Партнер как функция: Анатомия нездоровых отношений





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 17.12.2025

Современную эпоху социологи называют «временем тотальной оптимизации» и как следствие мы привыкли оптимизировать окружающую нас действительность: расходы, рабочий график или же рацион питания. Но самая пугающая трансформация произошла там, где мы ее не ожидали – в сфере человеческих отношений. Так рыночные механизмы плотно вошли в обиход и превратили человека в сложную, но заменяемую информационно-техническую единицу.

В современной психологии появился термин, который звучит как оксюморон «Партнер как функция». Для простоты понимания представьте такие отношения, где ценность самих отношений крутиться не вокруг личности друг друга, а вокруг коэффициента полезного действия. В такой парадигме любовь заменяется качественным сервисом, а привязанность эффективным контрактом. И пока «функция» в лице человека исправна, обеспечивая нам комфорт, защиту, эмпатию, материальную поддержку – мы остаемся рядом. Но когда эта функция дает сбой и истощается проявляются все формы нездорового взаимодействия.

В данной статье мы на практических примерах разберем анатомию нездоровых взаимоотношений, а также дадим сводную таблицу нормы и патологии.

Норма взаимности в отношениях

Теория социального обмена Д. Хоманса подтверждает тот факт, что мы вступаем в отношения чтобы максимизировать выгоду и минимизировать затраты. И если человек нам ничего не дает (тепло, безопасность, эмоции, эстетическое удовольствие и т.д.), а только потребляет, то психика не сможет поддерживать долго связь с таким человеком. **Аспект, связанный с нормой взаимности продиктован эволюционно**, так на протяжении многих миллионов лет мы выбирали партнеров, которые бы смогли выполнять те или иные функции: защита, охота, здоровая мать, надежный союзник. И красота - это тоже функция (так как сигнализирует о генетическом здоровье), а статус – это функция помогающая получить ресурс для выживания вида. Короче говоря «рынок отношений»

в норме представляет собой взаимный обмен вот этими функциями. И если одна из функций перестанет работать, то затрещит фундамент. Даже казалось бы «безусловная любовь» матери к ребенку, тоже биологически функциональна, поскольку нужна для выживания вида и это закрывает потребности самой матери.

Соответственно рациональный взгляд на вещи помогает признать, что **отношения людей превратились в обмен функциями**. А также то, что в отношениях мы стремимся выполнять функции друг для друга, при всем этом ценим в партнере то, что он дает: поддержку, защиту, эмоции, красоту, чувство исключительности, статус и т.д. Но следует четко различать, где идет граница нормы и патологии в отношениях.

Отличительные особенности функционального подхода к людям в норме и патологии заключаются в следующем:

1) **Норма:** Мы любим человека не просто за его статус, эмпатию, красоту, **а конкретного человека, который обладает этими качествами**. В данном случае мы ценим не красоту человека вообще, а то, что именно этот человек красив. Или для нас важно не просто, что человек способен проявлять эмпатию, а в том, что именно этот человек способен проявлять эмпатию. По сути, это ориентация на личность, которая удерживает нас в отношениях, когда функции сбоят. И этот сбой может выражаться в расширенных временных рамках. Например, человек заболел или получил инвалидность, и партнер как бы дает временной кредит доверия, который может выражаться в числах от 1 до 10-12 месяцев. Но здесь нет жесткой математики, кто-то может долго поддерживать альтруистически, а кому-то дают меньше времени. Более подробно на данный счет высказались в **«теории динамического равновесия»** и **концепции «психологического контракта»**. Также этот вопрос изучался Готтманом, который ввел термин **«эмоционального банковского счета»**, где более подробно рассматривается вопрос о длительности **дисфункциональности**.

Как это работает на практике: выполняя свою функцию в виде эмпатии, заработка денег, создания безопасности, проявление заботы и т.д. вы делаете своего рода вклад на счет, а когда вы болеете и находитесь в целом в длительном дисфункциональном состоянии, то Вы производите снятие со счета и поэтому если Вы копили капитал долгие годы, то в норме партнер будет кредитовать Вас даже длиною более года, потому что Ваша объективная полезность велика и уникальна. Как следствие – длительность терпения партнера прямо пропорциональная объему накопленных ранее положительных функциональных вкладов.

2) **Патология:** Мы любим человека, потому что он выполняет функции, и мы можем его легко заменить на другого человека-функцию. Например, если Вы выполняете функцию высоко эмпатичного человека, помогая, выслушивая и в один из дней вы устали и заболели, то утилитарный партнер не будет Вам сочувствовать, а просто избавится от Вас как от сломанного пылесоса. Это ориентация на функцию и при сбое (усталости, болезни) происходит отвержение человека. Все это приводит к **функциональной объективации**, где ценность человека сводится только к его полезности.

В социальной психологии также есть **теория справедливости**, согласно которой если один партнер только дает, а второй только потребляет, то у первого накапливается **ресентимент (скрытая враждебность)**. Но математически просчитать вот этот порог чувствительности к несправедливости крайне сложно, поскольку у кого-то он может быть низкий, а у кого-то высокий.

Если подходить экономически к данному вопросу, то любая функциональная единица **склонна к амортизации (изнашиванию)**. Например, мы стареем (теряем красоту), мы выгораем (теряем функцию эмпатии), мы теряем бизнес (пропадают ресурсы). Ключевой аспект заключается в том, что **в нездоровых отношениях, как только ресурс амортизирован – его списывают в утиль**, а **в здоровых отношениях происходит пересмотр функций**, например жена больше не может быть моделью в плане красоты, но она может стать мудрым соратником или глубоким интеллектуальным собеседником. Это своего рода чаша, из которой происходит переливание ценности из одной функции в другую.

Односторонний разрыв психологического контракта. Или нарциссическое использование

Следует признать, что далеко **не все люди способны поддерживать норму взаимности и соблюдать золотой закон морали – поступай с людьми так, как хочешь чтобы поступали с тобой**. И соответственно существует достаточное количество людей склонны к нездоровому сценарию поведения – использования партнера. Где один человек максимально вкладывается, выполняя функцию донора, а второй только потребляет, воспринимая функцию первого человека не как кредит, который нужно возвращать, а как бесплатный ресурс. В здоровых же отношениях вложения – это инвестиции в общий фундамент.

В нездоровом формате пока Вы полезны – вы ценны, как только ресурс исчерпан и вы потребуете отдачи из-за усталости, обид и т.д. вы становитесь «пассивом», от которого хотят избавиться. Для человека, который видит в партнере только функцию, уход в момент Вашей слабости – это рациональное и с его точки зрения нормальное решение. По принципу инструмент сломался, чинить не буду. По своей сути это звучит цинично и ужасно, но это и есть **форма психопатологической утилитарности**.

Ловушка обещания будущего. Или «Я ценю все что ты делаешь и это не останется в будущем без отдачи»

Такой **формат обещаний и кормлений завтраками может расцениваться как фьючерс**, то есть обещание будущего за реальные усилия настоящего с Вашей стороны. Это **очень опасная форма, когда Вы вкладываетесь с надеждой на то, что Вам вернут вложения, но как правило этого не произойдет**. Искусный манипулятор сможет использовать Ваши же ценности против Вас самих. Грубо говоря, если Вы держите слово, то Вы и ожидаете, что другой человек будет держать слово, но это проекция. Все это делает партнер для того, чтобы Вы продолжали инвестировать в него как можно дольше, говоря о том, что «все это окупится» он лишь подпитывает Вашу веру в ложную справедливость. И все это закончится тем, что когда Вы будете в дефиците, такой человек уйдет наплевав на все обещания. Ведь Вы были удобной функций, а стали живым человеком со своими потребностями и такой поворот событий пережить он никак не сможет, для него/нее это невыносимое бремя.

Гостинг, как высшая степень объективации и следствия нездоровых отношений

Еще один термин применимые к дисфункциональным отношениям это **гостинг**, где человек исчезает и блокирует везде, обрывая контакт, как только Вы стали ненужной функцией. Причем это происходит с особой жестокостью и без объяснения причин. Ведь в действительности мы не объясняем сломанной вещи зачем мы ее выносим на помойку. И если такое с Вами произошло – просто осознайте, что Вы в таких отношениях были нужны лишь как функция, и эту функцию просто отключили вследствие ненадобности. Человек не видел в Вас личности, которой больно и с которой нормально можно было завершить диалог или расстаться. Для такого партнера **Вы стали своего рода экраном «транслирующим плохой контент», а это мучительно неприятно и легче нажать на кнопку off, чем слушать боль и претензии**. Иногда Вас даже могут обвинить в чем-то или даже во многом. В науке это называется **девальвацией**. Все это делается **для того, чтобы не чувствовать муки совести и чувства вины за свою неблагодарность**. В этом аспекте психика потребителя должна полностью обесценить весь вклад партнера, таким образом стирая Вашу ценность, чтобы его «Я» не пострадал от осознания его предательства. По сути, это попытка выключить реальность.

Самый главный вопрос: **«Почему так происходит?»** Дело в том, что такая динамика происходит в ассиметричных отношениях с личностью неготовой к обмену, но искусно имитирующего личность, а не потребителя. Это достаточно сложный феномен, который можно объяснить через так называемую **темную триаду (нарциссизм, макиавелизм, психопатия)**. И проще говоря для людей-

потребителей вся «математика любви» просто всегда должна быть повернута с пользой в их сторону, а Ваш любой запрос на ответную взаимность воспринимается как нападение или же неадекватное требование. Более подробно смотрите в психоаналитической литературе **«единые паттерны функционирования психики»**.

Красные флаги на этапе знакомств:

1) Скорость: при знакомстве Вас будут постоянно во всем торопить, пусть то в сближении или получении ресурса. И как можно больше. И желательно здесь и сейчас. Высокая скорость сближения или по-другому **love bombing = бомбардировка любовью** – это признак нарциссических личностей и манипуляторов.

2) Акцент на то, чтобы взять. Такие люди часто говорят о себе, своих проблемах, потребностях, не интересуясь Вами. А о том, что они могут дать даже и речи быть не может.

3) Наблюдается нестыковка в словах и поступках (действиях). Обещают золотые горы, а по факту не могу даже выполнить мелкое обещание, например вовремя позвонить или прийти на встречу.

4) Отношение к прошлому как к негативу. То есть все их бывшие плохие негодяи, неадекваты, а она/он жертва.

Как избежать последствий при столкновении с партнером-потребителем:

1) Не торопитесь, дайте время, не верьте сказкам о любви в один день. Такого не бывает. Приведем экономическую метафору - ваша задача «изучить договор прежде, чем оформлять ипотеку», а не «совершать быструю покупку». Личность требует времени, так как это «сложное блюдо», его невозможно приготовить как фастфуд (понять и полюбить) за один вечер. **Тот, кто не готов инвестировать время в изучение Вас и Вашей личности, неизбежно будет рассматривать Вас как функцию. По своей сути скорость это враг близости**.

2) Требовать от партнера взаимность – это не меркантильность, а здоровая психологическая граница. Это означает что: «Моя энергия, мои ресурсы, мои функции ценны. Я готов делиться ими, но только с тем, кто способен и готов делиться со мной чем-то, что я ценю».

3) Если все же вы связали жизнь с выбранным человеком, то обратите внимание на то, как Ваш партнер относится к вещам или бывшим. Если по принципу «выкинул – ну и ладно», «разбил – да все равно» - имейте ввиду, что такое же отношение будет и к вам. В психоанализе данный феномен назван как **недостаток объектного постоянства или потребительское отношение к объектам**. Для таких людей вещь (и человек) не имеет ценности и души. А ценно лишь до тех пор, пока она новая и исправная, приносящее удовольствие. У таких людей нет привязанности к процессу владения, а только к результату потребления. К примеру, были куплены новые ботинки, две недели носил, а затем выбросил, потому что «надоели». И с другой стороны, человек, который привязан также к вещам «донашивая» их долгие годы, также будет привязан к людям, не отпуская их даже если они станут дисфункциональными.

Сравнительная таблица партнера как функции или как личности в системе отношений.

Аспект отношений	Здоровая норма (Человек > Функция)	Патология / "Не норма" (Функция > Человек)
Восприятие партнера	Личность обладает набором качеств. Любовь к Вам и ценность выражается в действиях	Человек обладает набором качеств без привязки к личности. Я ценю твои функции, и пока они есть — ты мне нужен
Отношение к вещам и истории	Бережное и ценностное. Вещи (как и люди) – их тяжело выбрасывать и бросать	Утилитарное и разовое. Вещи (как и люди) — это расходный материал. Легко ломаются – легко заменяются
Темп сближения	"Долгосрочный аспект". Сближение идет медленно. Накапливается кредит доверия и	"Хайп и спичка". Требует быстрой близости, быстрого доступа. "Загорается" и быстро

	эмоциональный капитал	гаснет
Реакция на "поломку" (болезнь, уязвимость)	Кредит доверия на нефункциональность. Партнер дает время на восстановление, поддерживает, сочувствует	Функциональный дефолт. "Инструмент сломался". Раздражение, обвинения в "недостаточности", уход к другому
Психологический контракт	Взаимный обмен и прозрачность. Оба понимают: мы вкладываемся друг в друга, чтобы обоим было хорошо	Скрытая эксплуатация. Один кормит обещаниями ("фьючерсами"), другой отдает реальные ресурсы (эмпатию, деньги)
Заменяемость партнера	Уникальность. Ты незаменим, потому что любят Ваш уникальный "почерк" реализации функций	Взаимозаменяемость. Если кто-то выполнит функцию (красоты/статуса) лучше или дешевле — происходит замена
Конфликты и разрыв	Диалог и завершение. Даже если функции перестали совпадать, партнер остается человеком, заслуживающим объяснений	Блокировка (Ghosting). Как выключение прибора из розетки. Никаких объяснений, человек просто стирается из реальности
Мотивация быть вместе	"Я с тобой, потому что люблю тебя". Нужда в функциях — это приятное дополнение к близости	"Я с тобой, пока ты мне нужен". Отношения существуют только до тех пор, пока баланс выгоды в плюсе

Вывод

В мире, где отношения часто превращаются в утилитарный обмен функциями, выживает тот, кто усваивает правила здорового прагматизма. Научиться распознавать потребителя сложно. Единственный надежный способ защитить себя от боли — это не дарить свою Личность тому, кто видит в вас лишь набор функций. Здоровые отношения строятся на взаимности, которая подтверждена не словами, а конкретными действиями. **Здоровая связь – это взаимовыгодный, сбалансированный обмен.** Не бойтесь требовать взаимности — это не цинизм, это гигиена души.

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: Посмотреть на сайте