

## 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?

- ① 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».
- ② 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.
- ③ Избегать «погоны»
  - 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?

### 1 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».

### 2 Учиться принимать близость постепенно

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

— Практика:

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

### 3 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

### 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 побыть 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.

# Академия Психологии

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

— Твоя задача — не «переделывать» его, а выбрать, 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](#)