

УДК 316.47+159.953.6

ЗАКОН О РАЗРЫВЕ ДЛИТЕЛЬНЫХ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ

31.10.2023

Социологические науки

Щемелинин Константин Сергеевич (ORCID:0000-0002-3636-1583)
Директор, ООО «ЮИС-Технологии», Россия, г. Симферополь

Ключевые слова: СТРАДАНИЕ; ЗАБЫВАНИЕ; ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВРЕМЯ; РАЗВОД; МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ; ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ; ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ; SUFFERING; FORGETTING; PSYCHOLOGICAL TIME; DIVORCE; INTERPERSONAL RELATIONSHIPS; PERSONALITY PSYCHOLOGY; COMMUNICATION PSYCHOLOGY.

Аннотация: Выявлено, что через год-полтора любые человеческие отношения, сохранившиеся от года и более, станут воспоминаниями. Даны рекомендации о том, как помочь человеку, страдающему от разрыва длительных отношений. Знание о том, как исчезает потребность в завершенных межличностных отношениях, позволяет гораздо более спокойно переносить тяжелые утраты и болезненные разрывы.

Annotation: It has been revealed that after a year-year and a half, any human relationship that has lasted for a year or more will become memories. Recommendations are given on how to help a person suffering from the breakup of a long-term relationship. Knowing how the need for completed interpersonal relationships disappears allows you to endure bereavements and painful breakups much more calmly.

Часть I. Начальные определения

Длительный контакт

Краткосрочный социальный контакт может длиться от доли секунды (двое встретились глазами и разошлись) до пары месяцев, не больше.

Среднесрочный социальный контакт длится от двух месяцев до года.

Длительный социальный контакт продолжается в течение двух и более лет.

Социальный контакт

Люди – существа социальные, поэтому каждый человек, живущий в обществе, имеет определенное ограниченное количество социальных контактов. Эти контакты могут быть частыми или редкими, но в любом случае, такой социальный контакт есть – и не важно, добровольный ли это контакт или вынужденный, приносит ли пользу рассматриваемому индивидууму данный контакт или нет, – главное, что человек тратит на поддержание этого контакта определенную часть своего времени, а также душевных и физических сил. Также не важно, в какой форме осуществляется социальный контакт – он может происходить в форме личных встреч, телефонных звонков, переписки бумажными письмами или через Интернет, через высказывания в СМИ, несколькими способами одновременно и так далее.

Разрыв длительного социального контакта

Тут все просто – длительный социальный контакт с другим человеком был, а потом контакта не стало, ни в какой форме. Примеры такого рода разрывов: смерть, переезд или отъезд куда-то далеко, увольнение с работы, закрытие общего бизнеса, развод, крушение любовных отношений и так далее.

Воспоминания

Рассматриваемый человек помнит о прошлом социальном контакте, помнит о прошлых отношениях, о пережитых из-за них эмоциях, вполне возможно, что остались какие-то материальные следы завершившихся длительных взаимоотношений, но активного, регулярно повторяющегося контакта, уже нет.

Часть II. Формулировка закона о разрыве длительных человеческих отношений и пояснения сущности года

Закон о разрыве длительных человеческих отношений

Переход многолетнего социального контакта после разрыва в область воспоминаний происходит постепенно в течение одного года

Почему длительный социальный контакт после разрыва в полной мере становится воспоминанием именно через год? Почему именно через год перестает болеть душа и заполняется пустота, вызванная разрывом отношений?

Человек живет «здесь» и «сейчас» – может так оказаться, что «завтра» у него уже не будет. Для выживания в мире каждому человеку нужна помощь других людей (есть редкие люди, которые выживали в полном одиночестве на необитаемых островах, но это исключения; тем более, что после выживания появляется еще и стремление к размножению, а в одиночестве осуществить размножение для человека невозможно), поэтому социальные контакты нужны каждому человеку чтобы успешно пережить сегодняшний день и чтобы заложить фундамент своего завтрашнего существования, поэтому люди вкладывают душевные силы и материальные ресурсы в социальные контакты, стараясь сделать их как можно более полезными и предсказуемыми, а значит, как можно более длительными, ради чего регулярно как-то ущемляя себя.

Но почему именно год? Почему длительный, многолетний социальный контакт становится воспоминанием не через месяц, через полгода или через три года?

Потому что за год происходит полная смена сезонов года: или это смена по типу «холодный – жаркий» сезон, или по типу «сухой – дождливый» сезон. С каждым новым днем, прожитым человеком без разорванного социального контакта, данный индивидуум получает жизненный опыт по существованию без того, с кем он взаимодействовал ранее, привыкая к жизни без него. Год заставляет человека перестроить свою жизнь на существование без того, кого в жизни данного человека уже нет, и не будет никогда.

Замечание. Под понятием «год» в данном исследовании следует понимать не календарный год, а сезонно-психологический год. Смена сезонов года не носит абсолютной четкости: например, может быть ранняя или поздняя весна или другой период года; индивидуальные особенности разрыва (причина разрыва, готовность к нему, отдельные качества личности и так далее) могут наложить свой отпечаток на время, требуемое для перестроения жизни человека, поэтому под понятием «год» следует понимать продолжительность времени примерно равной 12-14 месяцев, а в некоторых отдельных случаях – и до 15-18 месяцев.

С краткосрочными и среднесрочными социальными контактами процесс перехода в область воспоминаний происходит точно также, как и с длительными социальными контактами, только гораздо быстрее: например, совместный труд или отдых, проведенный в течение месяца, станет воспоминанием уже через месяц-другой.

Часть III. Биологическая сущность разрыва человеческих отношений

Нахождение в контакте с кем-либо подразумевает создание новых условных рефлексов, а завершение данного контакта делает эти рефлексы ненужными, поэтому они постепенно стираются. Чем дольше человек

контактировал с кем-то другим, тем более крепкими становились условные рефлексy, нацеленные на взаимодействие; и тем больше времени нужно, чтобы рассматриваемые условные рефлексy стерлись.

Как известно, полного стирания условных рефлексов не происходит, и остатки этих рефлексов продолжают жить в человеке в форме воспоминаний, но десятилетия могут постепенно стереть и их, хотя и не полностью.

Следствие. О длительности исчезновения страданий после разрыва длительных человеческих отношений

Через год интенсивность страданий из-за разрыва социального контакта снизится с максимума до практически нуля.

«Время залечивает все раны» (Меандр).

Для уменьшения интенсивности терзаний, желательно, если есть такая возможность, дать страдающему человеку как можно больше положительных эмоций из других сфер, не связанных с разрывом, чтобы компенсировать боль утраты и дать возможность пережить первый самый сложный этап, наступивший после разрыва многолетнего социального контакта.

Выводы:

1. Определено, что через год-полтора любые человеческие отношения, сохранившиеся от года и более, станут воспоминаниями.
2. Показано, как уменьшить уровень страданий человека от разрыва длительных отношений.
3. Знание о том, как исчезает потребность в завершенных межличностных отношениях, позволяет гораздо более спокойно переносить тяжелые разрывы, такие как смерть или развод.

Список литературы

1. Blair Linda, Lansom Alicia, Warwick Jannifer. How Long Does It Really Take To Get Over Your Ex? // Refinery29 (R29). URL: <https://www.refinery29.com/en-gb/getting-over-relationships> (дата обращения 29.10.2023, on English).

© Щемелинин К.С., 2023.