

## Психологическая близость. Что это такое?

Автор: Нарницын Н. Н.

---

...Чувство близости, как и чувство счастья, не бывает постоянным 24 часа в сутки. Бывают и мелкие размолвки, и неприятности, но и тем не менее ОБЩЕЕ восприятие, или скажем так, "генеральная линия" :), все равно дает устойчивое ощущение "близости или счастья, или того, или другого вместе".

Тут опять вспоминаю уже известное: "Часто мы счастья не замечали, было как небо, обычно оно". Вполне возможно, что и близость иногда вот так же не ощущается. Ощущается скорее ее отсутствие...

И начиная разговор о "теории психологической близости", предложу читателям для начала определение таковой близости, данное известным психотерапевтом Эриком Берном. Согласно ему, близость - это "свободное от игр чистосердечное поведение человека... Она, как правило, не приводит к неприятностям, если не вмешается какая-нибудь игра".

Отмечу тут же, что в берновском понимании психологическая игра несет в себе, как правило, элемент обмана, манипуляции, соревнования (кто урвет выигрыш?) Поэтому в близости, как правило, нужды в ТАКОЙ игре нет.

Вот простой пример: в раковине гора посуды. А жена усталая пришла домой и мечтает посидеть перед телевизором или поваляться с книгой на диване...

Если у нее с мужем есть близость, ей достаточно сказать "Дорогой, я устала, помою посуду попозже?"

Муж (в зависимости от обстоятельств) в таком случае может сказать примерно следующее:

"Отдыхай, дорогая, конечно - ничего страшного, помоешь попозже";

"Пустяки, я сам помою";

или вообще "А я ее уже помыл".

Если же между супругами близости нет, жене необходимо "отманипулировать" мужем, чтобы он выдал хоть что-то похожее на одну из трех перечисленных реакций. И тогда она начинает какую-то из подходящих психологических игр; а ее "выигрышем" является как раз временное позволение не мыть посуду.

Это, понятно, один из примеров. Может быть, самый простой.

Что еще необходимо сказать о близости как об отсутствии психологических игр?

- Прежде всего это отсутствие (или скажем так - постепенное пропадание по мере возникновения близости...) именно деструктивных игр - то бишь неприятных хотя бы одному партнеру.

Ведь если в паре есть манипулятивные игры, особенно деструктивные, то они ведутся для того, чтобы один из партнеров получил "выигрыш". А это означает, что как правило, другой при этом получает проигрыш. Что плохо способствует близости.

- Кроме того, не всегда придется выигрывать вам: иногда выигрывать будет и ваш партнер, а значит, вам придется терпеть проигрыш. Что тоже неприятно.

- Наличие таких возможностей как бы "не дает расслабляться", заставляет всегда "держаться наготове ответную игру" или отслеживать игру партнера. Такая совместная жизнь вскоре становится весьма утомительной. То есть оказывается, что к вашему "партнеру по жизни" у вас нет доверия (как и у него к вам). И как минимум, вы не чувствуете себя в его присутствия в "психологической безопасности"...

А теперь попробуем дать несколько уточнений.

Очень часто иллюзией близости становятся своего рода "товарно-денежные отношения" в худшем смысле этого слова: по принципу "ты - мне, я тебе". Здесь вроде бы все говорится прямо и без обиняков, но далеко не всегда учитывается "наличие ответной потребности" второго партнера. Например, у одного есть потребность иметь "немножечко совсем личной жизни": заметьте, это далеко не всегда обозначает копулятивную неверность! Может быть, человеку нужно пространство для того же "естественного флирта, которым он занимается как дышит", или вообще для каких-то размышлений наедине с собой "о пользе и тщете всего сущего"... Неважно, главное в другом: человеку так или иначе хочется сохранить в союзе кусочек своей, как говорит доктор Леви, "самости". А второй, значит, против этого возражает и чуть ли даже не ревнует первого к его личным мыслям и потребностям в одиночестве... Причем нередко, обижаясь, апеллирует именно к близости: "Мы же с тобой почти родные люди, а ты опять..."

Здесь, увы, чаще всего либо иллюзия близости, либо игра в близость. "Мне надо вот это, так я тебе позволяю делать ТО ЖЕ САМОЕ, и будем считать, что близость между нами сохранена и моя потребность ее не нарушает". А на поверку оказывается, что второй партнер или партнерша в этом "том же самом" не нуждается, и потому брать

## Психологическая близость. Что это такое?

Автор: Нарницын Н. Н.

---

этого не хочет. А нуждается в чем-то другом, о чем напрямую сказать не может или тоже не хочет и предпочитает совершать с первым супругом свои манипуляции, чтобы подогреть в нем... да хотя бы то же чувство вины. Которое с его стороны может и не подогреться, ибо "он сделал все, что мог".

Или еще вариант - супруг(а) не берет "то же самое" - даже если ему(ей) это может быть и нужно. Не берет именно потому, что ему (ей) где-то в глубине души не нравится, что партнер(ша) будет пользоваться СВОЕЙ свободой: может быть, тот, кому "предлагают", видит в его (ее) свободе угрозу той же "близости"...

Вот и получается опять-таки либо самообман, либо сплошные манипуляции.

Все на самом деле потому, что многие люди, вступая в брак, говорят о будущей семейной жизни именно по принципу "он будет мой" (или "она будет моя"). Именно чуть ли не моя часть тела...

А на самом деле иметь "одинаковые права на личную жизнь" - вовсе не главное условие "близости как отсутствия игр".

Близкий человек, с которым вы можете общаться без манипулятивных игр - возможно, это тот, кто поймет ваши потребности (даже и не знаю, на чем сделать акцент - на слове "поймет" или на слове "ваши"...). Точно так же, как вы поймете потребности его (ее). Более того, в "реальной" близости оба могут так или иначе куда-то "уйти как минимум в себя", и что главное - для этого ухода не нужно придумывать какую-то манипуляцию. Может быть, для этого вообще ничего не надо говорить...

Причем результатом узнавания потребностей друг друга будет не манипуляция партнером этих знаний, а именно взаимное уважение потребностей друг друга. И здесь вовсе не обязательно обмениваться "правами": может быть, вам нужно одно, а партнеру вашему - другое. Разумеется, в частности. Ибо общие, глобальные цели - может быть, также одно из необходимых условий психологической близости: возможно, это именно то, что стимулирует (или точнее, вдохновляет, что ли) вас обоих эту близость создавать...

К тому же ОБА близких партнера готовы к своего рода компромиссам, и у них нет необходимости заставлять друг друга на них идти с помощью тех же игр. И тут в первую очередь присутствует желание "уменьшить пересекающиеся трансакции и пересекающиеся интересы"...

-

Помните вышеупомянутый пример: жена - "я попозже вымою посуду, ладно?" Строго говоря, для близости она и так уже много сказала :) Прилегла после ужина - значит, устала, значит, НЕ МОЖЕТ сейчас. Захотелось ей это озвучить (чтобы убедиться в адекватной обратной связи...) - она озвучила, получила ожидаемый ответ и дальше конфликту собственно возникать не на чем. Это при условии, что у нее понимающий и главное - уважающий ее потребности муж. Уверенный, в частности, в том, что она легла отдохнуть действительно потому, что устала (и помоеет посуду чуть позже), а не для того, чтобы поиграть с ним в какую-нибудь "Загнанную домохозяйку" и вынудить мыть посуду уже его самого - если у него есть хоть по минимуму такие подозрения, он тогда ради упреждающей агрессии устроит ей выволочку "лентяйка несчастная, я вот тут намаялся на работе...", нарвется на ответную отповедь или на какую-то иную тонкую манипуляцию и так далее...

Кстати, еще о "необходимой дозе личной жизни" в близкой психологически паре. Там учитываются потребности каждой стороны и находится вариант для их решения - но опять же потому, что обоим выгодно ощущение комфорта в данной паре, и потому оба с минимальными потерями пытаются этого обоюдного ощущения достичь. и возможно, через какое-то время - уже без лишних разговоров).

Но в том-то и беда, что у большинства наших пар именно этой выгоды-то и нет, и их понимание близости по принципу "ну все, теперь ты мой" подразумевает именно "обмен": "Ах, тебе надо флиртовать. и я буду флиртовать! Хотя мне это ни за что не надо и я наживу себе от этого сплошные проблемы (чтобы поиграть потом в игру "Вот до чего ты меня довел(а)". Или иначе: "Ах, тебе нужно флиртовать - пожалуйста, а я ни за что не буду этого делать - чтобы у меня остался повод поиграть с тобой в обиженного супруга (супругу) и обвинять тебя в том, что ты эгоист(ка)" и т.п... То есть видите, как получается: нет желания обоим чувствовать себя комфортно - есть желание что-то "выиграть" за счет другого... И если хотите, нередко у людей именно это "право выигрыша за счет супруга" и называется "близостью"... :( А по сути близость-то ведь - это в первую очередь ВЗАИМНОЕ уважение индивидуальности и

## Психологическая близость. Что это такое?

Автор: Нарицын Н. Н.

---

взаимное нежелание делать друг другу больно.

Теперь о другой крайности: полной близости, о которой так любят говорить восхищенные журналисты, будь они неладны :). Мол, "они стали друг другу настолько родными, что полностью срослись душами" и т.п. На самом деле такое очень затруднительно, ибо всегда у человека есть как минимум свое бессознательное и те потребности, которые формируются "на его уровне". Особенно плохо, когда опять-таки один стремится "поглотить личность другого" под соусом достижения близости... Именно это опять же не близость, а иллюзия: когда индивидуальность партнера стремятся захватить (вариант - человек сам стремится отдать партнеру свою индивидуальность по принципу "А теперь Ты отвечай за меня"...). Но все-таки хоть минимальный, но кусочек "личности" остаться должен (хотя размеры этого необходимого кусочка для разных людей, конечно, разные). Должен остаться, если хотите, как раз ради ощущения не поглощения, а полной **ДОБРОВОЛЬНОЙ** близости! "Да, вот я такой, и ты знаешь об этом, что у меня есть свои потребности, которые иногда проявляются - если они НАМ не угрожают, то и ты на них не нападаешь и принимаешь их вместе со мной"... Понятно, тут дискуссия может принять особое направление - скажем, о том, если мелкой слабостью супруга является общение в постели с другими женщинами, а мелкой слабостью жены - покупка дорогих вещей. Или наоборот :)

Но опять-таки уточню, что "внутренние потребности не угрожают НАМ", а во-вторых, при той же потребности "развлекаться интимно с другими женщинами или мужчинами" или при покупке дорогих украшений, мобильных телефонов, машин и т.п. по-настоящему близкие супруги ОБА играют в различные игры с другими, оба именно на одной стороне. А если эта потребность упорно приносит неприятности другому, ищется компромисс и в этом направлении. Но ищется опять же вдвоем, без формирования чувства вины и игры типа "Если бы не ты...".

И еще: близость без манипуляций - не прямолинейность в общении! Это совершенно разные вещи...

Тут другое: просто человек, который рядом, понимает ваши поведенческие маркеры зачастую вообще без слов. Или по крайней мере, если вы в чем-то нуждаетесь, вам не нужно выстраивать для этого бастионы оправданий, а также докладывать ВСЕ истинные причины своего желания. Другое дело, что вы уже оцениваете - может ли это желание быть удовлетворено при разумном компромиссе?

## Психологическая близость. Что это такое?

Автор: Нарницын Н. Н.

---

Прямолинейность - не антипод игры! Прямолинейное общение может быть и составляющим многих игр...

И понятно, что попытка "влезть к вам в сердце и там остаться" - тоже не есть близость. Попытка пристать "Скажи, о чем ты сейчас думаешь, мы же близкие люди" - тоже не близость! Это скорее манипуляция "ни одной мысли без моего контроля". Тут и само понятие "близость" перетекает в понятие "полный контроль"...

И к слову: близость подразумевает именно уважение потребностей, а не взаимоуничтожение и не слияние!!!

-

Вот самая примитивная иллюстрация.

Муж сел посмотреть футбол.

Разумеется, он не хочет, чтобы близкая ему супруга сидела рядом и его за это пилила.

А чего он хочет? Чтобы она сидела рядом и кричала "гол"?

Не всегда. Иногда он хочет, чтобы она занялась своими делами и дала ему возможность одному посмотреть матч (или пойти на это время к друзьям). Главное - чтобы его потребность была понята и по возможности не осуждена. Ведь она действительно минимально угрожает семье.

И если жене хочется посмотреть какой-то "фильм про любовь", она далеко не всегда хочет, чтобы супруг сидел рядом и задавал вопросы - может быть, ей хочется посмотреть это одной. Только чтобы ей это позволили и за это ее не ругали...

Точно так же с любыми потребностями любой личности: посмотреть на звезды, почитать газету, послушать музыку, пообщаться с другими людьми...

Понятно, что если муж смотрит футбол вместо важной для семьи деловой встречи - другое дело. Но если между супругами есть близость и именно глобальные общие цели - в этом случае муж пойдет на встречу, а про футбол и не вспомнит. А вот если глобальных целей нет, а есть их декларирование, то у мужа по пути и машина

## Психологическая близость. Что это такое?

Автор: Нарницын Н. Н.

---

сломается, и поезд уйдет, и т.п.

И главное: как только между супругами возникает необходимость контроля с одной стороны, непослушания с другой и противостояния с обоими, - о близости говорить уже сложно. Начинаются сплошные психологические игры, причем деструктивные.

Могу предложить вам еще одно уточнение относительно близости как вида общения и сочетания ее с деятельностью. Скажем так - для того, чтобы быть близкими людьми, опять же не обязательно непременно **ВМЕСТЕ** готовить завтрак, клеить обои, писать статью и т.д. Близость как вид общения не требует постоянного нахождения вдвоем чуть ли не насильно! И запросто может стать так, что в одной паре - реально психологически близкой! - один партнер спит, а другой готовит завтрак. А в другой, близкой лишь иллюзорно или "односторонне", оба непременно отправляются на кухню вдвоем (вплоть до того, что режут вместе хлеб одним ножом), потому что стоит им разделиться хоть на мгновение - они тут же потеряют свое "чувство близости", нуждающееся в постоянных подтверждениях и доказательствах... Иногда такую "близость" ехидно называют "близостью сиамских близнецов".

Конечно, если реально близким людям **НРАВИТСЯ** ради развлечения иногда резать хлеб вдвоем одним ножом - кто им это запрещает? Особенно если на данный момент это им нравится и это им комфортно. А вот в "сиамской близости" такое постоянное пребывание вдвоем со временем становится тягостным и уже не подтверждает чувства близости, а опровергает ее, превращаясь в ту же самую манипуляторную взаимную игру.

И по-настоящему близкие люди куда-то ходят вдвоем не потому, что они **ДОЛЖНЫ** (потому что называют себя близкими), а потому, что им этого хочется и они могут себе это позволить. Если же обстоятельства вынуждают их делать что-то поодиночке - это не воспринимается как трагедия, и не угрожает ощущению близости...

И кстати, для "настоящей близости" действительно вовсе не обязательно, чтобы у партнеров были сходные вкусы и запросы **ВО ВСЕМ!** Они могут быть "частично комплементарны", и этой "частичности" им хватит для того, чтобы, скажем, принять решение о том, чтобы "приспосабливаться друг к другу дальше" (совершенно верно, что есть и еще два пути: разойтись, сохранив приятные воспоминания, или форсировать близость, сделать друг другу больно и разбежаться с плохими воспоминаниями).

И даже создав свою близость, они вполне могут совпадать в общем, но иметь различные вкусы в деталях: один, к примеру, может любить манную кашу (Пикассо, джаз...), а другой - майонез (Айвазовского, кантри...). И это никоим образом не станет поводом для раздоров.

Но как быть, если одному из партнеров в определенных моментах жизни игры становятся для чего-то нужны?

-

Часто мне приходится рассказывать про одну пожилую кладовщицу, которая неустанно наводила на полках с товаром СВОЙ, одной ей знакомый порядок. Она не жалея сил переставляла все заново "так, как ей удобно", даже когда ее смена кончалась и она уходила домой на два дня. Оказалось, женщина предпенсионного возраста отчаянно боялась показаться ненужной и стремилась, чтобы хотя бы на этом складе НИЧЕГО нельзя было найти без нее... Именно так нередко наводят порядок в кухне женщины - чтобы мужчина, случись ему сунуться приготовить себе яичницу, ничего БЕЗ НЕЕ не нашел. Поэтому продукты лежат в самых "нелогичных" местах, а на все вопросы мужа она отвечает: "А мне так удобнее". Может быть, она и искренна - ей действительно ТАК удобнее. Только она сама может не понимать - почему. Но как уже понятно - здесь идет явное "куда ты годишься без меня" и т.п. А близостью, увы, пока явно не пахнет даже. Будь тут близость - продукты бы лежали там, где удобно обоим, раз уж обоим приходится готовить; по крайней мере не было такого восприятия "он посягнул на мою территорию", не было бы этого соревновательного, защитного компонента в поведении... Иными словами (вспомните разговор об играх вообще) - не было бы необходимости получать этот скрытый выигрыш "я главнее тебя", или можно было бы получить его, раз уж приспичило, каким-то иным способом: вплоть до того, что озвучить это желание - "Если можно, в кухне буду распоряжаться я?", или вообще подумать вместе на тему, почему у жены могло возникнуть такое желание...

И пожалуй, могу предложить вам такое "распознавание игры": если где-то в общении вы натываетесь на упорную нелогичность - тут скорее всего идет игра. Сознательная или бессознательная - неважно. Может быть, потому психологические манипулятивные игры в нашей жизни столь распространены, что логикой человек в своем поведении пользуется куда реже, чем принято думать...

## Психологическая близость. Что это такое?

Автор: Нарницын Н. Н.

---

Да, вот что важно: любая психологическая близость никак не подразумевает ОТКАЗ от игр! Скорее всего, это "постепенный уход за ненадобностью" этих игр из общения близких людей. Ибо формирование близости на самом деле идет ЧЕРЕЗ игры, но опять же - через конструктивные, не доставляющие боли, и несущие скорее трениговую нагрузку, чем контрольно-подавляюще-манипулятивную.

Но даже и это - "постепенный уход за ненадобностью" - тоже не совсем верно. Мне больше нравится выражение "свобода от игр" - то есть игры в близкой паре могут быть применены "по желанию", и скорее всего, для взаимного удовольствия. для обмена дополнительными, специфическими, завуалированными поглаживаниями и т.п. А вовсе не для того, чтобы один у другого "выиграл". Именно близость позволяет постепенно давать другому этот выигрыш "без борьбы": "тебе этого хочется? пожалуйста, возьми". Тут проглядывает и становится важным именно взаимное желание отказаться от взаимных манипуляций, которые уже обоими ощущаются как некий обман.

А если игру приходится ломать, от нее отказываться, и это причиняет боль - значит, игра нужна еще этому человеку как манипулятивная или защитная функция, и отнимать ее у него нельзя, пока в ней не разобрались - и понятно, что насиловать "давай разбираться" тоже ни к чему, следует дать этой готовности "созреть" - вот тоже время, из которого складывается установление близости...

Что касается доли игр в процессе формирования близости - могу предложить такую идею: да, игры со временем сходят на нет (точнее, обретается свобода игр), но по сути в близкой паре игры все больше становятся, что ли, "играми в поддавки" :)

И главное - "игры-тренинги, они же поддавки", могут быть в реальной близости потому, что как опять же много раз приходилось рассказывать клиентам, у близости нет финала! Нельзя сказать "я закончил изучение моего партнера, теперь мы близкие люди и все друг о друге знаем, теперь нам изучать друг друга идти на сближение НЕКУДА". Вот как только под "изучением партнера" подведена жирная черта - пошло движение в обратную сторону, расхождение! Близость - это именно потребность в постоянном прислушивании к партнеру, в постоянном наблюдении за его реакциями, размышлении о его (ее) потребностях - ведь человек-то меняется... И самое главное - это не трудно, а скорее интересно. Вот почему и игры между близкими людьми в конце концов несут только изучающую функцию, перестают быть "болезненно манипулятивными" и постепенно становятся не определяющей составляющей общения близких людей (по сравнению с прочей окружающей жизнью).

## Психологическая близость. Что это такое?

Автор: Наричын Н. Н.

---

*Источник:*

[Сайт врача-психотерапевта, психоаналитика Николая Наричына](#)