Как определить тип привязанности у мужчины по переписке?





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 16.01.2026

Определить тип привязанности по переписке можно по трем ключевым маркерам поведения: скорость ответа, эмоциональная закрытость (холодность) или открытость, реакцией на длительное молчание или игнорирование.

Напомним, что выделяют всего 3 типа привязанности согласно теории Д. Боулби:

- Надежный тип;
- Тревожный тип;
- Избегающий тип;
- Тревожно-избегающий тип (добавлен М. Мэйн).

Рисунок 0 - Приблизительное количество мужчин с разным типом привязанности в процентах

Рассмотрим каждый тип привязанности и опишем данные маркеры поведения более подробно:



Тревожный тип привязанности

Эмоционально открыты, быстро привязываются, острая реакция на отвержение и игнорирование, переживают, когда Вы долго не выходите на связь, отправляют избыточное количество сообщений. Такие мужчины часто проверяют прочли Вы сообщение или нет. При игнорировании испытывают дискомфорт и внутреннее чувство тревоги, которое выражается мыслями «Меня все еще любят? Я в безопасности? Если я завтра проснусь этот человек все еще будет со мной?».

Психоанализ: для тревожного парня (мужчины) переписка это не только обмен сообщениями, а форма подтверждения его существования. В ходе, которого они стремятся эмоционально сблизиться, слиться и поглотить объекта своей симпатии. Любая пауза воспринимается как разрыв этой формы связи из-за чего они испытывают первичный ужас брошенности.

Сообщения в форме «Доброе утро, как ты?», «Чем занимаешься?», «Как дела у тебя?», «Не забудь поесть» — это попытка создать иллюзию близости, которая будет ощущаться как будто Вы присутствуете в одной комнате, но физически Вы можете находиться в разных городах/странах.



Как правило пишут первыми, но также расстраиваются, когда инициатива только в их руках. Используют смайлики, стикеры и много пунктуационных элементов для максимальной передачи эмоции. Часто занимаются саморефлексией и поиском одобрения. Нуждаются в текстовой валидации чувств любви, очень часто могут просить, чтобы их называли приятными прозвищами и говорили, что любят и ценят.

Плотность текстового потока соответственно будет максимальной.

Избегающий тип привязанности

У многих людей складывается ложное впечатление, что избегающие мужчины хотят быть одинокими, но это заблуждение. Основа их динамики заключается в том, что они хотят контролируемой близости. Для такого мужчины идеальный партнер это тот, кто всегда доступен, но не требует сверхвнимания. Если же сообщений становится очень много, то он чувствует, что его поглощают. И как следствие он стремится к дистанцированию. Близость в таком цифровом формате равносильна форме удушья. Для избегающего важна молчаливая и безопасная любовь, которая не угрожает его границам. В сообщениях скуп на слова, часто в формулировках доминируют слова типа: «понятно», «ясно», «занят», «позже», «нормально».

Вопросы об эмоциях часто им игнорируются. А выходить на связь после нескольких дней молчания

для них абсолютно нормальное явление. Голосовые сообщение используют редко, также, как и видео сообщения. А темы, которые касаются близости вовсе стремятся перевести на бытовые вопросы. Крайне редко пишут первыми.

Надежный (безопасный) тип привязанности

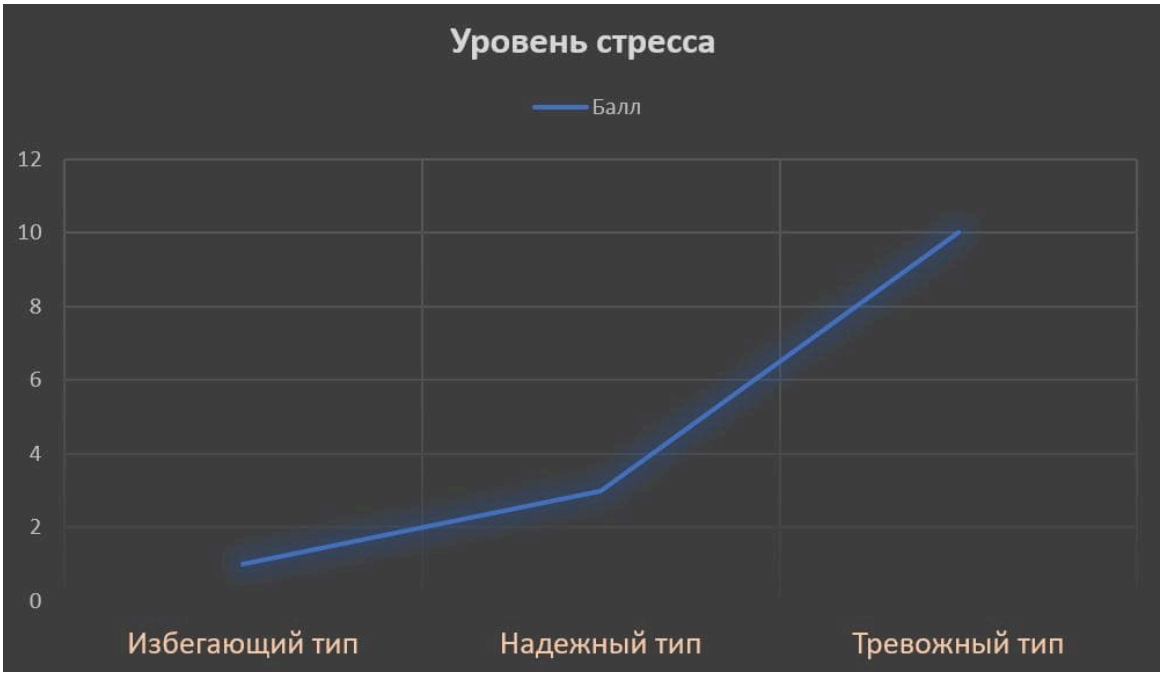
Стабильно ровная форма общения без манипуляций. Мессенджер в принципе используется лишь как инструмент для назначения встреч, а не для глубоких эмоциональных связей (как у тревожных) или как способ контроля на дистанции (как у избегающих). Сообщение лаконичны, однозначны в понимании и закончены. Такой мужчина не будет играть в игры типа «кто напишет первым/последним». Если он занят, то укажет, что будет занят по принципу: «Сейчас на совещании, позвоню/напишу в 19:00». В меру проявляет теплоту, но при этом не «душит» сообщениями. В целом онлайн образ совпадает с его реальным поведением.

Любят встречаться и общаться в целом в реальной жизни, а не через мессенджер. Слова не использует как манипуляцию, а точка в конце предложение это не обязательно обида, а всего лишь обычная грамотность. Двойные послания как правило отсутствуют. Если Вы долго не отвечаете, то подождет столько сколько нужно. Такой мужчина знает, что у Вас есть своя профессиональная и личная жизнь и вы банально можете быть заняты. Разрешать конфликты любит в реальной жизни, а не через переписку.

Тревожно – избегающий тип привязанности

Данный тип считается дезорганизованным и не имеющим последовательности в своих действиях. Ибо в один день могут записать 50 видео сообщений, а потом неделю не выходить на связь.

Такой мужчина нередко сам не знает чего хочет и часто обладает циклотимическим складом характера. Глубокое общение и признания ночью могут смениться бытовыми утренними сообщениями как будто ничего и не было.



Из графика становится понятно, что чем дольше Вы молчите в сообщениях, тем больше стресса будет у тревожного типа. Для тревожного важно написать хотя бы несколько сообщений, что с Вами все в порядке. А избегающего лучше лишний раз не тревожить назойливым вниманием.

Основа переписки – наши собственные проекции

Важно понять основу, что переписка — это не реальное общение, поскольку в реальном

взаимодействии мы оцениваем невербалику (жесты, мимику, пантомимику) и даже запах человека, тон его голоса. **Переписка это не диалог с конкретным мужчиной, а Ваш диалог с Вашим представлением об этом мужчине**. Именно поэтому виртуальные романы, которые длятся годами так болезненно воспринимаются после разрыва отношений. По своей сути даже переписка 24/7 не гарантирует то, что Вы хорошо узнаете все подводные камни в поведении данного мужчины. Мы лишь можем знать его текстовую версию. Так тревожная женщина молчание избегающего мужчины может воспринять как потерю интереса к ней (поскольку склонна дорисовывать и проецировать свое собственное поведение), но это заблуждение.

Самый сложный тип взаимодействия встречается у людей, когда, например женщина с тревожным типом привязанности, начинает общаться с мужчиной с избегающим типом привязанности. Поскольку тревожная женщина будет стремиться все больше сблизиться, а избегающий мужчина будет стремится к отделению и эмоциональному дистанцированию поскольку для него такое чрезмерное внимание равносильно насилию над психикой.

Заключение

Переписка является формой «замочной скважины», через которую мы пытаемся рассмотреть личность другого человека. Главная проблема и ловушка цифровой формы коммуникации заключается в том, что мы склонны влюбляться в текст, который нам пишут и при этом мы упорно можем долгое время игнорировать реальность и личность самого собеседника. Тип привязанности в мессенджере определить, вполне возможно руководствуясь данными критериями, но он не должен становится приговором.

Важно помнить, что действительно зрелые и надежные отношения строятся не на скорости ответа и того «кто первый написал», а на способности выходить из цифрового убежища в реальный мир, в котором можно быть в контакте с другим и обсуждать свои потребности, проблемы или тревоги. Если Вы чувствуете, что переписка Вам приносит больше боли, то это повод не для слежки за партнером, а для глубокой внутренней работы.

С нашей точки зрения важно в принципе соблюдать цифровую гигиену и не делать выводов о чувствах другого человека руководствуясь лишь сообщениями в мессенджере.

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