

Психологические механизмы эмоциональной близости в супружеской паре

Берикбаланова Лаура Нурлановна

Выпускник (магистр)

Казахский национальный университет имени аль-Фараби, Факультет философии и политологии, Алматы, Казахстан

E-mail: laura_nurali@inbox.ru

Супружеские отношения представляют собой особый вид межличностных отношений. Их отличает особая, ярко выраженная эмоциональная связь. «Эмоциональная основа межличностных отношений означает, что они возникают и складываются на основе определенных чувств, рождающихся у людей по отношению друг к другу [1]. Такие отношения заведомо предполагают взаимное доверие, единство, сплоченность. Однако, известно, что брак может быть без семьи; как семья может существовать без брака. Номинально люди могут называться супругами, жить вместе, но быть при этом чужими друг другу. Брак - договор, партнерство, в тот момент, когда союз двух любящих - это всегда результат взаимных действий, стремлений. Как пишет Э. Фромм: «Возможно лишь одно доказательство присутствия любви - глубина взаимоотношений, жизненность и сила каждого из двоих. Любовь, переживаемая таким образом, - это постоянный вызов; это не место отдыха, а движение, развитие, совместная работа; и даже то, царит ли гармония или конфликт, радость или печаль в отношениях двоих, не столь важно по сравнению с тем, что они едины друг с другом благодаря тому, что они едины с самими собой, а не убегают от себя» [2]. Открытость чувств, эмоций неизбежно вызывает у человека страх перед собственной незащищенностью. Поскольку любая искренность может обнажить перед другим его слабости, и легко стать оружием манипуляции. Люди боятся интимности, потому что боятся быть уязвимыми. Психолог К. Бартоломью раскрыл феномен привязанности. Как оказалось, существует 4 типа привязанности: надежный, отвергающий, тревожный, избегающий. И складывается этот индивидуальный тип из 2 простых параметров: установка на себя и установка на значимого другого. «Исследования К. Бартоломью показывают, что лица с надежным стилем привязанности характеризуется достаточно высокой самооценкой, теплотой в отношениях, значительной близостью и вовлеченностью в романтические отношения. Отвергающий стиль сочетается с высокими показателями самооценки и самоуверенности и слабым проявлением эмоциональной экспрессивности, теплоты в отношениях. Люди с таким стилем имеют меньшие в сравнении с надежным и тревожными стилями оценки по шкалам, отражающим близость в межличностных отношениях: в шкале самораскрытия, в шкале интимности. Они обнаруживают слабые способности к сотрудничеству и заботе» [3]. Из этого очевидным становится то, что способность проявлять свои чувства, открываться партнеру - это признак сильной личности, и никак не наоборот. Миф близких отношений состоит в том, что близость — это всегда потеря личной свободы. Однако многие супружеские пары соединяют индивидуальности, которые на уютном, приятном и безопасном фоне интимных отношений остаются совершенно независимыми и автономными. Связь для них не значит смешение. Они по-прежнему остаются двумя отдельными людьми, каждый со своей личной жизнью. Кроме обоюдных целей, у них остаются независимые индивидуальные цели плюс поддержка друг друга. Любовь – это активная сила в человеке, сила, которая рушит стены, отделяющие человека от его близких; которая объединяет его с другими; любовь помогает ему преодолеть чувство изоляции и одиночества; при этом позволяет ему оставаться самим собой, сохранять свою целостность. В любви имеет место парадокс: два существа становятся одним и остаются при этом двумя [2]. Важно подчеркнуть, что создать личное эмоциональное пространство могут далеко не все пары, поскольку для этого необходима внутренняя зрелость. «Любовь

– это активность, а не пассивный аффект, это помощь, а не увлечение. В наиболее общем виде активный характер любви можно описать посредством утверждения, что любовь значит прежде всего давать, а не брать. Едва ли стоит подчеркивать, что способность любви, понимаемой как акт давания, зависит от развития характера человека. Она предполагает достижение высокого уровня продуктивной ориентации, в этой ориентации человек преодолевает всемогущее нарциссическое желание эксплуатировать других и накапливать и приобретает веру в свои собственные человеческие силы, отвагу полагаться на самого себя в достижении своих целей. Чем более недостает человеку этих черт, тем более он боится отдавать себя – а значит любить» [3]. В тот момент, когда встречаются двое зависимых, неуверенных, нуждающихся – любовь, или скажем, искусственно созданная близость является лишь убежищем от непереносимого чувства одиночества. Для лучшего понимания понятия «эмоциональная близость» можно привести синонимичные определения, такие как «векторная пара». То есть такая связь ни в коем случае не истощает, не растрчивает. Энергетика пары действует как единая и созидающая сила. Такие пары обладают устойчивостью, проявляют совместное творчество, достигают высокой интеллектуальной отдачи, организованности действий. Или, например, соционика выделяет особый тип «дуальные отношения». В поведении партнеры уравнивают друг друга, создавая ощущение психологической "невесомости". Не надо контролировать свои поступки, можно оставаться самим собой. Из-за того, что обязанности в любом деле распределяются почти автоматически, экономится немало энергии для новых дел. Разногласия и споры улаживаются не путем компромисса – нахождения средней линии, – а путем сотрудничества, то есть вскрытия истинных нужд другого, не противоречащих вашим, и удовлетворения их [4]. Предметом нашего исследования является эмоциональная близость в супружеской паре. Исследуя данный феномен, мы выделили ее психологические особенности: открытость, свобода самовыражения без страха осуждения или непонимания, принятие другого человека. Для операционализации данных понятий, в поиске способов измерить степень эмоциональной близости в паре мы используем методику Ю.Е. Алешиной, Л.Я. Гозмана и Е.М. Дубовской «Общение в семье». Свой выбор мы объясняем, прежде всего тем, что через общение люди обнаруживают схожесть взглядов, разницу во мнениях, приобретают свою систему знаков, символов. Методика «Общение в семье» направлена на исследование процесса общения между супругами. Разрабатывая данную методику, авторы отобрали 4 шкалы, которые, с одной стороны, наиболее полно характеризовали успешное межличностное общение супругов. Это: сходство во взглядах, общие символы, доверительность общения, взаимопонимание супругов. Но в процессе создания опросника авторами были добавлены еще две шкалы – психотерапевтичности общения и легкости общения. Общение понимается нами как важный психологический механизм формирования эмоциональной близости. Особенное место здесь занимает перцептивная сторона, понимаемая как процесс восприятия и познания друг друга партнерами. Особенно острую потребность в общении испытывает женщина. Ей всегда нужно больше выражения чувств, больше сосредоточенности, больше свидетельств любви, больше контакта. В тот момент, когда для мужчины фраза «давай поговорим» таит скрытую угрозу, он не чувствует приглашения, ему кажется, что его порицают, на него нападают- он ощущает себя в опасности. Таким образом, вербальная интимность для одного призыв к единению, для другого - эмоциональная за- падня. Чувство принадлежности, чувство единения - это базовые потребности, поэтому желание человека обрести половинку, единомышленника, друга, поддержку в одном лице, вполне естественно. Но пути формирования, созидания той самой доверительной атмосферы в отношениях мало кому открыты и понятны. Исходя из этого психологические механизмы, факторы, условия эмоциональной близости – предмет особого внимания со стороны психологов. Мы убеждены, что это самый высокий уровень взаимоотношений в

паре, никак не статичный, не константный, но вместе с тем подвластный влиянию и управлению. Верное руководство, ясный взгляд на вещи - порой уберегают от многих ошибок, спасают от разногласий, и способны привести отношения к гармонии и счастью.

Источники и литература

- 1) Андреева Т.В. Семейная психология: Учебное пособие. – СПб: Речь, 2005. – 244 с.
- 2) Фромм Э. Искусство любить / Пер. с англ.; Под ред. Д.А. Леонтьева. – 2-е изд. – СПб.: Издательский Дом «Азбука-классика», 2007. – 224 с.
- 3) Райгородский Д.Я. Психология и психоанализ любви. - Самара, Издательский дом Бахрах-М, 2002. - 686 с.
- 4) Гуленко В.В. Концепция соционики. – www.koob.ru