

AUCTOR FATI

Тревожно- избегающий тип привязанности

Почему внутри живут «хочу» и «боюсь»
одновременно — и что с этим делать

Алексей Прохоров
КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ

18+

Алексей Прохоров

**Тревожно-избегающий
тип привязанности**

«Автор»

2026

Прохоров А.

Тревожно-избегающий тип привязанности / А. Прохоров —
«Автор», 2026

Есть люди, у которых близость включает два импульса разом. Первый говорит: подойди, без этого не выжить. Второй в ту же секунду: отойди, здесь опасно. Ни один не отменяет другого — человека несёт то к одному, то к другому, и со стороны это выглядит как непостоянство характера. Эта книга — о тревожно-избегающем типе привязанности. Как устроен механизм, откуда он берётся в детстве, что при этом происходит в теле, почему круг притяжения и отталкивания замыкается сам — и где в нём есть единственная точка, в которой ещё можно вмешаться. Отдельная глава написана для того, кто рядом: тот же цикл, увиденный с его стороны. Отдельная — о границе, за которой нужна помощь специалиста, а не книга. Здесь нет теста и нет обещания быстрого результата. Есть объяснение механизма, разбор исследований — с оговорками там, где данные спорны, — и набор практик, которые применяются в конкретный момент, а не вообще. Автор — Алексей Прохоров, клинический психолог, основатель наставнического проекта Auctor Fati.

© Прохоров А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Как читать эту книгу	6
Для кого	7
Чем эта книга не является	8
Как устроена книга	9
Три способа читать	10
О терминах	11
Узнать	12
Два импульса, которые не складываются	13
Как это выглядит изнутри	13
Почему это не характер	14
Карта: четыре способа быть в близости	14
Три названия одного явления	16
Сколько таких людей	17
Где ты на карте	18
Два вопроса вместо двух шкал	18
Одна неделя, четыре человека	18
Как узнавать честно	19
Если узнаётся не ты	19
Откуда	20
Три дороги в детстве	21
Дорога первая: тот, кто пугает, и есть тот, кто нужен	21
Дорога вторая: сигналы, которые не складываются	22
Дорога третья: зов без ответа	22
Когда взрослый «выключается»	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Алексей Прохоров

Тревножно-избегающий тип привязанности

AUCTOR FATI

ТРЕВНОЖНО-ИЗБЕГАЮЩИЙ ТИП ПРИВЯЗАННОСТИ

Почему внутри живут «хочу» и «боюсь» одновременно — и что с этим делать

Алексей Прохоров, клинический психолог

2026

Как читать эту книгу

Эта книга написана для человека, который узнал в себе один и тот же сценарий: сначала тянет к другому изо всех сил, потом отталкивает — и сам не понимает, зачем.

Здесь нет обещания быстрого результата. Нет упражнения, которое закрывает тему за неделю. Есть другое: понятное объяснение механизма и набор действий, которые этот механизм постепенно перестраивают. Механизм телесный, значит и работа с ним телесная — медленная, повторяющаяся, с откатами.

Для кого

- Для тех, кто раз за разом рушит отношения, которых сам же и хотел.
- Для тех, кто живёт рядом с таким человеком и не может собрать его логику.
- Для тех, кто работает с людьми и хочет объяснять этот механизм без научного жаргона.

Чем эта книга не является

Она не ставит диагноз. Тип привязанности — не болезнь и не запись в медицинской карте. Это описание того, как нервная система научилась вести себя в близких отношениях. Узнавание во второй главе даёт гипотезу для размышления, а не заключение.

Она не заменяет терапию. Книга объясняет и даёт инструменты, но глубокая работа с ранним опытом делается в отношениях с живым человеком — потому что именно в отношениях этот механизм и сложился.

КОГДА КНИГИ МАЛО

Если ты не справляешься с повседневной жизнью, если есть провалы в памяти или ощущение, что происходящее нереально, если возвращаются тяжёлые воспоминания или появляются мысли о том, чтобы причинить себе вред — нужен специалист, а не книга. Это не слабость. Это ровно тот случай, для которого специалисты существуют.

Подробнее о том, как выбрать помощь и по каким признакам понять, что она нужна — в десятой и одиннадцатой главах.

Как устроена книга

Четыре части, каждая отвечает на свой вопрос.

- **Часть I. Узнать.** Что это за механизм и есть ли он у тебя.
- **Часть II. Откуда.** Как он складывается в детстве и что происходит в теле.
- **Часть III. Как это живёт.** Цикл, стыд, партнёр, тёмные черты, границы риска.
- **Часть IV. Что делать.** Что работает, конкретные практики и как выглядит движение.

Три способа читать

1. Подряд. Так объяснение собирается целиком: сначала механизм, потом его корни, потом работа.

2. Со второй главы. Если хочется сначала понять, про тебя ли это вообще — начни со сцен узнавания, потом вернись к первой главе.

3. С двенадцатой главы. Если сейчас горит и нужно что-то делать прямо сегодня — иди сразу к практикам, а объяснение прочтёшь, когда станет спокойнее.

О терминах

Каждое специальное слово объясняется там же, где встречается впервые — в отдельной плашке. Пропускать её не нужно: в этой теме половина непонимания держится именно на словах, которые звучат как приговор, а означают совсем другое. В конце книги все термины собраны в словарь.

ЧАСТЬ I

Узнать

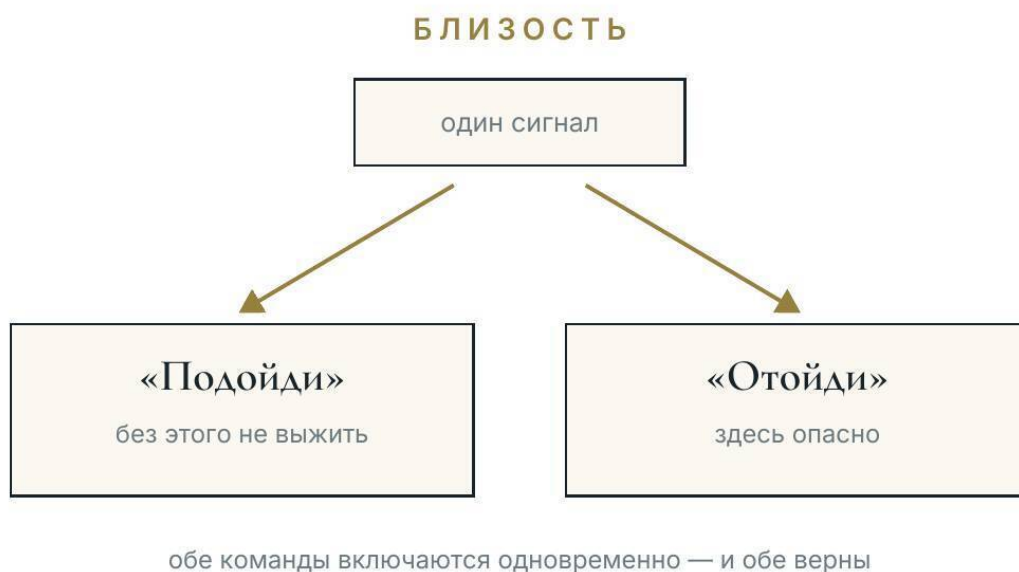
Что это за механизм, как он выглядит изнутри и есть ли он у тебя

ГЛАВА 1

Два импульса, которые не складываются

Человек хочет пить и знает, что вода отравлена. Он не может не пить. И не может пить. Он застревает у стакана — не потому, что не решается, а потому, что обе команды поданы одновременно и обе верны.

Так устроен тревожно-избегающий тип привязанности. Внутри работают два импульса, и оба включаются на один и тот же сигнал — на близость. Первый говорит: подойди, без этого не выжить. Второй говорит: отойди, здесь опасно. Ни один не отменяет другой. Они просто идут вместе.



Один и тот же человек включает обе команды сразу. Не по очереди, не в разные дни — одновременно.

Это не капризность и не игра. Это не манипуляция, хотя со стороны выглядит именно так. Это положение, в которое попала нервная система, когда очень давно выучила одну вещь: тот, к кому идет за защитой, и есть источник опасности.

Как это выглядит изнутри

Вторник. Третий вечер подряд вы разговариваете до двух ночи. Он рассказывает то, чего не рассказывал никому. Ты отвечаешь тем же. Утром просыпаешься с ощущением, которому трудно подобрать другое имя, кроме «наконец-то»: кто-то видит тебя целиком и не отворачивается.

Среда. Приходит обычное сообщение. Ты смотришь на него и вдруг ловишь мысль: слишком часто пишет. Мысль неприятная, ты её отгоняешь. Вечером отвечаешь короче обычного. Ночью не спится, но не от радости.

Пятница. Он спрашивает, всё ли в порядке. В вопросе слышится давление. Ты отвечаешь: просто усталость. Замечаешь, как он жуёт. Замечаешь, что он повторяет одну и ту же историю. Всё, что три дня назад было теплом, теперь раздражает.

Воскресенье. Ссора из ничего. Ты говоришь вещи, которых не думаешь. Он уходит. Дверь закрывается — и через сорок минут накрывает так, что трудно дышать. Ты пишешь первым сообщением «прости». Он возвращается.

И через две недели всё повторяется.

Со стороны это выглядит как непостоянство характера. Изнутри это ощущается как жизнь в двух телах, которые меняются местами без предупреждения. Люди с этим типом часто говорят одну и ту же фразу: я не доверяю собственным чувствам. И это логично. Если твоя оценка человека переворачивается за трое суток, доверять этой оценке действительно нельзя.

Почему это не характер

Есть большая разница между «я такой человек» и «моя нервная система так научилась». Первое — приговор. Второе — описание навыка, а навыки переучиваются.

Привязанность вообще не про чувства. Это система выживания, такая же древняя, как голод и дыхание. Детёныш млекопитающего не выживает один — значит, эволюция встроила в него механизм, который при первых признаках опасности гонит его к взрослому. Не «хочется», а «включается». Так же, как отдёргивается рука от горячего.

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ

Привязанность — не эмоция и не степень любви, а биологическая система, которая при угрозе направляет человека к другому человеку за защитой. Работает у всех, всю жизнь, без участия сознания.

Теперь представь, что эта система направляет ребёнка к человеку, который и есть источник угрозы. Команда «беги к нему» и команда «беги от него» приходят одновременно, адресованы одному и тому же взрослому, и обе правильные. Выбрать нельзя. Ребёнок замирает.

Исследователи называли это состояние страхом без выхода. Ни борьба, ни бегство, ни приближение не работают. Единственное, что остаётся системе — сломаться на две несовместимые части и переключаться между ними. Именно это переключение взрослый человек потом проживает как «я хочу и я боюсь».

Карта: четыре способа быть в близости

Чтобы понять, чем тревожно-избегающий тип отличается от остальных, удобно смотреть не на ярлыки, а на две независимые шкалы.

— **Тревожность** — насколько сильно ты боишься, что тебя оставят, и насколько нуждаешься в подтверждениях, что всё в порядке.

— **Избегание** — насколько тебе некомфортно от близости, зависимости и раскрытия себя.

Эти две шкалы не связаны между собой. Можно быть высоко по одной и низко по другой — и наоборот. Пересечение даёт четыре угла.



Две шкалы, четыре угла. Тревожно-избегающий тип — единственный, где обе величины высокие одновременно.

Надёжный тип живёт в нижнем левом углу: близость его не пугает, отдаление он переносит. Тревожный — сверху слева: тянется, требует подтверждений, паникует при отдалении, но саму близость любит. Избегающий — снизу справа: дистанция для него норма, он искренне убеждён, что ему никто особенно не нужен.

Тревожно-избегающий — верхний правый угол. Он боится, что его бросят, как тревожный. И боится, что его поглотят, как избегающий. Оба страха живут в одном человеке и по очереди берут управление.

Тревожный
Избегающий
Тревожно-избегающий

Главная мысль
«Только не уходи»
«Мне никто не нужен»
«Я хочу этого и это опасно»

О себе
Со мной что-то не так
Со мной всё в порядке

Со мной что-то не так

О другом
Он хороший, но ненадёжный
Он лезет и мешает
Он может причинить вред

Стратегия
Приблизиться любой ценой
Держать дистанцию
То приблизиться, то оттолкнуть

В конфликте
Догоняет, требует объяснений
Замолкает и уходит
Мечется между тем и другим

Чего боится
Что бросят
Что отберут свободу
И того, и другого

Обрати внимание на строку «о другом». Она объясняет главное отличие. Тревожный человек считает партнёра хорошим и ненадёжным — поэтому он его догоняет. Тревожно-избегающий считает партнёра потенциально опасным — поэтому догонять его страшно.

Три названия одного явления

В книгах и статьях этот тип называют по-разному, и это сбивает с толку. Разберём один раз, чтобы дальше не спотыкаться.

— **Тревожно-избегающий** — русский вариант английского fearful-avoidant. Так называют взрослый тип, измеренный опросником.

— **Дезорганизованный**, или **тип D** — так называют поведение младенца, которое видно в лаборатории. Ребёнок подходит к матери и на полпути замирает, разворачивается, начинает раскачиваться.

— **Неразрешённый** — так называют результат специального интервью для взрослых, где важно не что человек рассказывает о детстве, а как он это делает.

Это не синонимы, и честнее сказать прямо: связь между ними есть, но она не прямая. Дезорганизованный младенец не обязан вырасти в тревожно-избегающего взрослого. Он попадает в группу повышенного риска — это совсем другое утверждение.

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ

Фактор риска — признак, при котором вероятность события выше среднего, но не равна единице. Курение — фактор риска для рака лёгких, и при этом большинство курильщиков им не заболевают. Дезорганизованная привязанность в детстве — такой же фактор риска, а не приговор.

Сколько таких людей

Точную цифру не назовёт никто, и это не отговорка, а честное состояние науки: разные исследователи меряют разными инструментами и проводят границу в разных местах, поэтому оценки гуляют от нескольких процентов до четверти взрослых. Твёрдо известно другое: среди людей, обратившихся за психологической помощью, этот рисунок встречается заметно чаще. В итальянском исследовании 2015 года среди женщин с депрессией после родов тревожно-избегающий склад обнаружился у двадцати девяти процентов — против одного процента в группе сравнения.

Для тебя из этого важно одно. Ты не редкое исключение и не поломанный экземпляр. Это распространённый способ, которым нервная система решает нерешаемую задачу, — и ты далеко не единственный человек, который им пользуется.

ИТОГ ГЛАВЫ

— Тревножно-избегающий тип — это не характер и не выбор, а два одновременно включённых импульса: подойти и убежать.

— Он образуется, когда источник защиты и источник страха — один и тот же человек.

— На карте из двух шкал это единственный угол, где высоки и тревожность, и избегание.

— Главное отличие от тревожного типа: другой человек воспринимается не как ненадёжный, а как опасный.

— Это распространённый рисунок, и это фактор риска, а не диагноз.

ГЛАВА 2

Где ты на карте

Прежняя версия этой главы открывалась тестом. Теста не будет, и причина стоит того, чтобы её объяснить, — она сама по себе часть темы.

Исследователи измеряют привязанность анкетами: набор утверждений про тревогу, набор про избегание, баллы, средние. Для науки это рабочий инструмент — он позволяет сравнивать большие группы людей. Для одного человека наедине с книгой он работает плохо, по трём причинам. Ответы зависят от состояния: после тяжёлого расставания цифры уедут вверх и вернутся через полгода. Ответы зависят от манеры говорить о себе: кто-то привычно сгущает, кто-то держит лицо даже перед анкетой. И главное — цифра ничего не объясняет. Человек получает число и название угла, то есть ярлык. А ярлык — ровно то, что здесь не нужно: он закрывает вопрос вместо того, чтобы его открыть.

Поэтому искать себя на карте будем иначе — узнаванием. Оно медленнее и честнее: узнать можно только то, что действительно про тебя.

Два вопроса вместо двух шкал

Карту из первой главы образуют две оси. Модель предложили в 1991 году психологи Ким Бартоломью и Леонард Хоровиц, и у каждой оси есть житейская формулировка.

Первая ось — тревожность. Её вопрос: что со мной происходит, когда близкий человек отдаляется. Не что я об этом думаю, а что происходит: тянет ли проверять телефон, приходят ли мысли о плохом, получается ли заниматься своими делами, пока он занят своими.

Вторая ось — избегание. Её вопрос: что со мной происходит, когда близкий человек приближается. Когда разговор заходит глубже привычного, когда звучит «я тебя люблю», когда предлагают следующий шаг. Становится теплее — или теснее.

Обрати внимание: обе оси про движение, а не про чувства. Любить можно из любого угла карты. Разница в том, что делает нервная система, когда меняется расстояние.

Одна неделя, четыре человека

Теперь сцена. Воскресенье, вечер. Близкий человек говорит: я хочу, чтобы мы жили вместе. Говорит — и уезжает: с понедельника у него командировка на пять дней, связь урывками.

Одно событие. Четыре человека проживут эту неделю по-разному.

Первый радуется и скучает. В понедельник мысленно переставляет мебель, во вторник спрашивает в сообщении про район, в четверг говорит по телефону десять минут и спокойно кладёт трубку. Отдаление неприятно, но переносимо: человек уехал — человек вернётся. Это надёжный угол: близость не пугает, дистанция не разрушает.

Второй счастлив так, что не спит. С понедельника перечитывает переписку, отвечает мгновенно, а когда ответа нет три часа — находит этому три плохих объяснения. К четвергу второй измотан и слегка обижен: если бы тот правда хотел жить вместе, писал бы чаще. Это тревожный угол: близость желанна, дистанция невыносима.

Третий слышит «жить вместе» — и внутри что-то глухо сжимается, хотя вслух звучит «давай обсудим». Пять дней дышится на удивление легко. К пятнице готовы три спокойных довода, почему торопиться не стоит. Это избегающий угол: дистанция комфортна, приближение читается как давление.

Четвёртый в воскресенье счастлив — по-настоящему, без игры. В ночь на вторник просыпается с мыслью: а вдруг это ошибка. В среду обычное сообщение раздражает — слишком бодрое. Ответ выходит холоднее, чем хотелось. В четверг накрывает: я всё порчу, он почув-

ствует и передумает. В пятницу — встреча как ни в чём не бывало, а следом стыд за среду, о которой второй участник этой истории даже не знает. Это тревожно-избегающий угол: за одну неделю человек побывал во всех точках карты, не выбирая ни одной.

Как узнавать честно

Три правила, без которых узнавание превращается в гадание.

Смотри на повторяемость, а не на эпизод. Один раз так проживал эту неделю каждый — после недосыпа, в болезни, в тяжёлый период. Узнавание начинается там, где рисунок повторяется из отношений в отношения.

Смотри на важные отношения. С теми, кто не важен, все спокойны — по случайным знакомым карта не читается. Рисунок громче всего с тем, кто значит больше всех. Это, пожалуй, самое жестокое свойство механизма: сильнее всего достаётся самому нужному человеку.

Помни, что точка на карте — не гвоздь. После тяжёлого разрыва человек может на время сместиться в тревожную сторону, после многолетних ровных отношений — сдвинуться к надёжному углу. Смещение не отменяет узнавания. Оно означает, что ты смотришь на живую систему.

ДВЕ НЕДЕЛИ НАБЛЮДЕНИЯ

Заведи любую заметку и записывай два события, когда они случаются. Первое: после чего меня потянуло ближе — и что произошло за сутки до. Второе: после чего меня понесло прочь — и что произошло за сутки до этого. Без оценок и выводов: только событие и движение. Через две недели перечитай. Рисунок, который проступит, скажет о твоём месте на карте больше любого теста — и он же понадобится в шестой и двенадцатой главах.

Если узнаётся не ты

Возможно, в сценах узнаётся не ты, а тот, кто рядом, — тогда читай книгу как перевод с его языка, особенно восьмую главу. Возможно, узнаются оба: два человека с похожим устройством встречаются чаще, чем принято думать.

А если не узнаётся никто, но чувствуешь, что в близких отношениях что-то устроено больно, — это не тупик. Это значит, что ответ лежит глубже, чем достаёт книга, и искать его стоит с живым специалистом, а не с текстом.

ИТОГ ГЛАВЫ

- Тест заменён узнаванием: цифра даёт ярлык, узнавание даёт понимание.
- Две оси — два вопроса: что со мной при отдалении и что со мной при приближении.
- Искать себя нужно в повторяющемся рисунке и в важных отношениях.
- Точка на карте подвижна: состояние сдвигает её, и это нормально.
- Наблюдение на две недели заменяет любые баллы.

ЧАСТЬ II

Откуда

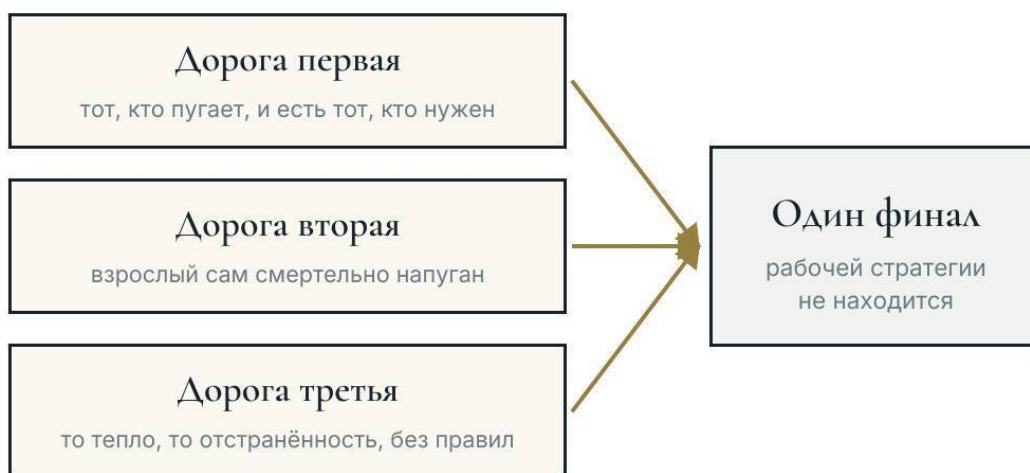
Как этот механизм складывается в детстве и что он делает с телом

ГЛАВА 3

Три дороги в детстве

Ни одна из них не требует, чтобы ребёнка били. Это первое, что стоит усвоить, прежде чем читать дальше.

Джон Боулби, английский психиатр, который в сороковые годы придумал саму теорию привязанности, описал три ситуации, в которых система защиты у ребёнка перестаёт работать как единое целое. Позже их проверили в исследованиях. Все три ведут в одну точку.



Три разных начала и один общий финал: нервная система не находит рабочей стратегии.

Дорога первая: тот, кто пугает, и есть тот, кто нужен

Самый прямой путь. Ребёнку страшно — и взрослый, к которому он должен бежать, и есть причина страха. Сюда попадает физическое и словесное насилие. Но не только.

— Взрослый в состоянии, когда он перестаёт быть собой — пьяный, под веществами, в неконтролируемой вспышке ярости.

— Взрослый, который сам смертельно напуган, и ребёнок читает этот ужас на его лице. Ребёнок не понимает причину, но заражается состоянием.

— Взрослый, который боится собственного ребёнка — вздрагивает от его крика, отшатывается от прикосновения. Для младенца это опыт, из которого нет выхода: опасность идёт от него самого.

Исследователи собрали эти варианты в одну группу и проверили на большой выборке. Дети, чьи родители вели себя испуганно, пугающе или странно отсутствующе, попадали в дезорганизованную категорию заметно чаще остальных. Связь сильная и воспроизводимая.

Дорога вторая: сигналы, которые не складываются

Здесь нет ни крика, ни угрозы. Карлен Лайонс-Рут, американская исследовательница, стала снимать на видео обычные бытовые взаимодействия матерей с младенцами и разбирать их по секундам. Она искала не насилие, а сбои в контакте.

— Взрослый резко обрывает взгляд в середине контакта.

— Ребёнок плачет — взрослый улыбается. Или смеётся. Реакция не та, что нужна.

— Взрослый начинает игру и внезапно бросает её, будто выключился.

— Ребёнок тянется — взрослый отступает. Ребёнок отворачивается — взрослый лезет обниматься.

Каждый эпизод по отдельности выглядит как ничто. Со всеми родителями такое бывает. Значение имеет накопление: если ответ взрослого систематически не совпадает с сигналом ребёнка, ребёнок не может выучить правило. А без правила система привязанности не собирается в одну стратегию.

Лайонс-Рут показала, что этой дороги достаточно самой по себе. Дезорганизация развивается и без единого пугающего эпизода — просто на хронической несостыковке. Это важный результат: он объясняет, почему многие люди с этим типом честно говорят, что детство было нормальным, и не врут.

Дорога третья: зов без ответа

Сильная потребность включена надолго и не удовлетворяется. Классический пример — ребёнок в учреждении, который зовёт и ждёт, а никто не приходит. Сначала зов громкий и направленный. Потом приходит отчаяние. А поведение, у которого больше нет адресата, рассыпается.

В домашнем варианте это выглядит мягче: ребёнок долго болеет один в комнате, родитель работает на две ставки и приходит когда ребёнок уже спит, или в семье появился младший, который забрал весь ресурс.

Когда взрослый «выключается»

Отдельно стоит назвать один из самых сильных предикторов. Это не крик и не удар. Это когда взрослый внезапно уходит внутрь себя — смотрит сквозь ребёнка, перестаёт откликаться, застывает на середине фразы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.