

# Академия Психологии

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



## Любовь к спасателю. Последствия нездоровой привязанности



**Роман П.** | Магистр психологических наук

Опубликовано: 05.06.2025

Проблема взаимодействия людей в формате «спасатель – жертва» рассмотрена во многих статьях. В данной же статье мы хотим рассмотреть бессознательные аспекты такого поведения, а также последствия для самого спасателя (а они весьма плачевны) и как это изменить.

Рассмотрим на примере взаимодействия людей в отношениях. Если одна из сторон (мужчина или женщина) берет всю ответственность за благополучие, эмоциональный комфорт, причем часто в ущерб своим собственным потребностям, интересам и границам он является спасателем.

Для чего это делает спасатель?

Спасатель подпитывается «обожанием» со стороны жертвы, стараясь через эмпатию и альтруизм максимально привязать к себе «жертву».

Жертва же получает удовольствие от такой всеобъемлющей заботы. Однако ключевая проблема в том, что эти отношения созависимы и не являются

# Академия Психологии

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

нормальными.

Почему быть «объектом любви» (спасателем) — проблема?

1. Вы становитесь «эмоциональным донором»

+ Эти отношения строятся не на взаимности, а на нужде партнера в Вашей эмпатии.

+ Со временем Вы начнете уставать, но «жертва» будет требовать еще и еще больше — внимания, заботы, общения.

2. Это фальшивая близость

+ Жертва влюбляется не в Вас, а в свое чувство, которое Вы у них вызываете.

+ Пример: как если бы художник влюбился в холст, потому что тот «принимает» его краски.

3. Вы повторяете травматичный сценарий

+ Вероятно Вы бессознательно выбираете тревожных партнеров (речь идет о партнерах с тревожным типом привязанности), которые:

+ Сначала идеализируют Вас → потом требуют невозможного → Вы убегаете → они страдают.

+ Это цикл «спасатель—жертва», где нет места здоровой любви.

4. Теряется Ваша свобода

+ Вы начинаете скрывать свою истинную личность, чтобы не разрушить иллюзию «жертвы».

— Например, перестаете говорить о своих слабостях, чтобы не «разочаровать».

Рассмотрим подробнее зачем «Спасатель» это делает:

◆ Подпитка самооценки

— Обожание со стороны жертвы дает временное ощущение спасателю: «Я значимый, нужный» (особенно если в глубине души Вы в этом не уверены).

◆ Контроль над отношениями

— Избегающим типам комфортнее, когда партнер больше вкладывается — так меньше риск, что Вас бросят.

◆ Страх настоящей близости

— Гораздо безопаснее быть «идеальным объектом», чем реальным человеком со своими недостатками.

Что делать спасателю?

1. Осознать свою выгоду

# Академия Психологии

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

+ Каждый раз, когда кто-то влюбляется в Вашу эмпатию, спросите:  
«Что я получаю от этого? Чувство власти? Безопасность? Подтверждение  
своей ценности?»

2. Перестать играть в «Психолога»

+ Замените фразы вроде «Я тебя понимаю» на:

«Это сложно. Как ты сам к этому относишься?»

«Давай поищем решение вместе» (а не даешь готовые ответы).

3. Проверять: «А кем является партнер без моей эмпатии?»

+ Если человек интересен Вам только когда страдает — это не любовь, а  
созависимость.

4. Научиться принимать «обычную» любовь

+ Настоящие отношения — это когда:

Вы можете быть неидельным(ой) (усталым, злым, скучным).

Партнер любит Вас не за поддержку, а просто потому, что Вы есть.

5. Найти другие источники самоценности

— Творчество, спорт, профессиональные достижения — это то, что даст Вам  
уверенность без чужих эмоций.

Стоит ли вступать в отношения с людьми, которые находятся в позиции  
«жертвы»?

Только если:

+ Вы осознаете, что это не любовь, а их проекция.

+ Вы готовы нести ответственность за их чувства (а они — за твой страх  
близости).

+ Вы не используете их привязанность как «костыль» для самооценки.

Ответим честно, вступать в отношения в роли "спасателя" с "жертвой"  
нельзя. Здоровые отношения строятся на взаимности, а не на односторонней  
зависимости.

Главное

Если Вы оказались в роли спасателя поймите, что Вы заслуживаете не  
обожания, а любви. Разница в том, что:

+ Обожание — это про них («Ты сделал мне хорошо»).

+ Любовь — это про тебя («Ты мне дорог таким, какой есть»).

# Академия Психологии

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

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