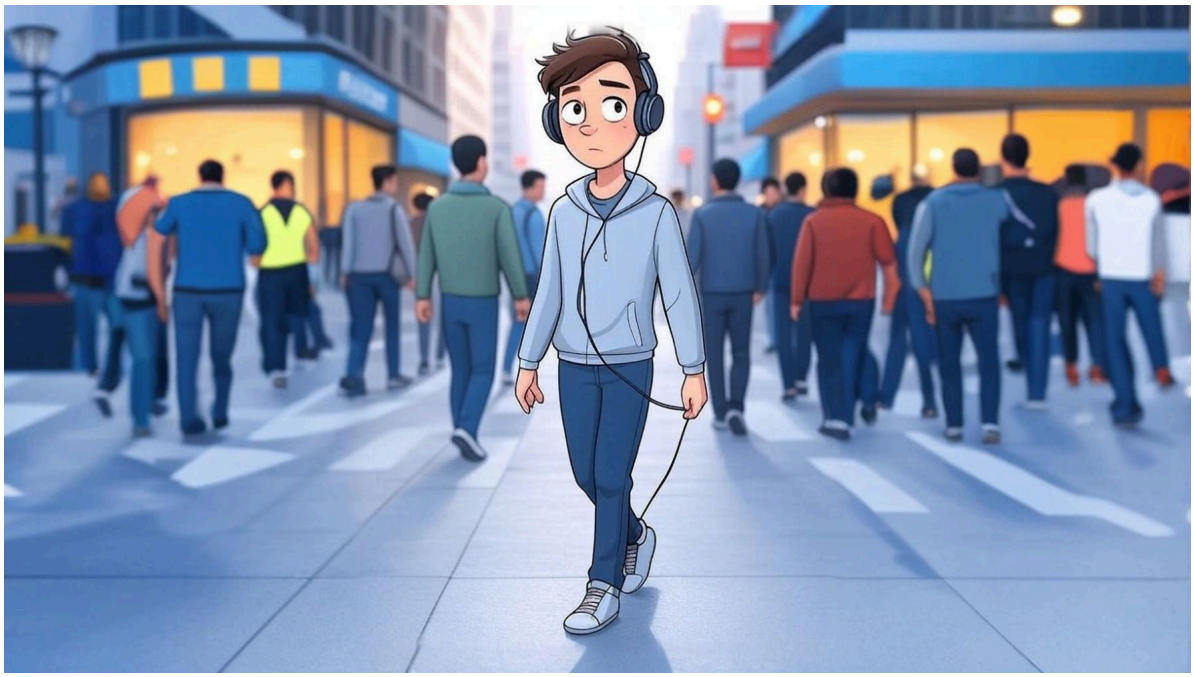
Как строить отношения с партнером у которого избегающий тип привязанности?





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 01.06.2025

Избегающий тип привязанности на сегодняшний день не редкость. Необходимо признать, что таких людей становится больше и очень важно уметь грамотно взаимодействовать с ними.

Шаги, помогающие сохранить баланс между близостью и автономией, не травмируя друг друга

1. Если у партнёра избегающий тип — как себя вести?

❶ Уважать его потребность в пространстве

— Не давить: «Почему ты не звонишь? Ты меня не любишь?» → это усилит его бегство.

— Вместо этого:

«Я понимаю, что тебе нужно время. Давай договоримся, когда созвонимся».

❷ Давать чёткие и безопасные сигналы

— Избегающие часто боятся, что их «затянут» в отношения против воли.

— Как помочь:

- Говорить: «Ты можешь сказать "нет", если что-то не хочешь».
- Показывать, что его границы важны для тебя.

❸ Избегать «погони»

— Чем больше ты пытаешься «достучаться» до избегающего, тем дальше он отдаляется.

— Что работает:

- Сохранять спокойствие, не требовать мгновенных ответов.
- Фокусироваться на своей жизни, а не на его реакциях.

2. Если у тебя избегающий тип — что делать?

❶ Осознать свои триггеры

— Что вызывает желание дистанцироваться?

Например: партнёр хочет «слишком много» времени вместе, говорит о чувствах, требует частых контактов.

— Как реагируешь?

Игнорируешь сообщения? Становишься холодным? Избегаешь серьёзных разговоров?

Что делать:

Говорить о дискомфорте заранее.

- «Мне нужно немного времени наедине с собой, это не про тебя».
- «Я ценю нашу близость, но иногда мне нужно побыть одному».

❷ Учиться принимать близость постепенно

— Избегающие часто бессознательно саботируют отношения, когда они становятся слишком тёплыми.

— Практика:

- Разрешай себе маленькие шаги к близости (например, сам инициируй объятия, даже если это непривычно).
- Напоминай себе: «Близость ≠ опасность».

❸ Не путать «автономию» с «избеганием»

— Можно быть самостоятельным, но при этом эмоционально доступным.

— Пример:

Вместо: «Мне никто не нужен» → «Я справлюсь сам, но мне приятно, что ты есть».

Общие правила для здоровых отношений

❶ Говорить о «языках любви»

— Ты: «Мне важно, чтобы ты иногда инициировал прикосновения».

— Он: «Мне важно слышать, что ты меня ценишь».

❷ Создавать «ритуалы безопасности»

— Например:

- «Мы не исчезаем надолго без предупреждения».
- «Если один хочет побыть один — второй не обижается».

❸ Работать с тревогой (если она есть)

— Если ты боишься, что партнёр тебя бросит:

- Напоминать себе: «Его потребность в пространстве — не отвержение».
- Задавать вопросы: «Ты сейчас отдаляешься, потому что устал или потому что злишься?».

❹ Не ждать, что партнёр «исправит» твои травмы

— Избегающий не станет «тёплым и открытым» по твоей просьбе — но может научиться доверять постепенно.

— Твоя задача — не «переделывать» его, а выбирать, подходят ли тебе такие отношения.

Когда стоит насторожиться?

Отношения не здоровы, если:

Ты постоянно чувствуешь себя отвергнутым, несмотря на все усилия.

Партнёр вообще не идёт на компромиссы (например, исчезает на недели без объяснений).

Теряешь себя, подстраиваясь под его дистанцию.

В таком случае стоит спросить: «А нужны ли мне эти отношения?».

Главный вывод:

Отношения с избегающим типом привязанности возможны, если оба готовы работать:

- Ты — учиться открываться и не пугаться близости.
- Партнёр — уважать твои потребности и давать обратную связь.

Но ключевое правило: не жертвовать своими границами ради иллюзии любви.

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: Посмотреть на сайте