



## Как строить отношения с партнером у которого избегающий тип привязанности?



**Роман П.** | Магистр психологических наук  
Опубликовано: 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?

① Уважать его потребность в пространстве

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

— Вместо этого:

# Академия Психологии

Экспертный материал | [psy-academy.online](http://psy-academy.online)

«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 побывать 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:

# Академия Психологии

Экспертный материал | [psy-academy.online](http://psy-academy.online)

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

## Общие правила для здоровых отношений

### 1 Говорить о «языках любви»

- Ты: «Мне важно, чтобы ты иногда инициировал прикосновения».
- Он: «Мне важно слышать, что ты меня ценишь».

### 2 Создавать «ритуалы безопасности»

- Например:
- + «Мы не исчезаем надолго без предупреждения».
- + «Если один хочет побывать один — второй не обижается».

### 3 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?».

### 4 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.

# Академия Психологии

Экспертный материал | [psy-academy.online](http://psy-academy.online)

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: [Посмотреть на сайте](#)