

Серия «Пора к психологу»

ДМИТРИЙ АНТИПОВ

# Почему ты боишься любви?

Страх отношений  
и безответные чувства

Ростов-на-Дону



2026

УДК 159.922.1

ББК 88.50

КТК 017

A72

**Антипов, Д.**

A72 Почему ты боишься любви? Страх отношений и безответные чувства / Дмитрий Антипов. — Ростов н/Д : Феникс, 2026. — 192 с. — (Пора к психологу).

**ISBN 978-5-222-45260-8**

Психолог Дмитрий Антипов на примере десяти историй разных людей помогает разобраться в том, что мешает им по-настоящему сблизиться в отношениях, откуда у них возникают страх, тревога и желание сбежать от любимого человека. Он расскажет об избегающем типе привязанности, гостинге, литромантизме, сталкинге, нарциссизме и многом другом, чтобы вы смогли «узнать в лицо» проблемы, связанные с этими психологическими особенностями.

УДК 159.922.1

ББК 88.50

ISBN 978-5-222-45260-8

© Дмитрий Антипов, 2025

© ООО «Феникс», оформление, 2025

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Предисловие</b> .....	<b>6</b>
<b>1. Вечная борьба за свободу</b> .....	<b>13</b>
Стремление к независимости . . . . .	.18
Формирование контрзависимости . . . . .	.20
Текущий момент . . . . .	.22
Что мы имеем? . . . . .	.25
<b>2. Слишком близко</b> .....	<b>27</b>
На благодатную почву . . . . .	.32
Так сразу? . . . . .	.35
Это конец . . . . .	.36
<b>3. Из огня да в полымя. Родительские сценарии</b> .....	<b>40</b>
Ненавистный образ. . . . .	.45

<b>4. Я со всем справлюсь сама</b> .....	<b>53</b>
Никому нельзя доверять .....	.58
Сама себе опора .....	.62
<b>5. Чем больше, тем спокойнее</b> .....	<b>67</b>
Эмоциональная зависимость .....	.71
Вы почувствуете то, что испытал я .....	.74
<b>6. Любовь без ответа устраивает всех</b> .....	<b>81</b>
Безопасная дистанция .....	.89
Корни литромантизма .....	.90
Они хотят этого .....	.95
<b>7. Безопасная дистанция любви</b> .....	<b>97</b>
Бегство от реальности .....	103
Сталкинг вместо реальных отношений .....	106
<b>8. Самообман и заменитель отношений</b> .....	<b>110</b>
<b>9. Все девушки пытаются меня обмануть</b> ....	<b>123</b>
Серийная история .....	131
Генезис нарцисса .....	133
На какие этапы можно разделить отношения с нарциссом? .....	135
<b>10. Прожить горе и принять утрату</b> .....	<b>142</b>
Прожить горе .....	149

## Содержание

<b>Практические рекомендации</b> .....	<b>156</b>
Самоанализ по теме отношений . . . . .	158
<b>Послесловие</b> .....	<b>186</b>
<b>Об авторе</b> .....	<b>189</b>

# ПРЕДИСЛОВИЕ

«Бегство от любви» — это не просто красивая фраза, это образ жизни огромного количества людей. Вместо создания отношений человек может уходить в любую другую сферу, подавляя свои реальные потребности.

Кто-то углубляется в работу, постепенно уходя в нее с головой. Такой способ избегания отношений многими воспринимается одобрительно, потому что он является социально приемлемым, и его искренне поддерживают:

---

«Вот построишь карьеру,  
тогда и займешься отношениями.  
Все правильно делаешь, молодец!»

---

Такое выстраивание карьеры может длиться до глубокой старости, а человек будет продолжать заниматься сублимацией, замещая потребность в близости, взаимных чувствах и любви с помощью погружения в работу. Трудоголизм — социально одобряемая зависимость, поэтому его никто и не осудит.

Есть люди, которые уходят в иные форматы «отношений». Я беру это слово в кавычки, поскольку трудно называть сталкинг/сталкеринг или литромантизм словом *отношения* в общеупотребимом смысле. (Если вы не знакомы с этими терминами, — открывайте главы, в которых я разбираю их на примере историй наших героев.) Некоторые люди избегают классического формата отношений, ведь в нем есть взаимные чувства и близость, которые таким людям не очень нужны. Они руководствуются соображениями «безопасности»:

---

«Если я не вступлю в отношения,  
не откроюсь человеку,  
то не причиню боль ни ему,  
ни себе!»

---

В итоге такие люди могут быть влюблены в определенного человека, но никаких шагов к сближению они не сделают.

Помните, как у Иосифа Бродского: *«Не выходи из комнаты, не совершай ошибку...»*

Кто-то руководствуется принципом «не класть все яйца в одну корзину» и занимаются «диверсификацией» своих отношений и половых связей. Второе для них обычно важнее психоэмоциональной близости. Этот формат можно назвать свободными

## ПОЧЕМУ ТЫ ВОИШЬСЯ ЛЮБВИ?

отношениями, однако далеко не всегда партнер такого человека знает, что у него есть еще несколько «возлюбленных».

Такие люди могут продолжительное время ощущать себя счастливыми, но чаще всего они постепенно начинают испытывать внутреннее одиночество.

А кто-то не может полюбить нового человека, поскольку предыдущие отношения закончились трагично — смертью любимого человека. Они воспринимают новую влюбленность как предательство. Путь к принятию необратимости смерти любимого человека занимает долгое время. Такие случаи наиболее сложные.

Некоторые люди влюбляются в вымышленных персонажей, блогеров, актеров и музыкантов. Они прекрасно понимают, что никогда не заведут отношений с ними, и это их вполне устраивает (во всяком случае, какое-то время).

---

«Такие отношения никогда  
не закончатся изменой, предательством  
и болезненным разрывом».

---

Чем больше дистанция — тем меньше риск.

Есть люди, которые руководствуются желанием отомстить за свою боль.

«Тебе изменили? — Отомсти всему  
противоположному полу и докажи бывшей/  
бывшему, что легко найдешь замену столь  
никчемной и бесполезной личности!»

---

Подобная месть может длиться годами, не позволяя человеку найти покой и создать отношения, в которых он мог бы быть счастлив. Отпускать свою обиду он не собирается, поэтому обида продолжает разрушительно воздействовать на него и отравлять ему жизнь.

Как вы уже успели заметить, избегающий тип привязанности может принимать совершенно разные формы. Когда вы будете читать истории наших героев, то заметите, что их всех объединяют определенные психологические особенности, при этом в остальных сферах жизни они могут быть противоположностями друг друга.

Что общего между успешным предпринимателем, которому уже хорошо за тридцать, и совсем юной девушкой, недавно поступившей на первый курс? — Чувство удушья и несвободы, возникающее при одной мысли о серьезных отношениях. В данном случае психологические проблемы не имеют ни возраста, ни пола, ни уровня материального благополучия. Об этом стоит помнить, когда люди пытаются строго разделить все психологические вопросы по социальному, гендерному и другим

признакам. Такое разграничение далеко не всегда работает.

Истории людей с избегающим и тревожно-избегающим типом привязанности выступают в качестве наглядных примеров влияния психологических особенностей на преграды, возникающие при создании и развитии отношений. В отдельных случаях речь будет идти об отсутствии попыток создания реальных отношений и замене их на нечто совершенно иное. В трудностях наших героев вы сможете увидеть свою боль, идентифицировать ее, разобраться в причинах и устранить либо обратиться за помощью к специалисту.

Какие проблемы будут разобраны в книге:

- ※ страх отношений и избегающий тип привязанности;
- ※ избегание родительского сценария;
- ※ боязнь повторения болезненного опыта прошлых отношений;
- ※ контрзависимость и желание оставаться свободным от любых ограничений;
- ※ тревожно-избегающий тип привязанности;
- ※ сталкинг/сталкеринг;
- ※ гостинг и страх ответственности;
- ※ литромантизм и страх взаимных чувств;

## Предисловие

- ✳ проживание горя и непринятие смерти близкого человека;
- ✳ нарциссизм в отношениях;
- ✳ недоверие к людям противоположного пола;
- ✳ жизнь по чужим установкам, проживание «не своей» жизни.

Каждая история не ограничивается одной темой. Одна психологическая особенность тянет за собой другую. По этой причине наши герои сталкиваются с разными трудностями, которые связываются воедино и приводят их к анализу сложившейся ситуации. Мы, по сути, читаем их размышления о трудностях в сфере отношений.

В каждой главе будет представлен разбор истории с точки зрения психологии. Практическая часть книги посвящена инструментам и упражнениям, которые помогут вам в проработке избегающего или тревожно-избегающего типа привязанности и других психологических особенностей. Помимо этого вы найдете множество вопросов для самоанализа, который точно пригодится каждому человеку, решившему ознакомиться с книгой, которая называется *«Почему ты боишься любви? Страх отношений и безответные чувства»*.

Полагаю, случайных людей среди читателей нет, ведь такое название привлекает внимание тех, кому откликаются данные темы. Перед прочтением книги

## ПОЧЕМУ ТЫ ВОИШЬСЯ ЛЮБВИ?

я рекомендую вам ответить себе на следующие вопросы:

- ※ Почему я решил купить эту книгу?
- ※ Что именно привлекло меня в ее названии/содержании?
- ※ В чем она должна мне помочь?

Как вы понимаете, книга за вас ничего не сделает, но изложенный в ней материал станет фундаментом, на котором вы сможете построить свои отношения. Получайте знания и применяйте их на практике. Желаю вам успехов!

# 1

## ВЕЧНАЯ БОРЬБА ЗА СВОБОДУ

*Отвлекаясь от работы, я думаю о своих перспективах. Нет, не в профессиональной сфере. В вопросе карьеры у меня все схвачено. Я твердо знаю, какие шаги мне нужно сделать, чтобы прийти к поставленным целям. Скажу больше: у меня есть несколько запасных планов на случай резких изменений в моей жизни.*

*Моя голова наполняется другими мыслями. Мне уже хорошо за тридцать, но я так и не вступил в отношения, которые привели бы меня к созданию семьи. Стесняюсь ли я девушек? — Нет, знакомства на одну ночь даются мне по щелчку пальцев. Боюсь ли я близости? — Нет, близость приносит мне настоящее наслаждение. Может, причина в страхе измены, предательства и недоверия как такового? — Не очень похоже, я вообще не считаю себя собственником, который убежден, что человек принадлежит ему и только ему. Меня другое тревожит.*

При вступлении в отношения нормальный человек налагает на себя определенные обязательства. Быть верным, уделять партнеру достаточно внимания, не «сливаться» из отношений через несколько месяцев посредством гостинга, игнорирования и прочей мерзости. Мне самому неприятно такое поведение людей, поэтому я не хочу поступать подобным образом.

Однако в те моменты, когда я представляю себя в отношениях с девушкой, к которой я испытываю сильные чувства, меня накрывает странное состояние. Какое-то удушье, затхлость, нехватка воздуха и ощущение, что к моей ноге привязана гиря. Я нахожусь в клетке, которая выглядит достаточно приятно, даже уютно. Эта клетка — не из ржавых железных прутьев, а из красивых дизайнерских столбиков, обернутых мягким материалом. Но клетка остается клеткой, как бы она ни выглядела!

Человек, вступающий в отношения, видится мне заключенным, с радостью принимающим свою участь. Настоящее бегство от свободы, никак иначе. Я побывал на большом количестве свадеб, многие мои друзья успели жениться, некоторые даже развелись и создали новые семьи. Каждый раз, глядя на жениха и невесту, я пытался поставить себя на их место. Ничего, кроме тревоги, я в те моменты не испытывал. Искренняя радость на лицах молодоженов не вызывает у меня неприязни или негатива в их

## 1. Вечная борьба за свободу

*сторону, — нет, я действительно рад за них. Однако чувство сопричастности к их счастью мне испытать не удастся, хотя трудностей с эмпатией у меня никогда не было. Моя работа завязана на общении с людьми, поэтому я пользуюсь эмпатией каждый день, но в момент создания новой ячейки общества способность сопереживать попросту отсутствует.*

*Два человека обрекают себя на несвободу, а все вокруг радуются. Да и без заключения брака ограничений хватает. Я состоял в отношениях небольшой промежуток времени, но духоты мне хватило на несколько лет вперед. Ощущение несвободы, соседствующее с теплом другого человека. Сказать, что это странное чувство — ничего не сказать. Такой хаос царствует в моей голове лет пятнадцать.*

*Началось все это «счастье» на третьем или четвертом курсе института. Тогда мне казалось, что состоять в отношениях с любимым человеком — это великое счастье, к которому стремится каждый нормальный человек. Возможно, нормальный правда стремится, но я таковым не являюсь. Девушка, к которой я испытывал целую бурю эмоций, проявила инициативу и дала мне понять, что наши чувства взаимны. Я был на седьмом небе от счастья. Наши отношения развивались стремительно, буквально через несколько месяцев мы начали жить вместе.*

16+

*Дмитрий Антипов*

# Почему ты боишься любви? Страх отношений и безответные чувства

Выпускающий редактор

*Галина Логвинова*

RU/BY

**Почему ты боишься любви? Страх отношений и безответные чувства.**

Формат: 60x90/16. Тираж 3 000 экз. Заказ №

Издатель и изготовитель: ООО «Феникс». Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл., г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, д. 150.

Тел./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.

Изготовлено в России. Дата изготовления: 10.2025. Срок годности не ограничен.

Отпечатано в ООО «Экопейпер». Юр. адрес: 420073, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Аделя Кутуя, дом 82, помещение 209. Адрес местонахождения:

420073, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, Проспект Ямашева, 36 Б.

KZ

**Сен неге сүйіспеншіліктен қорқасың? Қарым-қатынас қорқынышы және жауапсыз сезімдер.**

Форматы: 60x90/16. Таралымы 3 000. Тапсырыс №

Баспагер және дайындаушы: «Феникс» ЖШҚ. Заңды және нақты мекенжайы: 344011, Ресей, Ростов обл., Дондағы Ростов қ., Варфоломеев к-сі, 150 үй.

Тел./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.

Ресейде дайындалған. Дайындалған күні: 10.2025.

Жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Басылды «Экопейпер» ЖШС. Заңды мекенжайы: 420073, Ресей, Татарстан Республикасы, Қазан, көш. Адела Кутуя, 82 корпус, 209 бөлме.

Орналасқан жері: 420073, Ресей, Татарстан Республикасы, Қазан қаласы, Ямашев даңғылы, 36 Б.