Автор: uluvlucyo@yahoo.com
26.08.2012 17:55 -

Как жить с интимофобом?

«Он меняет подруг как перчатки!»
«Она не может ужиться ни с одним мужчиной!»
«Ему уже тридцать, а он не встречался ни с кем дольше месяца!»

Если вы не раз слышали эти фразы в свой адрес, то возможно, что вы относитесь к 30% взрослых мужчин и женщин, страдающих интимофобией – именно так называют это явление психологи. Такое расстройство (а это именно расстройство, а не заболевание) ежегодно диагностируют тысячам людей по всему миру. Но так ли на самом деле страдает интимофоб?

Боязнь близких эмоциональных отношений с партнером была нередка не только в наш век, но и несколько столетий назад. Например, в интимофобии подозревают известного любовника-героя Казанову. Основным отличительным признаком интимофоба становится стремление избежать привязанности к другому человеку.

Именно поэтому интимофоба зачастую путают с бабником, однако это не совсем одно и то же: теоретически, бабник может влюбиться, жениться и даже иметь вполне довольную семью, при лояльности жены к его похождениям. Интимофоба же приводит в ужас именно сама фраза «Я люблю тебя», которую все нормальные люди ждут с замиранием сердца. Бабника не волнуют чувства его партнеров, он не хочет влюбляться сам. Интимофоб же боится проявлений чувств вообще – то есть признаться ему в любви означает потерять его навсегда.

Почему так происходит?

На самом деле, это не вполне установлено, однако здесь явно прослеживаются последствия приевшихся всем эмансипации, феминизации и других унаследованных от 20 века вещей. Судите сами: самое настоящее стирание половых границ, которое сегодня уже бесспорно и явно, приводит к тому, что для создания полноценных отношений с партнером формально отпадают все причины, которые до этого веками удерживали людей вместе.

И это даже не вопрос брака, как могло бы показаться. Ведь и без печати в паспорте существуют союзы двух любящих людей. Но интимофоб бежит от любого единения,

любого союза и даже от намека на таковой.

Если юноша с детства не видит счастья родителей, воспринимает девушек не как неких прекрасных созданий, а как безотказных партнерш на одну ночь, а перед глазами имеет множество примеров женившихся друзей, которые стали разводиться через полгода после свадьбы, – как ему хотеть близких отношений с такими девушками и как ему не бояться отношений?

Если девушка видит вокруг опустившихся молодых людей с семечками у подъезда, если она объективно понимает, что научилась обходиться без их опоры и поддержки, а за стенкой пьяный сосед регулярно бьет соседку – как ей открыть сердце перед мужчинами?

Интимофобы обычно достаточно успешны, многого достигают в жизни… Но не умеют любить. Я не раз слышала от них, что они чувствуют себя ущербными, поскольку не чувствовали ни разу ничего сильнее обычного кратковременного влечения. И при ближайшем рассмотрении они действительно страдают, поскольку за внешней бравадой так или иначе скрывается потребность в любви, которую пересиливает страх.

Чего боятся интимофобы?

Пожалуй, интимофобия – это одна из областей, в которых женщины если не превзошли мужчин, то догнали их в полной мере. Страхов, мешающих открыть свое сердце для другой человеческой души, у интимофобов накопилось великое множество.

Страх разочароваться в партнере, боязнь сделать ему больно или почувствовать боль, страх перед изменой, боязнь потерять человека (пережить его смерть), нежелание приспосабливаться к его привычкам и страх потерять свои – одним словом, все те страхи, которые большинство людей умеет преодолевать в себе, у интимофобов доходят до полного отрицания самой возможности быть с кем-то рядом.

Важно, что интимофобы часто понимают свое состояние и даже говорят об этом со своими партнерами на стадии начала отношений. Но те, как водится, воспринимают это не всерьез. И как нам всем знаком этот порыв: «Это он таким был до встречи со мной, уж я-то не такая, как все, я его вылечу!» Но такое стремление может только ухудшить ситуацию своим давлением и окончательно убедить интимофоба спасаться бегством.

Но как же правильно лечить боязнь близости?

Интимофобия – это то расстройство, которое лучше всего лечить, если… перестать его лечить. Когда мужчина или женщина, задумавший исцелить интимофоба, начинает часто с ним об этом разговаривать или пытаться окружить его любовью, он натыкается на холодную стену и на замкнутость партнера. И в итоге в один момент безвозвратно его теряет, поскольку такого человека любовь и забота душат и создают иллюзию потери свободы.

Если же вам дорог интимофоб и вы действительно хотите ему помочь, смиритесь с мыслью, что он никогда не скажет вам заветных слов любви, но может оставаться с вами рядом долгие годы. Сделать это можно одним способом – держась от него на некотором расстоянии (разумеется, в пределах отношений мужа с женой), не посягая на его свободу и не заговаривая о любви вообще.

Это очень важный момент, во время которого вам придется принять решение: либо вы готовы жить годами рядом с любимым или любимой, не говоря с ней о чувствах, при этом имея и дружбу, и поддержку, и секс, и другие моменты супружества, либо вам стоит сразу же прекратить тратить свое время на перевоспитание, чтобы потом не обвинять никого в «лучших ушедших годах».

Тем не менее жизнь с интимофобом – не такая уж и нелегкая доля любящего партнера. Как правило, осознающие свою проблему люди будут благодарны своим половинкам за понимание, поддержку и отсутствие давления. А поскольку, несмотря на страстность и поверхностную влюбчивость, интимофобы понимают, что объективно они вряд ли встретят кого-то более понимающего, чем вы, они вряд ли когда-либо променяют комфорт отношений с вами на новое увлечение, которое чревато для них новыми же проблемами. А потому у вас есть все шансы прожить с любимым интимофобом долгие годы.

Автор - **Анна Шиповская**
Источник