

©2024 С.К. НАРТОВА-БОЧАВЕР, А.А. БОРОНИНА,
Э.Н. ХОДАКОВСКАЯ

ДИНАМИКА БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ В ПСИХОЛОГИИ И КУЛЬТУРНОМ ДИСКУРСЕ



Нартова-Бочавер Софья Кимовна — доктор психологических наук, профессор департамента психологии.

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики».

Российская Федерация, 101000 Москва, ул. Мясницкая, д. 20.

ORCID: 0000-0002-8061-4154

snartovabochaver@hse.ru



Боронина Анастасия Александровна — студентка магистратуры по клинической психологии и психологии здоровья.

Университет Этвоша Лорана.

Венгрия, 1075 Будапешт, ул. Казинци, 23-27.

ORCID: 0009-0005-2908-5989

a-a-boronina@student.elte.hu



Ходаковская Эмилия Николаевна — психолог.

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики».

Российская Федерация, 101000 Москва, ул. Мясницкая, д. 20.

ORCID: 0009-0007-3971-6144

emilkh@yandex.ru

Аннотация. Работа посвящена концептуализации феномена близких отношений и обобщению представлений об их развитии на протяжении жизненного пути. С опорой на разные теоретические подходы выделены следующие шесть основополагающих качеств близких отношений: направление передачи ресурса (инвестирую/приобретаю), дистанция (отдаленность/близость), страсть/рассудочность, ответственность/беспечность, аутентичность (искренность) / притворство, способность принять позицию партнера/эгоцентризм. В эмпирическом исследовании (196 русскоговорящих молодых взрослых в возрасте от 18 до 30 лет) с использованием открытых вопросов эти качества были верифицированы. Что касается развития близких отношений на протяжении жизненного пути, эвристичным представляется связать ротацию близких людей с содержанием кризисов, переживаемых человеком, и решаемых им задач развития. Хотя наиболее частым механизмом отдаления от одних людей и сближения с другими является сепарация, представляется, что человек скорее осуществляет межличностную рецентрацию, меняя субъективную значимость разных людей, которые не исчезают из круга общения, но взаимодействие теряет какие-то из перечисленных выше качеств. К настоящему времени рецентрация изучена применительно к периоду перехода от юности к зрелости, однако можно предположить, что это универсальный механизм ротации значимых других на протяжении жизненного пути. Рецентрация может быть реверсивной, когда после перерыва отношений люди вновь сближаются с референтными персонами прошлого, однако паттерн близости может быть отличным от того, который был раньше. Это предположение иллюстрируется примерами из консультативной практики и художественной литературы. В заключение делается вывод об отсутствии системных доказательных исследований развития близких отношений на протяжении жизненного пути, что обуславливает необходимость обоснования и проведения такого исследования.

Ключевые слова: близкие отношения, жизненный путь, дистанция, инвестиции, сепарация, рецентрация.

Ссылка для цитирования: Нартова-Бочавер С.К., Боронина А.А., Ходаковская Э.Н. Динамика близких отношений в психологии и культурном дискурсе // Человек. 2024. Т. 35, № 1. С. 158–177. DOI: 10.31857/S0236200724010114

С.К. Нартова-Бочавер,
А.А. Боронина,
Э.Н. Ходаковская
Динамика близких отношений
в психологии
и культурном
дискурсе

Редко бывает, чтобы существа, игравшие большую роль в нашей жизни, выпадали из нее вдруг и окончательно. По временам они к нам возвращаются (так что иные даже думают о возобновлении любви), прежде чем покинуть нас навсегда.

■■■■■■■■■■
**ВРЕМЕНА.
ПРАВЫ.
ХАРАКТЕРЫ**
■■■■■■■■■■

Взаимодействие с близкими людьми представляет собой один из наиболее существенных аспектов человеческого существования, это источник психологической поддержки и одновременно — множества переживаний и травм. Близкие отношения на протяжении существования человеческой культуры вдохновляли, побуждали к смысложизненным решениям или даже подталкивали к самоубийствам. Древние греки утверждали, что жалок человек, который никогда не знал страстей. Однако наши современники нередко предпочитают визит к психотерапевту и разотождествление с опытом сильных чувств, если они не разделены и мучительны, даже ценой утраты переживания наполненности своей жизни. Понижение градуса эмоций, создание «подушки безопасности» в отношениях защищают от рисков, но не отменяют значительности самого феномена близости, лишь лукаво обесценивая его и делая еще менее понятным.

Психологические исследования близких отношений составляют огромный массив и отражают множество нюансов межличностного взаимодействия. В них можно попытаться найти ответы на разные частные вопросы, касающиеся стиля общения, стратегии разрешения конфликтов или преодоления одиночества. В то же время при необыкновенной дифференцированности научной и психотерапевтической лексики для их описания, на наш взгляд, остро не хватает общей концептуализации феномена близких отношений и понимания их динамики в контексте жизненного пути.

Почему это кажется важным? В основе близких отношений лежит феномен привязанности, ресурс которой не бесконечен. Еще К. Лоренц, характеризуя современную цивилизацию и описывая феномен отчуждения, отмечал, что трудно полюбить ближних, когда их так много [Лоренц, 1998]. А. и Е. Кроники также поделились наблюдением, что «созвездие» значимых других на протяжении всего жизненного пути составляет не больше чем восемнадцать человек [Кроник А., Кроник Е., 2022]. Это происходит оттого, что любые близкие отношения развиваются по модели «рост — расцвет — увядание». Увядание наступает, если конфликты между близкими людьми не решаются, отношения не осознаются партнерами как ценные, развитие и личностный рост отсутствуют. И напротив, чем сильнее у близких людей развиты навыки эмпатии, заботы, рефлексии, тем дольше отношения будут «в расцвете», не допуская ротации.

Таким образом, очевидно, что отношения развиваются, и фокус внимания перемещается с одних персон на других. Как это происходит, и каковы сами параметры близких отношений, которые могут претерпевать изменение? Ответ на эти вопросы побудил нас составить концептуальную сетку описания динамики близких

отношений, проиллюстрировав наши размышления примерами из художественной литературы, психотерапевтической практики и современных исследований.

К настоящему моменту проблемное поле психологии близких отношений методологически неоднородно: наряду с общепризнанными концепциями присутствуют недавно предложенные; более того, повседневные представления, представленные в художественной литературе и психотерапевтической практике, косвенно подтверждают экологическую валидность используемых конструктов и могут быть источником будущих научных обобщений. Иначе говоря, в психологии близких отношений как развивающейся и перманентно актуальной области присутствуют дон научные наблюдения, идиографические и, конечно же, номотетические исследования. Каждый уровень познания использует свой метод, который нередко фокусируется лишь на отдельном аспекте близких отношений, не позволяя увидеть феномен системно. В данной статье мы предприняли попытку интегрировать качества близких отношений, которые разными исследованиями видятся ключевыми, в предварительной модели. Таким образом, мы представляем результат эксплораторного теоретико-эмпирического исследования, чтобы на следующем этапе доказательно верифицировать нашу модель.

Близкие отношения: разные грани феномена

Близкие отношения (close relationships) — это собирательное название для межличностных отношений, которые характеризуются позитивным отношением людей друг к другу, их глубоким взаимопониманием и взаимозависимостью, вызванной наличием общих жизненных задач, интимностью, неформальностью, значимостью, долговременностью существования и эмоциональной глубиной [Сапоровская и др., 2021; Тихомирова и др., 2023]. В психологии, с ее довольно размытым концептуальным аппаратом, можно отметить несколько терминов, которые подпадают под это «зонтичное» понятие, но имеют зоны семантических различий. Остановимся на этих понятиях, потому что каждое из них фиксирует тот или иной оттенок близких отношений.

Одно из наиболее ранних понятий, введенное Г. Салливаном, — это значимый другой (significant other) — человек, который оказывает наиболее сильное влияние на растущего ребенка [Sullivan, 1947]. Пути и механизмы этого влияния, за исключением эмпатии, не обозначались. «Значимые другие — это все, с кем человек близко знаком, но высокая степень интимности не является

С.К. Нартова-Бочавер,
А.А. Боронина,
Э.Н. Ходаковская
Динамика близких отношений
в психологии
и культурном
дискурсе

■■■■■■■■■■
**ВРЕМЕНА.
НРАВЫ.
ХАРАКТЕРЫ**
■■■■■■■■■■

необходимой» [Шибутани, 2002]. Священник, педагог или актер, даже не будучи знакомым с человеком лично, может повлиять на его судьбу. Герои произведений художественной литературы тоже могут быть значимыми другими. «Следует подчеркнуть, что взаимоотношения не обязательно должны быть дружескими. Иногда человек, который ненавидит каких-то людей, действует им назло, поддерживая к себе уважение тем, что вынуждает их огорчаться и сердиться. Итак, чувства, характеризующие отдельного человека, зависят от свойств тех конкретных людей, с кем он вступает в тесный контакт в процессе своей жизни» [Шибутани, 2002].

Термин легко вошел в отечественную научную традицию, хорошо согласуясь с идеей Л.С. Выготского о социальной среде как главном источнике психического развития человека [Выготский, 2005], и позже приобрел более дифференцированное содержание в работах А.В. Петровского, который выделил три аспекта воздействия значимого другого: власть, авторитет и аттракция [Петровский, 1991]. Таким образом, сила воздействия может быть обусловлена наличием институализированной власти, экспертной позицией и просто эмоциональной привлекательностью источника воздействия.

В современной зарубежной психологии говорят о «фигуре восхищения» (figure of admiration), выделяя те черты объекта поклонения, которые достаточно существенны, чтобы стремиться ему подражать [Robinson et al., 2013]. Недавнее исследование показало, что для молодых россиян это люди своего пола, обладающие такими качествами, как автономия, настойчивость, интеллект и образованность. Отметим, что влияние во всех этих случаях воспринимается как однонаправленное, не подразумевающее обратной связи: условный «объект» воздействия развивается, приобретая от значимого, авторитетного другого культурно необходимые инструменты.

Э. Эриксон [Эриксон, 1996] «перевернул» это направление, введя термин генеративность (generativity), обозначающий способность заботиться о следующем поколении. Эта идея получила развитие в работах В.А. Петровского и А.Б. Орлова, отметивших, что важно не только воспринимать, но также инвестировать в отношения посредством персонализации или персонификации, осуществления себя в других [Орлов, 1995; Петровский, 1981]. Таким образом, акцент понимания близких отношений сменился с эффектов воздействия на силу собственного вклада в развитие личности других людей. При этом источник влияния и его объект — это разные люди. Таким образом, имплицитно появилась идея асимметричности взаимодействия, согласующаяся с представлениями эволюционной психологии и семейной

справедливости, популярными в практической семейной психологии [Шутценбергер, 2011]: действительно, внутри семейной системы люди традиционно от одних (в первую очередь родителей) приобретают, а в других (чаще всего детей) инвестируют, а динамика близких отношений включает в себя неосознаваемый опыт справедливого/несправедливого распределения ресурсов (любви, имущества, социального признания) в прошлом. Однако асимметричными могут быть и отношения родителей с детьми (в одних вкладываются, а на других уповают и надеются), и вообще любые диадические и более сложные отношения с близкими.

Несколько иное наполнение близким отношениям применительно к описанию человеческой любви придал Р. Стернберг [Sternberg, 1999], выделивший восемь типов любви по сочетанию трех главных качеств близких отношений: это близость, страсть и ответственность. Соответственно, близкие отношения могут включать страсть без близости и ответственности, ответственность без страсти и т.д., но доминирующего качества все равно может быть достаточно, чтобы отношения переживались как значимые. В отношениях взрослых детей с родителями нередко самые сохраненные качества — это именно ответственность и чувство долга, что, впрочем, также позволяет сохранять взаимодействие конструктивным.

В связи с интенсивно развивающейся темой аутентичности личности стали говорить об аутентичных (подлинных, естественных, искренних) отношениях [Lopez, Rice, 2006]. Аутентичные отношения предполагают наличие доверия и комфорт в ходе взаимодействия с человеком, возможность раскрываться даже в тех качествах, которые социально не одобряются, и отсутствие психического стыда перед партнером. Интересно, что партнеры аутентичных отношений варьируют в зависимости от культуры: только у россиян (в сравнении с американцами и англичанами) искренние отношения, помимо романтических партнеров, друзей и родителей, могут складываться также и с сослуживцами [Robinson et al., 2013].

Еще один взгляд на близкие отношения основан на ценности «взгляда со стороны» в процессе взаимодействия, способности преодолеть собственный эгоцентризм и встать на позицию другого человека, а также стремления к тому, чтобы его понять. Такие отношения называют «высококачественными» (high-quality connections), и эта характеристика не зависит от того, как долго продолжается контакт — в течение часа или всю жизнь [Andree, 2022].

Обобщая, мы можем перечислить следующие шесть качеств близких отношений: направление передачи ресурса (инвестирую/

С.К. Нартова-Бочавер,
А.А. Боронина,
Э.Н. Ходаковская
Динамика близких отношений
в психологии
и культурном
дискурсе

приобретаю), отдаленность/близость, страсть/рассудочность, ответственность/беспечность, аутентичность (искренность)/притворство, способность принять позицию партнера/эгоцентризм.

Пилотажное исследование близких отношений молодых россиян

Для того чтобы получить представление о релевантности этих выделенных и теоретически обоснованных качеств близких отношений, мы провели небольшое эмпирическое исследование с использованием пяти открытых вопросов; данные собраны в 2022–2023 годах. В нем приняли участие 196 русскоговорящих молодых взрослых в возрасте от 18 до 30 лет (выборка была рассчитана с помощью G*Power, $f^2(V) = 0.1$), 88% женщин и 12% мужчин. 54% состоят в отношениях, 46% нет. 47% респондентов проживают в Москве, 12% — в Санкт-Петербурге, остальные — в других городах. 65% респондентов росли в полной семье, остальные — в неполной.

Ответы респондентов на открытые вопросы были проанализированы с использованием структурированного табличного тематического анализа для выявления различий в восприятии близких отношений. В процессе анализа мы руководствовались планом анализа О. Робинсона, в котором гибко сочетается индуктивный и дедуктивный подход [Robinson, 2022]. Данный план анализа согласуется планом рефлексивного тематического анализа, разработанного В. Браун и В. Кларк: знакомство с материалом, создание исходных кодов, поиск тем, пересмотр тем, определение названий тем и составление отчета [Braun, Clarke, 2006]. Процесс кодирования был многократным и рефлексивным, ответы на открытые вопросы многократно перечитывались, коды подвергались пересмотру, темы укрупнялись [Fereday, Muir-Cochrane, 2006]. Вопросы и обобщенные ответы на них (категории анализа) представлены ниже.

1. Чего бы Вам хотелось от близких отношений? При анализе ответов было выявлено девять категорий: поддержка и помощь, уважение, стабильность и постоянство, любовь, доверие, открытость и искренность, понимание, принятие и комфорт. Как мы видим, эти категории раскладываются на описанные выше параметры близких отношений «без остатка»: поддержка и помощь указывают на ресурсную функцию близких отношений («приобретаю») и присутствие ответственности, доверие, принятие и комфорт свидетельствуют о близости, открытость и

- искренность — об аутентичности отношений, любовь — о наличии страсти, понимание — о том, что партнер видится способным встать на точку зрения другого человека.
2. Каким Вы видите самого близкого человека? При обработке ответов было выделено одиннадцать категорий: поддержка и помощь, стабильность и постоянство, любовь, доверие, открытость и искренность, понимание, принятие, комфорт, схожесть, чувство юмора, развитие. Большинство категорий повторяют те, что были отмечены в ответе на первый вопрос, однако появилось указание на динамику отношений; возникли новые категории — чувство юмора, отражающее способность отстраниться от актуальной ситуации, и прямое указание на развитие. Иначе говоря, близкие отношения, надежные и ценные, рассматриваются не как ригидные, а как изменяющиеся.
 3. Что для Вас важно в близких отношениях? При анализе ответов было выделено также одиннадцать категорий: поддержка и помощь, уважение, стабильность и постоянство, любовь, доверие, открытость и искренность, понимание, принятие, комфорт, схожесть, общение. Мы видим, что вновь стабильно выделяются «ядерные» составляющие близких отношений, вне зависимости от направленности поддержки, помощи, уважения.
 4. Что вы делаете, чтобы поддерживать близкие отношения? Вопрос был сформулирован для того, чтобы стимулировать рефлексию собственной ресурсности для другого, вклада в отношения. Здесь было выделено всего семь категорий: поддержка и помощь, стабильность и постоянство, открытость и искренность, понимание, принятие, совместное времяпрепровождение и общение. Наши респонденты полагают, что нужно строить отношения и поддерживать их стабильность, что надо уметь быть аутентичным, проявлять эмпатию. Появилась также новая категория совместного времяпрепровождения и общения, указывающая, что отношения необходимо развивать и возвращать, чтобы они не угасли. Таким образом, близкие отношения имплицитно предстают как нечто требующее ухода и заботы.
 5. Что Вы получаете от близких отношений? Последний вопрос был направлен на осознание продукта близкого взаимодействия. Было отмечено одиннадцать категорий, описывающих ценные эффекты общения: это поддержка и помощь, стабильность и постоянство, любовь, открытость и искренность, понимание, принятие, комфорт, общение, эмоции, отсутствие одиночества, смысл жизни. Интересно,

С.К. Нартова-Бочавер,
А.А. Боронина,
Э.Н. Ходаковская
Динамика близких отношений
в психологии
и культурном
дискурсе

что наши респонденты усматривают больше эффектов, которые получают сами, по сравнению с теми, что дают другим, и они выходят за рамки прагматических. Так, другие люди могут наделять субъекта смыслом жизни, а также спасать от одиночества, другого экзистенциального вызова [Ялом, 1999]. Эта асимметрия примечательна; возможно, происходит некоторое обесценивание себя как субъекта отношений, а возможно, что близкие отношения вызывают чувство признательности и благодарности. Отметим также, что данные были собраны в момент высокого напряжения в России, вызванного последствием эпидемии COVID-2019 и текущей социальной ситуацией, которая привела к болезненному разрыву большого количества связей.

Таким образом, краткое проведенное исследование в целом верифицирует теоретически выделенные измерения, хотя эти данные, в силу недостаточно репрезентативной выборки, следует интерпретировать с осторожностью.

Динамика близких отношений: некоторые подходы

Представления о возможной динамике близких отношений в ходе жизненного пути также пока не приведены к общему знаменателю. Очевидно, что могут изменяться все идентифицированные параметры, и это должно быть учтено в системной модели, однако чаще отношения рассматривают как холистический феномен, в котором все его составляющие взаимозависимы и взаимообусловлены.

В психологии развития отмечается, что с изменением социальной ситуации развития на смену актуальным агентам влияния приходят другие, включенные в ведущую деятельность человека и его текущие жизненные задачи. В отечественной психологии общение дважды принимает статус ведущей деятельности: в младенчестве и подростковом возрасте. Но если в первом случае основной партнер — это мать, данная человеку природой, то во втором это уже другие подростки — друзья, выбранные человеком самостоятельно [Выготский, 2005]. Р. Хевигхерст [Havighurst, 1948] встраивал близкие отношения в присущие каждой возрастной стадии задачи развития, среди которых назывались романтические отношения, супружество, родительство, а затем забота о собственных стареющих родителях. Очевидно, что по ходу жизненного пути содержание общения с близкими меняется, и некоторые из них утрачивают свою влияние и значительность, а другие приобретают.

Другие исследования акцентируют важность кризисов юности и первой четверти жизни [Petrov et al., 2022; Robinson, Wright, 2013]. Кризис юности — это сепарация от родителей и, через временное противопоставление миру взрослых, подготовка к тому, чтобы в конце концов быть принятым этим взрослым миром при опоре на себя. Кризис первой четверти жизни предполагает решение других задач — это последнее «тестирование» отношений, иногда разрыв с прежней («пробной») семейной и личной идентичностью и обретение новой, долгосрочной. Кризис середины жизни связан с необходимостью установления приемлемых границ между работой и семьей; он побуждает принимать решение в связи с текущими близкими отношениями — семьей, изменами, разводом.

Развитие отношений не поступательно: Д. Левинсон, описывая кризисы середины жизни, отмечал важность появления фигур наставника (mentor) и для мужчин — «особенной женщины» (special woman), фигуры, отличной от возлюбленной или матери, которая, наряду с наставником, могла бы способствовать реализации мечты (dream — образа идеального будущего) мужчины [Levinson, 1977]. Таким образом, и во взрослом возрасте происходит ротация близких людей, но какие именно из перечисленных параметров близкого общения с ними меняются, остается вопросом, на который даются ответы в общекультурном дискурсе и практической психологии, однако, к сожалению, до сих пор не в доказательной психологии.

Описывая динамику близких отношений на протяжении жизненного пути, мы можем сослаться на идеи Всевозрастного подхода П. Балтеса [Балтес, 1994], который разделил жизненный путь на четыре фазы (детство, юность, зрелость и старость) и описал применительно к каждой фазе среднюю частоту кризисов, среди которых он выделял нормативные возрастные, нормативные исторические и ненормативные. Нормативные возрастные чаще всего проявляются в детстве и позднем периоде жизни, к нормативным историческим более всего восприимчивы в юности и зрелости (хотя объективные исторические события, конечно же, относятся к людям разного возраста) и, наконец, ненормативные поступательно возрастают по частоте на протяжении человеческой жизни. Соответственно, если к нормативным можно подготовиться, изучив их как воспроизводимое явление, то остальные кризисы почти всегда уникальны, и смена качества близких отношений, в том числе через утраты, может быть осмыслена только идиографически, через отдельные кейсы.

Кризис как разворачивающееся целое, реализующее жизненный «замысел» личности, в психотерапии понимается как поворот

С.К. Нартова-Бочавер,
А.А. Боронина,
Э.Н. Ходаковская
Динамика близких отношений
в психологии
и культурном
дискурсе

■■■■■■■■■■
**ВРЕМЕНА.
 НРАВЫ.
 ХАРАКТЕРЫ**
 ■■■■■■■■■■

жизненного пути, возникающий в ситуации невозможности реализовать этот замысел. Кризис часто трансформирует привычные отношения с близкими, вовлекая их в состояние созависимости или, напротив, приводя к отчуждению от них. «Переживающий человек живет среди людей, и они пытаются влиять на его переживание — утешать, поддерживать, сочувствовать... человек включает переживание в общую “экономю” своих отношений с другими людьми» [Василюк, 2023: 129]. При этом разные кризисные ситуации требуют поддержки и сочувствия разных людей. Ф.Е. Василюк приводит как пример высказывание из книги К. Чуковского «От двух до пяти»: «Я плачу не тебе, а тете Симе» [цит. по: Василюк, 2023: 130]. По мнению известного психотерапевта, эта наивная детская фраза иллюстрирует то, что в скрытом виде происходит и со взрослым: переживание всегда диалогично и адресовано кому-то другому.

В свете этих наблюдений представляется еще более интересным увидеть связь кризисов с изменениями адресатов переживаний (ротацией близких людей). Обратимся к творчеству М. Пруста как источнику тонких достоверных наблюдений. В ниже приведенном отрывке речь идет об отношениях героя с умирающей бабушкой, которая всегда была для героя призмой, через которую он смотрел на мир. Марсель, в своей любви к ней, скрывал от нее беспокойство, что отдаляло его от бабушки и оставляло наедине со своими тревогами. Он перестал воспринимать происходящее с позиции Мы, как это было раньше, и бабушка отделилась, стала чем-то внешним по отношению к нему. Этот способ видения дал ему возможность восприятия реальности. «Бабушка, в сердце которой я всегда мысленно помещал себя, составляя суждение даже о самом незначительном человеке, — бабушка была теперь для меня недоступна, она сделалась частью внешнего мира, и больше, чем от простых прохожих, я вынужден был скрывать от нее то, что я думал о ее состоянии, скрывать от нее мое беспокойство. Я не мог бы ей сказать об этом с большим доверием, чем посторонней женщине. Она только что вернула мне мысли и горести, которые я с самого детства верил ей навсегда. Она не была еще покойницей. Я был уже один». С приближением смерти бабушки герой видел ее уже совсем по-другому, извне, обесценивая ее роль в своей жизни и не испытывая иллюзий по поводу происходящего. Жестокость и реалистичность эпитетов демонстрируют его отстраненность как психологическую защиту от неизбежного [Пруст, 2022]. Мы видим, что здесь изменились практически все параметры близкого отношения — близость, ответственность, страстность, ресурсность, искренность, способность принять

ее точку зрения. Отстраненность, лишенная этих опор, привела к разрушению любви.

Некоторые зарубежные концепции рассматривают динамику близких отношений не в контексте жизненного пути, а в рамках его отдельной стадии или даже конкретной жизненной ситуации. Так, в качестве динамических характеристик отношений выделяют сближение (approach) и избегание (avoidance). Тенденция быть ближе к партнеру связана с позитивными опытами и более оптимистичной интерпретацией событий, в то время как избеганию часто сопутствует коммуникативный стресс и усталость от общения [Righetti et al., 2022]. Очевидно, что, если разные тенденции присущи близким людям, это может сделать их отношения противоречивыми и мучительными. Другая ось динамики — это продвижение (promotion) или предотвращение (prevention). Первая тенденция отражает желание развивать отношения и делать их яркими, вторая — скорее, ограничивать отношения, предотвращая трудности — конфликты, напряжение, ревность. И то и другое сохраняет отношения, однако вносит в них разные краски: «Не горюй, Настасья, Он на то и муж. Я тебе — для счастья, Муж — для прочих нужд» [Щербаков, 2023].

Еще один аспект близких отношений связан с тем, включен ли партнер в достижение личных целей человека и насколько этому способствует, то есть вновь возникает вопрос о взаимной ресурсности партнеров [Righetti et al., 2022]. Когда близкий человек не принимает мечты и желания партнера, это ухудшает качество отношений или может привести к их распаду. И если в «вертикальных» родительско-детских отношениях допустима некоторая естественная асимметрия, то в отношениях «горизонтальных», самостоятельно созданных, это уже может стать препятствием.

Итак, близкие отношения — многоаспектный феномен, и, в силу несовместимости разных своих качеств, они могут становиться и дисгармоничными, создавая предпосылки для замены одного значимого человека другим. Еще раз обращаясь к роману М. Пруста, мы замечаем их зыбкость, изменчивость и неустойчивость: «...Наше мнение друг о друге, дружественные и родственные отношения только с виду кажутся устойчивыми, а в действительности они так же вечно изменчивы, как море. Отсюда столько шума по случаю развода супругов, которые казались такими согласными между собой и которые вскоре после развода с нежностью говорят друг о друге; столько гнусностей, распространяемых одним приятелем о другом, с которым мы считали его неразлучным и с которым найдем его помирившимся, прежде чем мы успели опомниться от нашего изумления; столько расстраивающихся в короткое время союзов между народами» [Пруст, 2022].

С.К. Нартова-Бочавер,
А.А. Боронина,
Э.Н. Ходаковская
Динамика близких отношений
в психологии
и культурном
дискурсе

Параметр дистанции как системообразующий для близких отношений был изучен российскими учеными [Тихомирова и др., 2023], обнаружившими, что в юношеском возрасте наблюдается избегание близости, в ранней зрелости, напротив, отношения характеризуются высокой вовлеченностью, в период средней зрелости отношения приобретают амбивалентность, а в позднем возрасте становятся более ровными и предсказуемыми, с доверием и взаимной поддержкой. Отдавая должное масштабу и системности проведенного исследования, необходимо отметить, что его методология и дизайн не позволяют отразить динамику отношений внутри каждой возрастной стадии: какие именно отношения утрачивают свою ценность, а какие, напротив, приобретают.

Таким образом, хотя динамика близких отношений чаще описывается лишь с учетом перемещения фокуса внимания субъекта, при ближайшем рассмотрении мы можем увидеть, что это изменение чаще всего обусловлено вымыванием каких-то вышеописанных качеств — страстности, близости, понимания и т.д. или их всех одновременно.

Динамика близких отношений в юности

Подростково-юношеский период является безусловным фаворитом психологии развития, и потому неудивительно, что динамика близких отношений в этом возрасте изучена больше всего, а данные наиболее доказательны. В соответствии с задачами развития, в юности происходит сепарация от родителей. Сепарация — это отражение возросшей межличностной дистанции, в результате изменения которой достигается автономия как показатель развития личности. Подавляющее количество стрессов в отношениях переживается именно в общении с родителями (36%), в два раза меньше (18%) в отношениях с друзьями и всего лишь 10% — с возлюбленными [Seiffge-Krenke, 2011].

«...Родители уменьшатся, сползут с пьедестала — даже самые лучшие займут сперва двадцать пятое место, потом — сто двадцать седьмое, окажутся слабыми, надоедливыми, никчемными, мелкими. Такими, как они есть. Просто людьми» [Степнова, 2022]. Так описывается увеличение дистанции по отношению к родителям в период молодости и психологическое обесценивание их личности как агента влияния, когда теснота прежних связей, высокая сензитивность к отношениям с родителями, делающая ребенка зависимым от их предписаний, оценок и просто эмоционального отношения, становится слабее, и прежние отношения заменяются другими. Этому процессу предшествует появление

десенсибилизации к образу родителей, утрата ими ореола значительности и силы, а завершает его покидание родительского дома, которое, впрочем, имеет разный тайминг и причины [Дзукаева, 2016]. Более того, для отношений с родителями и психологического благополучия взрослых людей полезно, если появляется автономия в поступках и переживаниях, но при этом сохраняется близость мировоззрения.

Сепарация от родителей — типичный запрос к психологу-консультанту. Приведем консультативный случай для демонстрации разных сторон этого болезненного, но часто необходимого процесса (получено согласие на анонимное изложение).

Клиентка А., 23 года, не замужем, студентка (заканчивает обучение, программа лечебное дело), обратилась с запросом: детская травма, связанная с недостатком любви со стороны отца. А. живет с мамой; старший брат живет в другой стране. Отец часто и подолгу живет отдельно, в другом городе, что связано с работой. Жалоба А. — сложные эмоциональные отношения с отцом. Отец любит, заботится, но не проявляет своих эмоций по отношению к дочери, холоден. Ей тоже очень сложно проявлять свои эмоции по отношению к отцу. Сложно представить возможность разговора на эту тему. А. связывает отсутствие отношений с молодыми людьми со сложностями в отношениях с отцом. Уже на второй консультации А., однако, много говорила об отношениях с матерью, сравнивала свои и ее реакции на одни и те же события. В выборе профессии, в личной жизни А. постоянно соотносится с родителями; на многие вещи смотрит глазами матери и лишь потом вырабатывает свою позицию («я бы так не сделала»), сравнивая и анализируя реакции. Таким образом, если отец был безопасной, но, скорее, формальной, дистанцированной фигурой, то мать, напротив, была очень вовлеченной в решения дочери и контролирующей. Оба варианта отношений А. воспринимает как не травматичные, но и не гармоничные, ограничивающие: отец не «отпускает» в силу их взаимной невыслушанности, а мать — в силу интенсивного перманентного участия в жизни дочери.

На фоне этого А. задается вопросом: а чего хочет она сама? Действительно ли она хотела стать врачом, или это было желание родителей? Обучение клиентки оплачивали родители. Отвечая самой себе, А. решила пойти работать, а не в ординатуру, таким образом поменяв траекторию своего жизненного пути в сторону большей независимости. Переоценивая близких людей, А. осмысливает себя и настраивается на сепарацию от родителей и выстраивание собственного пути.

Приведенный случай включает не острый запрос, и многие процессы в нем сглажены, но понятно, что даже в таком мягком

С.К. Нартова-Бочавер,
А.А. Боронина,
Э.Н. Ходаковская
Динамика близких отношений
в психологии
и культурном
дискурсе

ВРЕМЕНА. ПРАВЫ. ХАРАКТЕРЫ

варианте сепарация — это трудный процесс переориентации с одних близких на других, с которым человек не всегда может справиться сам. Однако сепарация — не самоценность; другая, еще более важная, задача развития — это выстраивание собственных отношений с новыми близкими людьми. Согласно поведенческой модели романтических отношений [Furman, Wehner, 1994], в этом феномене можно выделить четыре паттерна действий. *Аффилиация* отвечает за кооперацию, дружбу, готовность к взаимной помощи. *Сексуальная/репродуктивная* система включает в себя физическую близость и способность к продолжению рода. Система *привязанности* включает в себя любовь, близость, связь и чувство защищенности. Система *заботы* представляет собой поддержку и помощь между партнерами. И если *аффилиативная* и *сексуальная* системы становятся активными в подростково-юношеском возрасте, то системы *привязанности* и *заботы* не проявляются до периода ранней зрелости. Эта динамика через пробы, эксперименты и неизбежные ошибки должна в итоге привести к тому, чтобы 1) был достигнут баланс между обязательствами и личными устремлениями: от диады (dyad) необходимо перейти к чете (couple), и 2) решена проблема взаимодействия работы и семьи [Shulman, Connolly, 2013].

Автор другой концепции развития отношений Дж. Таннер [Tanner, 2006] называет процесс перехода от родительской семьи (family-of-origin) к семье созданной (family-of-creation) рецентрацией (recentering), отмечая, что между подростковом возрастом и зрелостью проходит юность, в ходе которой человек становится активным социальным субъектом, принимая на себя гражданские, правовые и личные обязательства. Прежние отношения не отменяются, но пересматриваются. На наш взгляд, рецентрация может происходить не только в юности: так, в трехпоколенных семьях возможно обратное движение с переориентацией представителей среднего поколения от взрослых детей, стремящихся к сепарации, на пожилых родителей, что особенно актуально для коллективистических культур с традиционной структурой семьи, подобно России. Можно предположить, что будут наблюдаться изменение дистанции, направления поддержки (ресурсности) и усиление ответственности. С высокой вероятностью конфигурация отношений взрослых детей с пожилыми родителями будет отличаться от тех, что были у них в детстве, однако это предположение, безусловно, требует доказательного исследования.

* * *

Итак, мы предприняли попытку концептуализации близких отношений — выделения их структуры и основных векторов динамики в ходе жизненного пути, особое внимание уделив периоду юности

как переходу от наличествующих отношений к созданным и «заработанным». Обращаясь к разным моделям, мы выделили в структуре близких отношений качества, устойчиво проявляющиеся в разных концепциях: направление передачи ресурса (инвестирую/приобретаю), дистанцию/близость, страсть/рассудочность, ответственность/беспечность, аутентичность (искренность)/притворство и способность встать на позицию партнера/эгоцентризм. В исследовании с открытыми вопросами мы верифицировали эту эмпирическую модель. Мы также обратили внимание на то, что значимый другой не всегда оказывает однозначно позитивное влияние на развитие человека, равно как и сам он не обязательно может быть хорошим человеком. Однако взаимодействие с ним оставляет глубокий след в личном нарративе человека, развитие которого происходит в тесном диалоге с такой персоной, хотя, возможно, и «от противного».

Что же касается рассмотрения динамики отношений на протяжении жизненного пути, мы проиллюстрировали вечный характер этой темы в человеческой истории, используя литературные примеры и консультативный кейс, однако пока не предложили системной модели, основой которой, как нам кажется, может стать концепт релаксации. Нам видится, что его использование может быть весьма эвристичным для любого возраста, если будет подкреплено эмпирически верифицированной моделью близких отношений.

Dynamics of Close Relationships in Psychology and Cultural Discourse

Sofya K. Nartova-Bochaver

DSc in Psychology, Professor.

HSE University.

20 Myasnitskaya Str., Moscow 101000, Russian Federation.

ORCID: 0000-0002-8061-4154

snartovabochaver@hse.ru

Anastasiia A. Boronina

Student of master's degree in clinical and health psychology.

Eötvös Loránd University.

23-27 Kazinczy Str., Budapest 1075, Hungary.

ORCID: 0009-0005-2908-5989

a-a-boronina@student.elte.hu

С.К. Нартова-Бочавер,
А.А. Боронина,
Э.Н. Ходаковская

Динамика близких отношений
в психологии
и культурном
дискурсе

ВРЕМЕНА. ПРАВЫ. ХАРАКТЕРЫ

Emilia N. Khodakovskaya

Psychologist.

HSE University.

20 Myasnitskaya Str., Moscow 101000, Russian Federation.

ORCID: 0009-0007-3971-6144

emilkh@yandex.ru

Abstract. The paper is devoted to the conceptualization of the close relationships phenomenon and generalization of ideas about their development throughout the life span. Based on different theoretical approaches, the following six fundamental qualities of close relationships are highlighted: the direction of resource transfer (invest/acquire), remoteness/closeness, passion/reasonableness, responsibility/carelessness, authenticity (sincerity)/pretense, taking the perspective of a partner/egocentrism. In an empirical study (196 Russian-speaking young adults aged 18 to 30 years) using open-ended questions, these qualities were verified. As for the development of close relationships throughout life, it seems heuristic to link the rotation of close people with the content of the crises experienced by a person and the development tasks solved by them. Although the most frequent mechanism of moving away from some people and getting closer to others is separation, it seems that a person rather carries out interpersonal re-centering, changing the subjective significance of different people who do not disappear from the communication but the interaction loses some of the qualities listed above. To date, recentering has been studied in the period of transition from adolescence to adulthood. However, we assume that this is a universal mechanism of rotation of significant others throughout life. The recentering can be reverse when, after a break in the relationship, people again get closer to the reference persons from the past but the pattern of intimacy may be different from the one that was before. This assumption is illustrated by examples from consulting practice and fiction. It is concluded that there are no systematic evidence-based studies of the development of close relationships throughout the life span, which necessitates the justification and conduct of such a study.

Keywords: close relationships, life span, distance, investments, separation, recentering.

For citation: Nartova-Bochaver S.K., Boronina A.A., Khodakovskaya E.N. Dynamics of Close Relationships in Psychology and Cultural Discourse // *Chelovek*. 2024. Vol. 35, N 1. P. 158–177. DOI: 10.31857/S0236200724010114

Литература/References

Балтес П.Б. Всевозрастной подход в психологии развития: исследование подъемов и спадов на протяжении жизни / пер. с англ. И. Ариевича // *Психологический журнал*. 1994. Т. 15, № 1. С. 60–80.

Baltes P.B. Vsevozrastnoy podkhod v psikhologii razvitiya: issledovaniye pod'yemov i spadov na protyazhenii zhyzni [All Age Approach in Developmental Psychology: Rises and Falls during Lifetime Research], transl. from

the English by I. Arievidh. *Psychologicheskiiy zhurnal*. 1994. Vol. 15, N 1. P. 60–80.

Василиук Ф.Е. Понимающая психотерапия как психотехническая система. СПб.: Питер, 2023.

Vasiluk F.E. *Ponimajuschaya psikhoterapiya kak psikhotehnicheskaya sistema* [Understanding Psychotherapy as a Psychotechnical System]. St. Petersburg: Piter Publ., 2023.

Выготский Л.С. Психология развития ребенка. М.: Смысл, Эксмо, 2005.

Vygotsky L.S. *Psikhologiya razvitiya rebenka* [Psychology of Child Development]. Moscow: Smysl, Eksmo Publ., 2005.

Дзукаева В.П. Культурно-специфические и семейные факторы сепарации от родительской семьи в юношеском возрасте: автореф. дис. ... кандидата психол. наук. М.: МГУ им. М.В. Ломоносова, 2016 [Электронный ресурс]. URL: http://www.psy.msu.ru/science/autoref/dzukaeva/dzukaeva_autoref.pdf (дата обращения: 20.09.2023).

Dzukaeva V.P. *Kul'turno-spetsificheskie i semeinye faktory separatsii ot roditel'skoi sem'i v yunosheskom vozraste: avtoref. dis. ... kandidata psikholog. nauk* [Culturally Specific and Family Factors Separation from the Parent Family in Emerging Adulthood: Abstract of the Diss. ... Ph.D., Psychology]. Moscow: Lomonosov Moscow State Univ. Publ., 2016 [Electronic resource]. URL: http://www.psy.msu.ru/science/autoref/dzukaeva/dzukaeva_autoref.pdf (date of access: 20.09.2023).

Кроник А.А., Кроник Е.А. Психология человеческих отношений. М.: Феникс, 1998.

Kronik A.A., Kronik E.A. *Psikhologiya chelovecheskikh otnoshenii* [Psychology of Human Relationships]. Moscow: Phenix Publ., 1998.

Лоренц К. Восемь смертных грехов цивилизованного человечества. Обратная сторона зеркала: пер. с нем. М.: Республика, 1998. С. 4–60.

Lorents K. *Vosem smertnykh grekhov tsivilizovannogo chelovechestva. Oborotnaya storona zerkala* [Eight Mortal Sins. Back of the Mirror], transl. from German. Moscow: Respublica Publ., 1998. P. 4–60.

Орлов А.Б. Личность и сущность: внешнее и внутреннее Я человека // Вопросы психологии. 1995. № 2. С. 5–19.

Orlov A.B. *Lichnost' I suschnost': vneshnee I vnutrennee Ja cheloveka* [Personality and Essence: the Outer and Inner Self of a Human Being]. *Voprosy psikhologii*. 1995. N 2. P. 5–9.

Петровский А.В. Трехфакторная модель значимого другого // Вопросы психологии. 1991. № 1. С. 7–18.

Petrovsky A.V. *Trekhfaznaya model' znachimogo drugogo* [Three-Phase Model of Significant Other]. *Voprosy psikhologii*. 1991. N 1. P. 7–18.

Петровский В.А. К пониманию личности в психологии // Вопросы психологии. 1981. № 2. С. 40–46.

Petrovsky V.A. *K ponimaniyu lichnosti v psikhologii* [Towards an Understanding of Personality in Psychology]. *Voprosy psikhologii*. 1981. N 2. P. 40–46.

Пруст М. Германт / пер. с фр. А.А. Франковского. М.: Вече, 2022.

Proust M. *Guermant* [Guermantes], transl. from French by A.A. Frankovsky. Moscow: Veche Publ., 2022.

С.К. Нартова-Бочавер,
А.А. Боронина,
Э.Н. Ходаковская
Динамика близких отношений
в психологии
и культурном
дискурсе

ВРЕМЕНА. ПРАВЫ. ХАРАКТЕРЫ

Сапоровская М.В., Екимчик О.А., Опекина Т.П. Близкие отношения: теоретический обзор исследований и концептуализация модели // Вестн. Костромского гос. ун-та. Сер.: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. № 27(4). С. 144–154.

Saparovskaya M.V., Ekimchenko O.A., Opekina T.P. Blizkie otnosheniya: teoreticheskij obzor issledovanij i kontseptualizatsiya modeli [Close Relationships: Theoretical Review of Research and Conceptualization of the Model]. *Vestnik Kostromskogo universiteta. Ser.: Pedagogika. Psychologiya. Sotsiokinetika*. 2021. № 27(4). P. 144–154.

Степнова М.Л. Безбожный переулок. М.: АСТ, 2022.

Stepanova M.L. Bezbozhnyi pereulok [Godless Lane]. Moscow: AST Publ., 2022.

Тихомирова Е.В., Самохвалова А.Г., Сапоровская М.В., Хазова С.А. Специфика близких отношений на разных этапах взрослости в современном мире // Российский психологический журнал. 2023. Т. 20, № 2. С. 185–210.

Tikhomirova E.V., Samokhvalova A.G., Saparovskaya M.V., Khazova S.A. Spetsifika blizkikh otnoshenij na raznikh etapakh vzrslosti v sovremennom mire [The Specifics of Close Relationships at Different Stages of Adulthood in the Modern World]. *Rossiiskii psikhologicheskii zhurnal*. 2023. Vol. 20, N 2. P. 185–210.

Шибутани Т. Социальная психология. Ростов н/Д: «Феникс», 2002.

Shibutani T. *Sotsialnaya psikhologiya* [Social Psychology]. Rostov-on-don: Phenix Publ., 2002.

Шутценбергер А.А. Синдром предков: трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциогаммы. М.: Изд-во Психотерапия, 2011.

Shuttsenberger A.A. *Sindrom predkov: transgueneratsionnije svazi, semejnie tajni, sindrom godovschini, peredacha travm i prakticheskoe ispolzovanie guenosotsiogrammi* [Ancestral Syndrome: Transgenerational Links, Family Secrets, Anniversary Syndrome, Trauma Transmission and Practical Sse of the Genosociogram]. Moscow: Psychotherapy Publ., 2011.

Щербakov М.К. Настасья. [Электронный ресурс]. URL: https://amdm.ru/akkordi/mihail_shcherbakov/98123/nastasya/ (дата обращения: 05.10.2023).

Scherbakov M.K. Nastasya [Nastasya]. [Electronic resource]. URL: https://amdm.ru/akkordi/mihail_shcherbakov/98123/nastasya/ (date of access: 05.10.2023).

Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / общ. ред. и предисл. А.В. Толстых. М.: Прогресс, 1996.

Erikson E. *Identichnost': junost' i krizis* [Identity: Youth and Crisis]. Moscow: Progress Publ., 1996.

Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / пер. с англ. Т.С. Драпкиной. М.: Независимая фирма «Класс», 1999.

Yalom I. *Ekzistentsionalnaya psikhoterapiya* [Existential Psychotherapy], transl. from English by T.S. Drabkina. Moscow: Nezavisimaya firma «Klass» Publ., 1999.

Andree R.S. *Exploring the Developmental Nature of Connections: A Study of Perspec-tival Action Developmental Patterns in High-Quality Connections*. Doctoral dissertation. Fielding Graduate University, 2022.

- Braun V., Clarke V. Using Thematic Analysis in Psychology. *Qualitative research in psychology*. 2006. N 3(2). P. 77–101.
- Fereday J., Muir-Cochrane E. Demonstrating Rigor Using Thematic Analysis: A Hybrid Approach of Inductive and Deductive Coding and Theme Development. *International journal of qualitative methods*. 2006. N 5(1). P. 80–92.
- Furman W., Wehner E.A. Romantic Views: Toward a Theory of Adolescent Romantic Relationships. *Portions of this chapter were presented at the meetings of the Society for Research in Adolescenc*. Washington, DC: Sage Publications, 1994.
- Havighurst R.J. *Developmental Tasks and Education*. Chicago: University of Chicago Press, 1948.
- Levinson D.J. The Mid-Life Transition: A period in Adult Psychosocial Development. *Psychiatry*. 1977. N 40(2). P. 99–112.
- Lopez F.G., Rice K.G. Preliminary Development and Validation of a Measure of Relationship Authenticity. *Journal of Counseling Psychology*. 2006. N 53. P. 362–371.
- Petrov N., Robinson O.C., Arnett J.J. The Developmental Crisis Questionnaire (DCQ-12): Psychometric Development and Validation. *Journal of Adult Development*. 2022. N 29(4). P. 265–278.
- Righetti F., Đurić, M., Hofmann W., Finkenauer C. Self-Regulation in Close Relationships. *Personal Relationship*. 2022. N 29(4). P. 674–698.
- Robinson O.C. Conducting Thematic Analysis on Brief Texts: The Structured Tabular Approach. *Qualitative Psychology*. 2022. N 9(2). P. 194–208.
- Robinson O.C., Dunn A., Nartova-Bochaver S., Bochaver K., Asadi S., Khosravi Z., et al. Figures of Admiration in Emerging Adulthood: A Four-Country Study. *Emerging Adulthood*. 2016. N 4(2). P. 82–91.
- Robinson O.C., Lopez F.G., Ramos K., Nartova-Bochaver S. Authenticity, Social Context, and Well-Being in the United States, England, and Russia: A Three Country Comparative Analysis. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 2013. N 44(5). P. 719–737.
- Robinson O.C., Wright G.R. The Prevalence, Types and Perceived Outcomes of Crisis Episodes in Early Adulthood and Midlife: A Structured Retrospective-Autobiographical Study. *International Journal of Behavioral Development*. 2013. N 37(5). P. 407–416.
- Seiffge-Krenke I. Coping with Relationship stressors: A Decade Review. *Journal of research on adolescence*. 2011. N 21(1). P. 196–210.
- Shulman S., Connolly J. The Challenge of Romantic Relationships in Emerging Adulthood: Reconceptualization of the Field. *Emerging Adulthood*. 2013. N 1(1). P. 27–39.
- Sternberg R.J. *Love is a Story: A new Theory of Relationships*. Oxford: Oxford University Press, 1999.
- Sullivan H.S. *Conceptions of Modern Psychiatry*. Washington, DC: William Alanson White Psychiatric Foundation, 1947.
- Tanner J.L. Recentring during Emerging Adulthood: A Critical Turning Point in Life Span Human Development. J.J. Arnett, J.L. Tanner (eds.). *Emerging Adults in America: Coming of Age in the 21st century*. Washington, DC: American Psychological Association, 2006. P. 21–55.

С.К. Нартова-Бочавер,
А.А. Боронина,
Э.Н. Ходаковская
Динамика близких отношений
в психологии
и культурном
дискурсе