

ЖУРНАЛ / ЛАЙФСТАЙЛ

Любовь без общего быта: каким парам подходит раздельное проживание?

Разные понятия близости обсудили с психологом Юлией Рязановой



@12storeez, @saint.j.vintage

С 2020 года мы иначе смотрим на отношения. Пандемия сжала мир до размеров одной квартиры и обострила то, что раньше можно было не замечать: разные ритмы, тревоги, ценности. Кто-то сблизился, кто-то разошелся. А кто-то выбрал новый путь: вместе, но не под одной крышей. Сегодня раздельное проживание все чаще воспринимается не как странность, а как осознанный способ сохранить любовь, свободу и личное пространство.

О том, как меняется понятие близости и может ли раздельное проживание укрепить отношения, мы поговорили с клиническим и семейным психологом Юлией Рязановой — заместителем главного врача по психологической работе и консультированию в семейной клинике психического здоровья Rehab Family.

Что такое «раздельное проживание»?

Раздельное проживание — это форма отношений, в которой партнеры или супруги находятся в эмоциональной или романтической связи, но живут в отдельных пространствах. Они могут быть в официальном браке, состоять в партнерских отношениях или быть родителями общих детей — при этом они не делят общий быт каждый день.

Как это может выглядеть:

- регулярные ночевки друг у друга, но не совместное проживание;
- раздельное проживание, при котором супруги или партнеры сознательно сохраняют две жилплощади;
- временная мера во время кризиса или сложного жизненного этапа.

Раздельное проживание — это не про разрыв, а про новую форму близости, где главную роль играет договоренность, зрелость и доверие.



Почему пары выбирают такой формат?

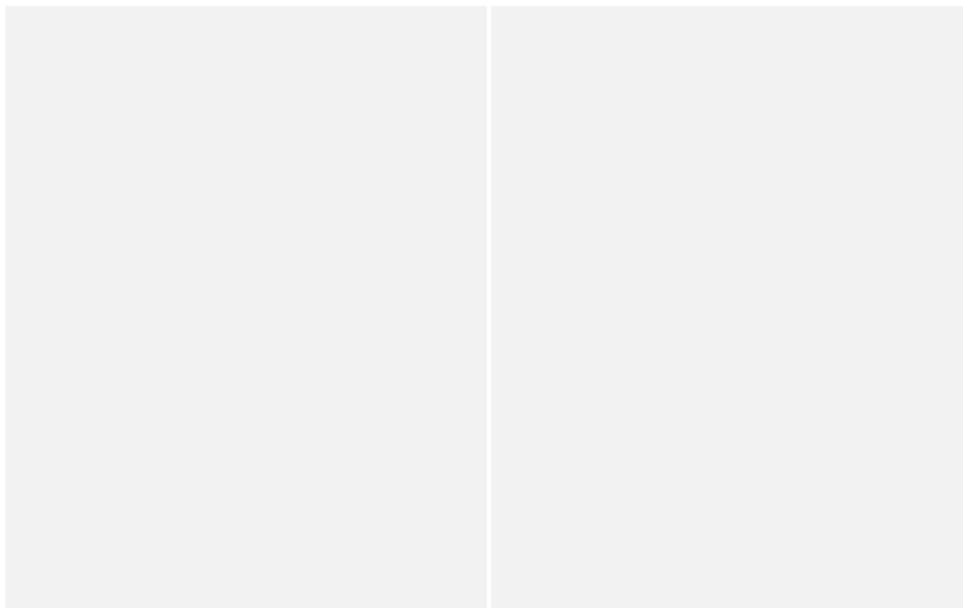
Есть несколько типичных причин, по которым пары выбирают раздельное проживание:

- Потребность в личных границах. Один или оба партнера нуждаются в физическом и эмоциональном пространстве для восстановления, концентрации и саморазвития.
- Избегание конфликта. При сильном бытовом или эмоциональном напряжении дистанция помогает не разрушить контакт.
- Разные ритмы и стили жизни. Работа, дети от прошлых браков, ночной график — все это делает совместное проживание сложным.
- Осознанный выбор зрелых людей. Это способ сохранить любовь, избегая бытовой рутины, и не раствориться друг в друге.

Важно отметить, что в устойчивых парах это договоренность, а не компромисс, за которым скрыта боль.

Можно ли жить раздельно и оставаться счастливой парой?

Да — если оба партнера внутренне согласны с этим форматом, умеют выстраивать эмоциональный контакт, доверяют друг другу и остаются включенными в общую жизнь. Такие пары часто меньше ссорятся, чувствуют уважение к своим границам, ценят встречи и физическую близость больше, чем до разъезда. Это формат не вопреки, а ради сохранения качества связи. При этом следует учитывать, как гормоны и привязанность влияют на отношения между людьми.



@adorable_snap, @kate_zim_turpin

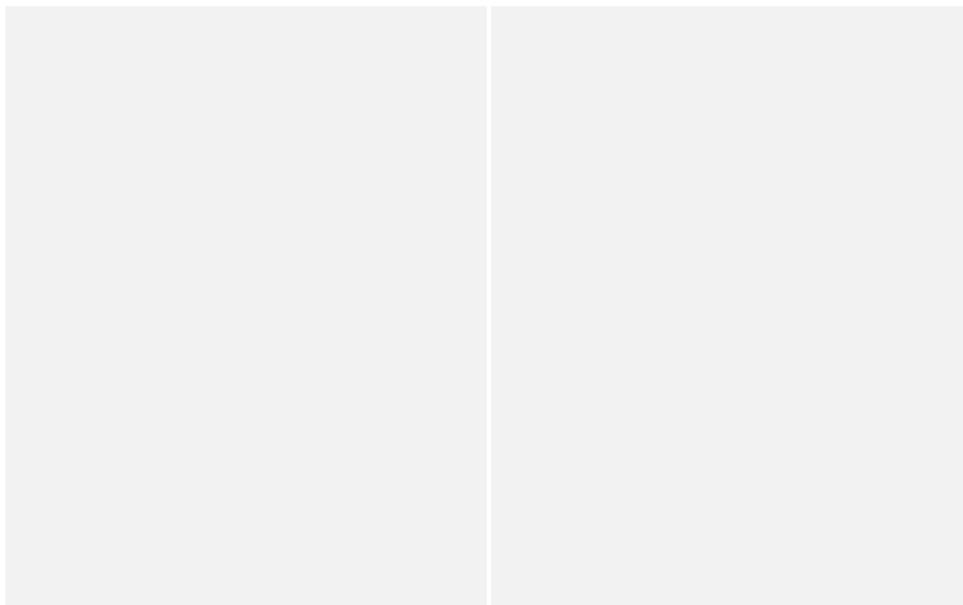
При чем тут гормоны?

Физическая и эмоциональная близость в паре — это не только вопрос чувств, но и биохимический процесс. Один из ключевых гормонов, отвечающих за ощущение привязанности и доверия, — окситоцин. Он выделяется в моменты телесного контакта, объятий, совместного сна, интимной близости и даже в моменты искреннего разговора. Именно окситоцин способствует ощущению безопасности, «мы-чувства» и снижению тревожности в отношениях.

При раздельном проживании частота таких контактов уменьшается — и это может повлиять на гормональный фон и, соответственно, на эмоциональную вовлеченность. Но реакция на такую дистанцию индивидуальна и зависит не только от физиологии, но и от того, как сформировалась наша способность к близости еще в детстве. Здесь в дело вступает теория привязанности. В семейной терапии мы рассматриваем тип привязанности как основу того, как человек строит отношения; это ключевой фактор, определяющий, как он реагирует на дистанцию.

- Надежный тип. Комфортно с расстоянием, умеет поддерживать контакт. Именно эти пары чаще всего успешно живут раздельно.
- Тревожный тип. Тяжело переносит отсутствие физического контакта, склонен к ревности, может страдать от страха, что его отвергнут.
- Избегающий тип. Чувствует себя комфортно в одиночестве, но может использовать дистанцию как форму эмоционального ухода.
- Дезорганизованный тип. Комбинирует оба полюса — жажду близости и страх зависимости. Раздельное проживание может усугубить внутренний конфликт.

другой хочет независимости, но страдает от одиночества. Все это напрямую влияет на восприятие формата раздельного проживания.



[@12storeez](#)

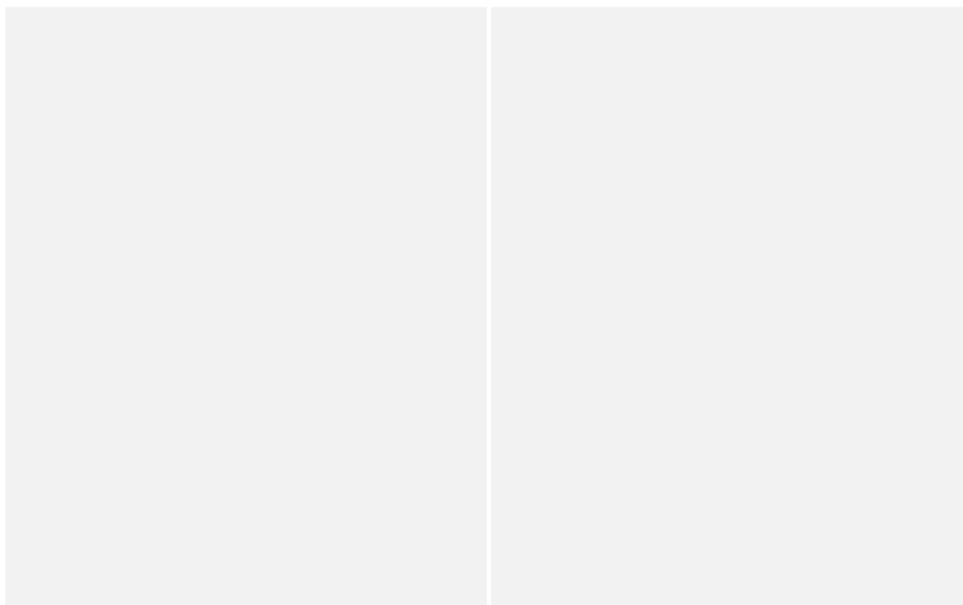
Когда стоит пробовать такой формат?

- Если возникают регулярные конфликты на бытовой почве, связанные с режимом сна, разными привычками или нехваткой личного пространства.
- Если один из партнеров ощущает внутреннее напряжение от постоянной совместности, но при этом нет желания разрывать отношения.
- После ссор или сложных периодов небольшая дистанция помогает остыть, осмыслить происходящее и вернуться к партнеру с новым ресурсом.
- При высоком уровне самостоятельности обоих — когда оба умеют быть счастливыми и в паре, и по отдельности.

Важно: такое решение должно быть обоюдным. Если раздельное проживание вводится в одностороннем порядке, без диалога и понимания, — это сигнал к тому, что в отношениях не хватает прозрачности и поддержки.

Плюсы раздельного проживания и ночевки

- Меньше бытового напряжения и конфликтов.
- Повышение ценности личного пространства и времени вместе.
- Возможность сосредоточиться на карьере, здоровье, личных целях.
- Подходит интровертам, креативным людям, парам с разными режимами.
- Может стать способом сохранить отношения в долгосрочной перспективе.
- Осознанный выбор быть вместе. Когда партнеры живут не потому, что «так надо», а потому, что хотят.



[@jendupuy](#), [@muza.gala](#)

- Снижение физического контакта, то есть меньше тактильной близости и общих ритуалов.
- Вероятность эмоционального отчуждения, особенно если у одного партнера высокий уровень тревожности.
- Бытовая нагрузка возрастает, особенно при наличии детей, и часто приводит к эмоциональному выгоранию одного из партнеров.
- Может быть воспринято как сигнал кризиса, если формат выбран не по любви, а по необходимости.
- Сложности с воспитанием детей и долгосрочным планированием.

Что об этом говорит наука?

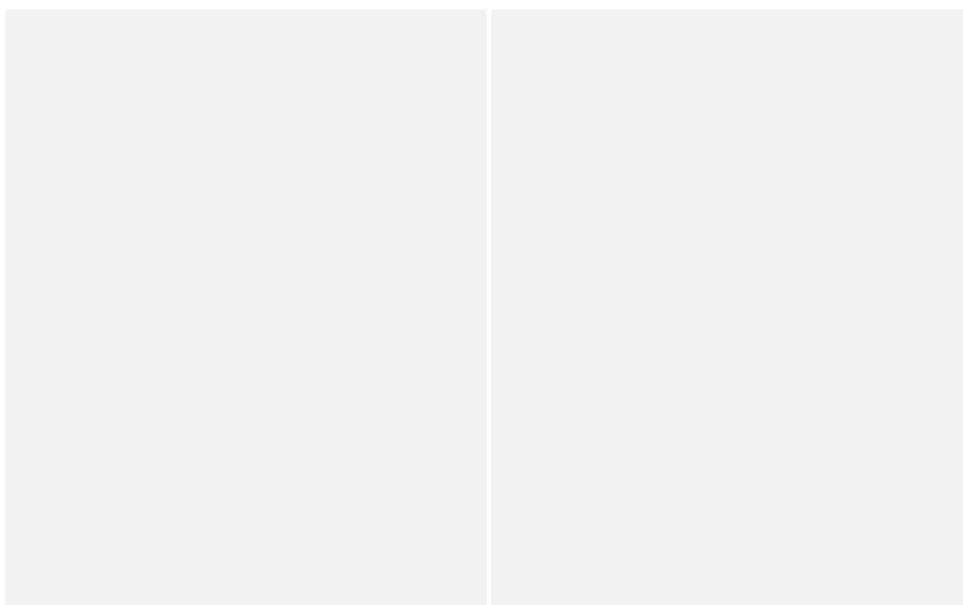
Если оставить романтику, вот что действительно говорит наука и клинический опыт о раздельном проживании. С точки зрения современной психологии, это вариант нормы — при определенных условиях. Это не хорошо и не плохо само по себе — важно, какие потребности за этим стоят и насколько эти потребности совпадают у обоих партнеров. Раздельное проживание может работать при надежной привязанности.

Исследования нейробиологических данных на основе теории привязанности показывают: люди с надежным типом привязанности могут сохранять глубокий эмоциональный контакт и при физической дистанции. Они уверены в любви друг друга и способны регулировать тревогу, не нуждаясь в постоянной проверке близости. При тревожной или дезорганизованной привязанности раздельное проживание вызывает усиление ревности и страха быть покинутым. При избегающей привязанности, наоборот, раздельность воспринимается как комфортная защита от чрезмерной близости. Но часто это означает и ограничение в глубине эмоционального контакта. Таким образом, раздельное проживание работает, если оба умеют любить на дистанции.

Окситоцин и телесная близость имеют значение. Физический контакт (совместный сон, прикосновения, секс) стимулирует выработку окситоцина — гормона, связанного с формированием доверия, снижением стресса и укреплением привязанности. Раздельное проживание снижает частоту этих стимулов, и при отсутствии регулярной эмоциональной компенсации (разговоров, встреч, телесного контакта) это может вести к отчуждению.

Кроме этого, подобное решение не всегда укрепляет отношения. Пандемия COVID-19 дала уникальное окно для наблюдений. Пары, у которых не было навыков выстраивания личных границ, часто не выдерживали совместного замкнутого проживания. А те, у которых не было устойчивой эмоциональной связи, но была дистанция, постепенно теряли контакт. Расстояние спасало отношения, если оно было временным, структурированным и сопровождалось намеренным восстановлением связи. Следовательно, раздельное проживание не укрепляет отношения само по себе. Оно может снизить напряжение, но, если нет внутренней связи, они исчезнут.

На самом деле раздельное проживание — это не тренд, не лучший или худший формат, а просто особый сценарий. Оно может быть адаптивным, но только при условии, что в нем участвуют зрелые личности с устойчивой привязанностью и честной мотивацией. Чаще всего подобная схема — это временный компромисс либо способ избегания. В обоих случаях оно требует регулярного обсуждения и корректировки, иначе партнеры неизбежно отдаляются.



[@pavelgolubnichy](#)

08.07.2025

ОЦЕНИТЬ СТАТЬЮ — ★ ★ ★ ★ ★

Теги: [#психология](#) [#отношения](#)

ЛАЙФСТАЙЛ

Что стоит обсудить, прежде чем начать жить вместе?

Точки над і расставляет семейный психолог Татьяна Рыцарева

10 / 05 / 2025

ЛАЙФСТАЙЛ

Разговор о важном: мифы, связанные с интимной жизнью

Развееваем вместе с сексологом Анастасией Леоновой

19 / 03 / 2025

ЛАЙФСТАЙЛ

Почему возникает чувство одиночества и как с ним бороться?

Разбираемся с профессионалом

14 / 12 / 2024

ЛАЙФСТАЙЛ

15 вопросов, которые нужно задать другу другу перед свадьбой

Разбираем с психологом

05 / 01 / 2025

Популярное

ПОДГОТОВКА

100 лучших песен для первого свадебного танца жениха и невесты

Среди этих песен вы точно найдете свою

ПОДГОТОВКА

Плейлист для шумной свадебной вечеринки

Идеальные песни для зажигательных танцев

ЛАЙФСТАЙЛ

Лучшие спа в Москве: 13 мест для релакса и перезагрузки

Отдых души и тела в топовых отелях города

ПОДГОТОВКА

Камерная свадьба: все, что нужно знать

Где устроить, как развлекать гостей, к каким сложностям готовиться и многое другое

СМОТРЕТЬ ЕЩЕ 



СООБЩЕСТВО

АГЕНТСТВА

ВЕДУЩИЕ

ФОТОГРАФЫ

ВИДЕОГРАФЫ

СТИЛИСТЫ

ДЕКОРАТОРЫ

ДИДЖЕИ

ПЛАТЬЯ

ПЛОЩАДКИ

ОТЕЛИ

РЕСТОРАНЫ

БАНКЕТНЫЕ ЗАЛЫ

УСАДЬБЫ, ОСОБНЯКИ

ЗАГОРОДНЫЕ ПЛОЩАДКИ

КАМЕРНЫЕ СВАДЬБЫ

ЖУРНАЛ

ПОДГОТОВКА

РЕАЛЬНЫЕ СВАДЬБЫ

СТИЛЬ

КРАСОТА

ЛАЙФСТАЙЛ

МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ

СОБЫТИЯ

СЪЕМКИ

НОВОСТИ

TOP15MOSCOW

О ПРОЕКТЕ

КОМАНДА

МЕДИАКИТ

КАРЬЕРА

КОНТАКТЫ

TOP15MOSCOW

WEDDING — EVENT

TOP15MOSCOW — медиа о современных свадьбах, моде и красоте.

Мы объединяем онлайн-журнал для невест и сообщество лучших свадебных профессионалов.

 ТЕЛЕГРАМ КАНАЛ

ПОЛИТИКА ОБРАБОТКИ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ