Избегающий тип привязанности: почему близость пугает и как построить отношения с "человеком-крепостью"?





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 04.02.2026

Многим кажется, что человек с избегающим типом привязанности — это холодная ледяная глыба, которой никто не нужен. Но на самом деле за толстыми стенами этой крепости часто скрывается гиперчувствительное сердце, которое когда-то выбрало тишину как единственный способ сохранить себя.

Избегающий тип привязанности с одной стороны является приобретенной формой поведения, и с другой стороны существуют определенные предрасполагающие личностные факторы для развития такого поведения.

Корни «холода»: когда дистанция становится единственным способом выжить.

Предрасполагающие факторы развития избегающего типа привязанности:

1) Сенситивный характер ребенка. Из-за крайне чувствительной психики ребенка любой неблагоприятный фактор социальной среды, воздействующий на него, может стать катализатором развития избегания. Например, буллинг, насмешки, отвержение со стороны значимого другого и т.д.

2) Строгое воспитание, запрет на демонстрацию эмоций и чувств;

3) Интровертный тип характера, которому требуется больше свободы и тишины;

4) Мотивация, которая является «содержательной стороной характера» согласно С.Л. Рубинштейну, определяя в дальнейшем поступки и поведение в целом.

Поскольку особенности избегающего типа заметны уже в детстве, мы раскроем суть формирования данного типа поведения на примере.

«Тень некрасивого ребенка» или как формируется «защитная броня» у человека

Ребенок изначально тянется к взаимодействию со сверстниками, но самый первый опыт может оказаться «неудачным», когда его отвергают по разным причинам: начиная от того, что он может как-то отличаться в поведении, одежде, внешним видом и заканчивая его внутренними качествами. Такой ребенок, сталкиваясь с реакцией отвержения начинает закрываться и уходить в фантазии, когда он представляет как с ним дружат, его принимают и ценят. На этот опыт накладывается отпечаток сензитивности самого ребенка, для которого крайне важно чувствовать, что его принимают. Поскольку принятие дарит ощущение базальной безопасности в мире. Данные личностные особенности имеют важный аспект, поскольку далеко не все дети, которые сталкиваются с несправедливостью и отвержением в детстве становятся избегающими. Например, гипертимно акцентуированным детям, абсолютно все равно принимают их там или нет, но они все равно будут проявлять свои лидерские качества и активность. Но для детей интровертного склада, любой «косой» взгляд может стать решающим для формирования избегания контакта.

Приведем пример: на консультацию обратился молодой человек (26 лет), который не может построить отношения с противоположным полом так как считает себя некрасивым и «гадким утенком», внешне он не производит такого впечатления, а скорее наоборот он достаточно привлекателен. Этот признак дисморфофобии также является приобритенным. Из анамнеза становится известно, что в детстве он подвергался буллингу со стороны сверстников, был слабым и не спортивным, девочки могли его высмеивать. Данный опыт настолько прочно закрепился в его сознании, что даже после того, как он стал выглядеть привлекательно и спортивно он каждый раз сознательно себя ограничивает мыслями, что «он не достоин», что «карьера в приоритете» и «ему врут, когда говорят, что он красивый». Так во время разговора он постоянно держит себя в тонусе: «подтянутый живот», «осанка», неприступный взгляд. Создается впечатление, что общаешься со сдержанным аристократом. А крайняя озабоченность внешним видом привела к когнитивным искажениям, что «его не могут полюбить просто так».

Позже станет известно, что женщины обращают на него внимание и даже делают комплименты, но он считает, что «ему врут и его водят за нос» и на самом деле его тайно ненавидят. Любые аргументы в обратном он отвергает.

Из данного примера мы видим, что избегание является формой «брони», которую выстраивает человек для того, чтобы защитить свою безопасность. Он тратит 90% сил на то, чтобы «казаться», и у него просто не остается сил на то, чтобы «быть» и расслабиться.

«Взгляд Крестного отца: почему уважение важнее слов».

«Мы знакомы много лет, но ты не приходил ко мне ни за советом, ни за помощью. Даже не помню, чтобы ты приглашал меня к себе на чашку кофе. А моя жена крестная твоей единственной дочери. Будем же откровенны – ты никогда не желал моей дружбы. Но, ты пришел к Дону Корлеоне чтобы я восстановил справедливость, но просишь без уважения, не предлагаешь мне дружбу, даже не называешь крестным отцом…». Это слова из известного фильма демонстрируют насколько **избегающим людям важно быть уважаемыми,** насколько важно чувствовать и понимать, что с ними действительно хотят дружить, а не просто использовать для своих целей.

Чем больше избегающие люди видят неуважения в свой адрес, тем больше они будут отдаляться. По сути, дистанция увеличивается именно там, где человек чувствует, что его используют или не воспринимают всерьез.

Почему «розовые сопли» душат?

У избегающих людей принципиально другой подход к взаимодействию с людьми. Для них важны в первую очередь поступки, а не слова. Слова про «любовь» для них ничего не значат, но **поступки, показывающие уважение и любовь, имеют крайне важное значение, которые они обязательно оценят.**

Многие избегающие люди являются «достигаторами» и стараются расти по карьере и добиваться высот в жизни, а не тратить время на отношения и «пустую болтологию». Карьера для «избегающего» — это предсказуемый мир, где результат зависит от усилий, в отличие от отношений, где всё хаотично и опасно. Разговоры не приводят к изменениям в их жизни, не доставляют удовольствие, а лишь отнимают время. Поэтому для избегающих важно видеть со стороны окружающих людей конкретные действия, которые они предпринимают для того, чтобы быть рядом с ними.

Также важно подчеркнуть, при чрезмерном желании партнеров к психоэмоциональному слиянию с ними, они будут чувствовать себя крайне некомфортно, как будто их душат вниманием, не давая места для личной автономии и свободы.

Инкубатор успеха. Или почему избегающие предпочитают карьеру и самореализацию, а не отношения

В силу вышеописанных причин (особенности характера и опыт социального остракизма) избегающие предпочитают выбирать контролируемую деятельность, на которую они прямо могут оказывать воздействие, без риска получения отказа, стресса и т.д.

Форма социального взаимодействия, при котором они будут выступать инициаторами без гарантий успеха у них просто исключаются. Именно поэтому избегающие люди не хотят знакомиться первыми и показывать заинтересованность в отношениях, а выбирают вариант «быть архитекторами», при котором не они будут в роли «просящего», а станут теми людьми, которые обладают высокой ценностью, чтобы потом выбирать без давления и риска получить ретравматизацию отказом. Причем для многих избегающих это одна из самых приемлемых форм выстраивания социального контакта. «Избегающий» не ленив в любви, он просто переносит свою энергию туда, где он хозяин, а не проситель.

Можно ли изменить тип привязанности во взрослом возрасте?

Кратко ответим, что да - можно. Избегающий тип привязанности можно приблизить к надежному, через следующие действия.

Для самих избегающих:

1) Необходимо легализовать свою нужду: признать, что желание тепла — это естественная потребность и Вы не станете «тряпкой», если Вам кто-то нужен;

2) Давать себе микродозы уязвимости, когда Вы можете побыть собой, а не быть всегда в тонусе идеальным. Это может проявляться в том, что нужно научиться принимать себя даже, когда Вы слабы, болеете или выглядите не так как Вы хотите в конкретный момент времени. А также можно пробовать говорить о своих страхах в безопасной обстановке, например «Я чувствую тревогу, что ты посмеешься надо мной».

3) Выйти из режима «экзаменатора». Важно понять, что партнер не комиссия по оценке Ваших качеств, интеллекта или внешности, а такой же человек, у которого могут быть проблемы.

Для партнеров, избегающих:

1) Дать возможности больше для личной автономии и свободы. Избегающие нуждаются в воздухе и независимости действий. А требования слияния 24 на 7 только вредит.

2) Не надо говорить постоянно «я тебя люблю» — это не помогает. Лучше принесите чашку кофе, сделайте подарок, просто что-то приятное. Но именно поступками, действиями, а не словами. Слова для избегающих — это пустое сотрясание воздуха, которое они не оценят и мало того они их раздражают. **А поступки считываются как высшая форма проявления нежности, которые они обязательно заметят.**

3) Если ему нужна тишина и он «закрылся», то дать ему время на восстановление. Он выйдет сам, когда почувствует, что снаружи безопасно и его не «съедят».

Заключение

Одиночество для человека-крепости — это не тюрьма, а инкубатор успеха. Именно в тишине и автономии создаются великие проекты. Но важно помнить: замок, построенный на самой высокой горе, рискует остаться необитаемым, если к нему не проложена дорога.

Быть Архитектором своей жизни — значит не только строить неприступные башни, но и проектировать окна (умение быть искренним и уязвимым) и прокладывать тропинки (активно предъявлять свой успех миру). Важно не бояться проявлять себя и показывать достижения, быть заметным.

Построить замок — это только половина дела. Вторая половина — это зажечь в его окнах свет и позволить другим увидеть красоту вашей архитектуры. Настоящая сила начинается там, где вы перестаете прятаться за успехом и начинаете использовать его как мост к людям, которые полюбят не только фасад вашего здания, но и его создателя — в ней рождаются смыслы, но не бойтесь и шёпота, если он искренен.

Как строить отношения с партнером у которого избегающий тип привязанности?

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