

Елена Златева

Доктор психологических наук, доцент
Международный славянский университет
Республика Северная Македония

СОВРЕМЕННЫЕ ФОРМЫ ОТНОШЕНИЙ: ПОЛИАМОРИЯ, ОТКРЫТЫЕ ОТНОШЕНИЯ, ДЛИТЕЛЬНЫЕ ДИСТАНЦИОННЫЕ ОТНОШЕНИЯ

В современном обществе традиционные модели отношений, такие как моногамный брак, перестают быть единственной социально приемлемой формой партнерства. На смену им приходят альтернативные модели, включая полиамирию, открытые отношения и длительные дистанционные отношения. Эти формы взаимоотношений отражают изменения в социальных, культурных и технологических условиях, а также трансформацию ценностей и норм в обществе.

Актуальность изучения современных форм отношений обусловлена их растущей популярностью и влиянием на социальные структуры. В условиях глобализации, цифровизации и индивидуализации люди все чаще ищут гибкие и адаптивные модели, которые соответствуют их потребностям и образу жизни. Понимание этих форм отношений позволяет не только расширить научные представления о партнерстве, но и разработать практические рекомендации для поддержки людей, выбирающих нетрадиционные модели.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: модель, отношения, полиамирия, открытые отношения, партнерство, дистанционные отношения.

MODERN FORMS OF RELATIONSHIPS: POLYAMORY, OPEN RELATIONSHIPS, LONG-TERM LONG-DISTANCE RELATIONSHIPS

In modern society, traditional relationship models such as monogamous marriage are no longer the only socially acceptable form of partnership. They are being replaced by alternative models, including polyamory, open relationships, and long-term long-distance relationships. These relationship forms reflect changes in social, cultural, and technological conditions, as well as the transformation of values and norms in society.

The relevance of studying modern relationship forms is due to their growing popularity and influence on social structures. In the context of globalization, digitalization, and individualization, people are increasingly looking for flexible and adaptive models that suit their needs and lifestyle. Understanding these relationship forms allows us not only to expand scientific understanding of partnership, but also to develop practical recommendations to support people who choose non-traditional models.

KEY WORDS: model, relationships, polyamory, open relationships, partnership, long-distance relationships.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТРАДИЦИОННЫХ И СОВРЕМЕННЫХ ФОРМ ОТНОШЕНИЙ

Традиционные формы отношений, в особенности моногамный брак, исторически рассматривались как социальная норма и основа семейных структур во многих культурах. Моногамия, подразумевающая эксклюзивность романтической и сексуальной связи между двумя партнерами, на протяжении веков поддерживалась религиозными, правовыми и культурными институтами (Cherlin, 2004). Однако с развитием общества, изменением ценностей и расширением индивидуальной автономии стали возникать и получать распространение альтернативные модели отношений, которые пересматривают традиционные представления о любви, верности и партнерстве.

Одной из таких альтернатив является **полиамория** — форма отношений, в которой партнеры осознанно и с взаимного согласия вступают в несколько эмоциональных и/или сексуальных связей одновременно. Исследования показывают, что полиаморные отношения характеризуются высокой степенью честности, открытого общения и консенсуса среди всех участников, что способствует их устойчивости и удовлетворенности (Sheff, 2014). В отличие от измены в моногамных отношениях, полиамория основывается на этическом принципе согласия всех вовлеченных сторон.

Еще одной распространенной современной формой отношений являются открытые отношения, в которых партнеры сохраняют эмоциональную близость и основную связь друг с другом, но допускают возможность сексуальных контактов с другими людьми. Подобные отношения, по мнению ряда исследователей, могут снижать уровень сексуальной неудовлетворенности и укреплять доверие между партнерами при наличии четких границ и правил взаимодействия (Conley et al., 2013).

Помимо этого, значительное распространение получили длительные дистанционные отношения, при которых партнеры, вследствие профессиональных, академических или личных обстоятельств, поддерживают связь на расстоянии. Исследования показывают, что такие отношения требуют более развитых коммуникативных навыков, высокой степени доверия и эмоциональной вовлеченности, что может способствовать их устойчивости при наличии сильной мотивации у обоих партнеров (Stafford, 2010). Современные технологии, включая видеосвязь и социальные сети, способствуют поддержанию эмоционального контакта в условиях географической разобщенности.

Рассмотренные модели демонстрируют динамичность и разнообразие современных форм отношений. Их изучение в рамках психологии, социологии и смежных дисциплин представляет собой актуальное направление исследований, поскольку оно позволяет глубже понять механизмы формирования, поддержания и трансформации партнерских связей в условиях меняющегося социального контекста.

Почему в современном мире появляются новые модели взаимоотношений? Появление новых форм отношений связано с глубокими изменениями в социальных, экономических и технологических условиях. Среди ключевых факторов можно выделить:

- » Индивидуализация: Современное общество ставит во главу угла личные потребности и свободу выбора, что позволяет людям экспериментировать с нетрадиционными моделями отношений.

Согласно концепции рефлексивной модернизации (Giddens, 1992), люди все чаще строят свои отношения, исходя из личных предпочтений, а не предписанных социальных норм.

- » Сексуальная революция: Изменение общественных взглядов на сексуальность, снижение табу на обсуждение интимных аспектов жизни и признание разнообразия в романтических и сексуальных ориентациях способствуют легитимации альтернативных моделей отношений. Бауман (2003) указывает, что в условиях постмодерна отношения становятся более гибкими и ориентированными на индивидуальные потребности.
- » Экономические изменения: Глобализация и рост мобильности рабочей силы приводят к увеличению числа дистанционных отношений. По данным Holmes (2014), экономическая нестабильность и необходимость карьерного роста заставляют людей адаптироваться к новым формам партнерства, включая временные и виртуальные связи.
- » Развитие цифровых технологий: Социальные сети, приложения для знакомств и онлайн-коммуникации упрощают поиск партнеров и поддержание контакта на расстоянии. Эти технологии способствуют развитию новых форм взаимодействия, таких как виртуальные романтические отношения и сетевые сообщества, объединяющие сторонников нетрадиционных моделей любви и партнерства.

Таким образом, изменения в обществе, культуре и технологиях создают благоприятные условия для возникновения и распространения новых моделей взаимоотношений, что делает их изучение актуальным направлением современной научной мысли.

ВЛИЯНИЕ ГЛОБАЛИЗАЦИИ, ЦИФРОВИЗАЦИИ И ИЗМЕНЕНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ НОРМ

Глобализация и цифровизация играют ключевую роль в трансформации отношений, способствуя изменению традиционных моделей партнерства и формированию новых способов взаимодействия между людьми. Среди основных факторов, влияющих на этот процесс, можно выделить:

- » **Глобализация:** Увеличение мобильности и межкультурных контактов способствует распространению новых идей и моделей взаимоотношений. По мнению Beck & Beck-Gernsheim (2014), глобализация не только расширяет границы романтических связей, но и стимулирует культурный обмен, приводя к интеграции различных традиций в сфере межличностных отношений.
- » **Цифровизация:** Развитие цифровых технологий, включая социальные сети, приложения для знакомств и видеосвязь, оказывает значительное влияние на способы установления и поддержания отношений. Согласно Duguay (2019), онлайн-платформы не только облегчают поиск партнеров, но и создают условия для существования новых форм взаимодействия, таких как виртуальные отношения, полиаморные сети и гибридные модели партнерства.
- » **Изменение социальных норм:** Современное общество становится более толерантным к разнообразию в межличностных отношениях, что создает благоприятные условия для экспериментов с новыми формами

партнерства. Как отмечает Jamieson (2013), изменения в общественных представлениях о гендерных ролях, сексуальной ориентации и семейных структурах способствуют легитимации альтернативных моделей отношений, снижая стигматизацию нетрадиционных союзов.

Итак, мы видим, что влияние глобализации, цифровизации и изменения социальных норм формирует новую картину взаимоотношений, в которой традиционные модели сосуществуют с альтернативными формами партнерства. Эти процессы требуют дальнейшего изучения в рамках современных социальных и гуманитарных наук, поскольку они затрагивают ключевые аспекты идентичности, самореализации и межличностной коммуникации в условиях изменяющегося мира.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ (ЭТИЧНОЕ НЕМОНОГАМНОЕ ПАРТНЕРСТВО)

Полиамория — это форма этического немоногамного партнерства, при которой участники сознательно выбирают иметь несколько эмоциональных и/или сексуальных связей одновременно, с согласия всех сторон (Sheff, 2014). Основные принципы полиамории включают:

- » **Согласие и информированность:** Все участники отношений знают о существовании других партнеров и согласны на такие условия.
- » **Этичность:** Отношения строятся на честности, уважении и открытости.
- » **Эмоциональная вовлеченность:** В отличие от других форм немоногамии, полиамория предполагает глубокие эмоциональные связи с несколькими партнерами.

Эти принципы делают полиамирию уникальной формой отношений, которая требует высокого уровня коммуникации и саморефлексии. Исследования показывают, что успешные полиаморные партнерства характеризуются осознанностью, гибкостью и взаимной поддержкой, что делает их предметом особого интереса в области психологии и социологии (Barker & Langdridge, 2010).

ВИДЫ ПОЛИАМОРИИ

Полиамория может принимать различные формы в зависимости от структуры и динамики отношений:

- » **Иерархическая полиамория:** Один партнер считается “первичным”, а другие — “вторичными”. Например, супружеская пара может иметь дополнительные связи, но приоритет отдается основным отношениям (Anapol, 2010).
- » **Равноправная полиамория:** Все партнеры имеют равный статус, и иерархия отсутствует.
- » **Соло-полиамория:** Человек поддерживает несколько отношений, но не стремится к созданию традиционной семьи или совместного быта (Veaux & Rickert, 2014).
- » **Сетевые отношения:** Партнеры образуют сложные сети связей, где каждый может иметь несколько отношений одновременно.

Эти формы отражают разнообразие подходов к полиамории и позволяют адаптировать ее под индивидуальные потребности.

ОСНОВНЫЕ ТРУДНОСТИ И ВЫЗОВЫ (РЕВНОСТЬ, КОММУНИКАЦИЯ, СОЦИАЛЬНОЕ НЕПРИЯТИЕ)

Несмотря на рост популярности полиамории и других форм этической немоногамии, участники таких отношений сталкиваются с рядом сложностей:

- » **Ревность:** Одним из главных вызовов является управление ревностью. В полиаморных отношениях ревность часто рассматривается как чувство, с которым можно работать с помощью честного общения, эмоциональной регуляции и осознания собственных границ (Sheff, 2014).
- » **Коммуникация:** Успешное поддержание немоногамных отношений требует развитых навыков межличностной коммуникации. Открытое обсуждение потребностей, ожиданий и границ помогает минимизировать конфликты и укреплять доверие (Barker, 2013).
- » **Социальное неприятие:** Во многих обществах немоногамные отношения сталкиваются с предубеждениями и стигматизацией. Это может выражаться в осуждении со стороны родственников, коллег или друзей, а также в юридических и институциональных барьерах (Conley et al., 2013).

Преодоление этих вызовов требует значительных эмоциональных усилий, но способствует развитию личностной зрелости, эмпатии и глубокой эмоциональной связи между партнерами.

Полиамория имеет как положительные, так и отрицательные аспекты:

Положительные аспекты: Полиаморные отношения могут способствовать развитию открытости, честности и эмоциональной зрелости. Участники таких отношений часто обладают более развитыми навыками коммуникации и решения конфликтов, что делает их взаимодействие более осознанным и устойчивым (Barker, 2013).

Отрицательные аспекты: Среди сложностей можно выделить необходимость сложной координации, управление эмоциями (включая ревность) и социальное давление, связанное с негативным восприятием полиамории в традиционных обществах (Sheff, 2014).

Таким образом, полиамория представляет собой сложную и многогранную модель взаимоотношений, которая требует высокой степени саморефлексии, честности и адаптивности.

РАЗЛИЧИЕ МЕЖДУ ПОЛИАМОРИЕЙ И ОТКРЫТЫМИ ОТНОШЕНИЯМИ

Полиамория и открытые отношения представляют собой два типа немоногамных отношений, которые в последние десятилетия привлекли внимание ученых и широкой общественности. Несмотря на внешнее сходство, между ними существует значительное различие, как в теоретическом, так и в практическом плане. Полиамория и открытые отношения часто используются

как взаимозаменяемые термины, однако важно понимать их различие на концептуальном уровне. Полиамория — это форма отношений, в которых партнеры сознательно выбирают иметь несколько интимных и эмоциональных связей одновременно, основываясь на принципах честности, открытости и согласия (Barker & Langdridge, 2010). Это предполагает наличие взаимных обязательств и привязанностей между партнерами, что отличает полиаморию от традиционных моделей моногамных отношений, в которых предполагается исключительность эмоциональных и сексуальных связей.

Открытые отношения, с другой стороны, обычно характеризуются разрешением сексуальных контактов с другими людьми за пределами основной пары, но без обязательства развивать эмоциональные связи с этими партнерами. Это может включать, например, сексуальные отношения без дальнейшего формирования романтической привязанности (Rubin, 2012). В отличие от полиамории, открытые отношения не предполагают существования множественных эмоциональных связей, а скорее ориентированы на сексуальную свободу, при этом центральная роль остается за основным партнером.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение, можно утверждать, что личностный выбор в контексте отношений — будь то полиамория или открытые отношения — является не только отражением индивидуальных предпочтений, но и результатом динамичного взаимодействия с изменяющимся обществом. С развитием социальных и культурных норм, которые становятся все более гибкими и инклюзивными, общество постепенно воспринимает более разнообразные формы межличностных связей. В этом контексте личностный выбор становится важным индикатором того, как индивид адаптируется к этим изменениям и как его восприятие романтических и сексуальных отношений меняется с течением времени.

Социокультурные изменения, такие как повышение уровня принятия альтернативных форм отношений и рост индивидуализма, создают условия для того, чтобы люди могли свободно выбирать свои отношения, основываясь на собственных потребностях и ценностях. Однако такие изменения не всегда происходят без вызовов, включая необходимость адаптации к новым нормам и преодоления стереотипов. Личностная способность к адаптации, открытость новым опытам и поиску баланса между индивидуальными желаниями и социальными ожиданиями становятся ключевыми факторами, определяющими успешность такого выбора.

Анализ исследуемой проблемы показал, что личностный выбор в отношениях представляет собой не только осознанный акт, но и сложный процесс, в котором важное место занимает способность индивида адаптироваться к быстро меняющемуся обществу, отражая его тенденции, но и внося свой вклад в развитие этих изменений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Anapol, D. (2010). Polyamory in the 21st Century: Love and Intimacy with Multiple Partners. Rowman & Littlefield Publishers.
2. Barker, M. (2013). Polyamory and Communication: Navigating Relationships in the 21st Century. Routledge.
3. Barker, M., & Langdridge, D. (2010). Understanding Non-Monogamies. Routledge.
4. Bauman, Z. (2003). Liquid Love: On the Frailty of Human Bonds. Polity.
5. Beck, U., & Beck-Gernsheim, E. (2014). The Normal Chaos of Love. Polity.
6. Cherlin, A. J. (2004). The Deinstitutionalization of American Marriage. Journal of Marriage and Family, 66(4), 848–861.
7. Conley, T. D., Moors, A. C., Matsick, J. L., & Ziegler, A. (2013). The Evolution of Polyamory: Development and Empirical Insights. In K. L. McDaniel (Ed.), Polyamory: A Critical Introduction (pp. 78-100). Routledge.
8. Duguay, S. (2019). Queer Women and Digital Media. Routledge.
9. Giddens, A. (1992). The Transformation of Intimacy: Sexuality, Love, and Eroticism in Modern Societies. Polity.
10. Holmes, B. M. (2014). The Complexity of Long-Distance Relationships: A Review of the Literature. Journal of Social and Personal Relationships, 31(2), 1-19.
11. Jamieson, L. (2013). Intimacy and the Community: A Critical Examination of Sexual Norms. Sociological Review, 61(4), 619-633.
12. Rubin, L. (2012). Open Relationships: Communication and Trust in a New Era. Journal of Social and Personal Relationships, 35(3), 134-150.
13. Sheff, E. (2014). The Polyamory Breakthrough: The Incredible Possibilities of Love Without Limits. New Harbinger Publications.
14. Stafford, L. (2010). Maintaining Long-Distance Relationships: A Review of the Literature. Journal of Social and Personal Relationships, 27(1), 18-38.
15. Veaux, G., & Rickert, E. (2014). More Than Two: A Practical Guide to Ethical Polyamory. Thorntree Press.