию. Мари умеет второе.

У ее верности идеальной маме есть цена, о которой Мари не догадывается. Мама когда-то сказала «да кому ты нужна». Если Мари станет кому-то по-настоящему нужна, выйдет, что мама ошиблась, и тогда придется увидеть в ней обычного уставшего человека, который говорил ребенку обидные вещи. Держаться с Артемом прохладно гораздо проще. Так Мари, сама того не зная, продолжает доказывать, что мама была права. К тому же мама так и не вышла замуж, и счастье Мари на этом фоне выглядело бы почти неприлично.

Зрелая идентичность начинается с утраты, которую никто не замечает, потому что никто не умирает. Нужно потерять родителей, которые жили в нашем воображении: всемогущих или тех, кто однажды изменится и наконец даст то, чего не дал. Это значит признать, что родители были обычными людьми со своей историей и своими страхами и дали то, что смогли. Того,

чего они не смогли, они уже не дадут, и никто другой не обязан возмещать это вместо них. И признать: дело было не во мне, мне досталось меньше, чем было нужно.

Это грустная работа, и за один вечер ее не сделать. Зато после нее у человека появляется собственная история, в которой он не виноват и никому не должен.

Такая утрата не означает разрыва. С реальными родителями после нее часто становится проще, потому что их больше не нужно ни защищать, ни обвинять. Можно видеть мамину усталость и не брать на себя ее одиночество, можно любить ее и не доказывать своей жизнью, что она была права. Меняется форма связи: вместо ребенка и всемогущей матери остаются двое взрослых, один из которых когда-то очень устал.

* * *

У мамы на полке стоит фотография из роддома. Маме на ней двадцать пять лет, она держит Мари неловко, словно боится уронить, и сама похожа на девочку, которую забыли забрать из садика. Мари видела этот снимок сотни раз и только сейчас замечает, что мама на нем моложе, чем она сама.

Вопросы для читателя

Какими вы видели родителей в детстве и какими видите их сейчас?

Чего вы ждете от партнера, но никогда не произносите вслух?

Что вы до сих пор надеетесь получить от родителей?

Глава 3. Человек как сеть отношений

Подруги называют Мари штатным психологом. Ей пересылают скриншоты переписок с мужчинами, и она всегда точно знает, что ответить: где выдержать паузу, а где спросить прямо. На работе ее тоже любят. Она помнит дни рождения коллег и умеет сказать о чужой ошибке так, что человек не обижается.

Сообщения Артему Мари пишет по двадцать минут и половину стирает. Рядом с ним она становится другим человеком, скованным и осторожным, и сама себя в эти минуты не узнает.

* * *

«Почему с друзьями я нормальная, а в отношениях будто подменили?» Этот вопрос я слышу очень часто.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.