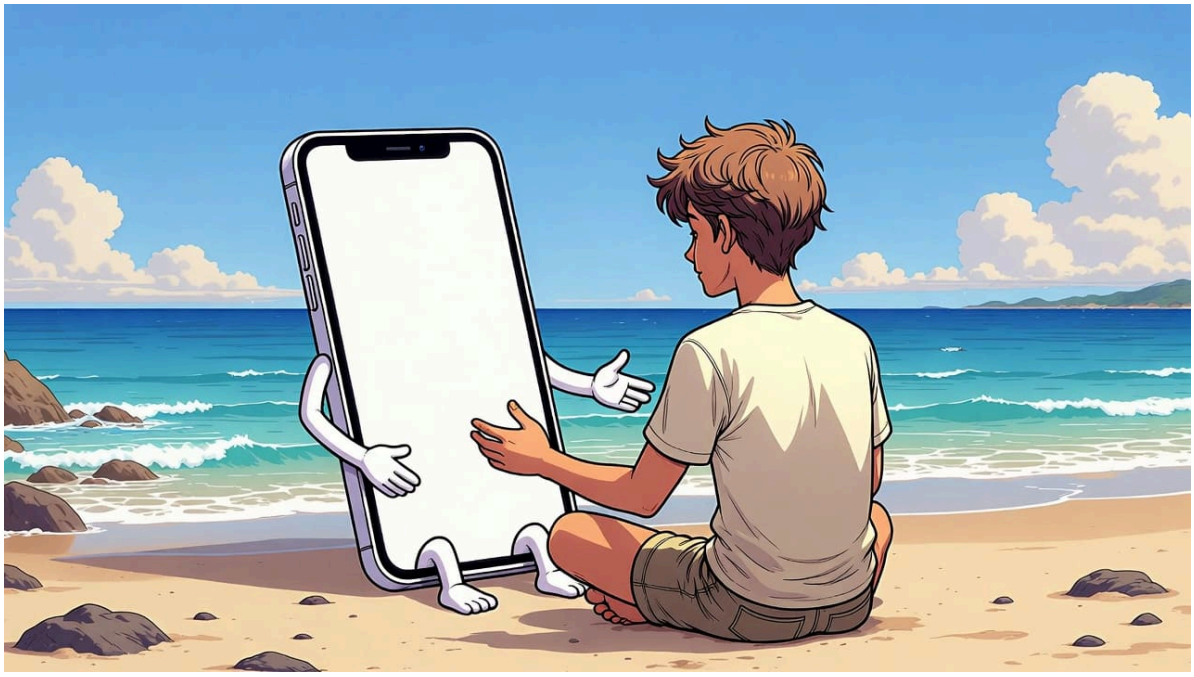
Академия Психологии
Экспертный материал | psy-academy.online

Ловушка идеализации: Почему виртуальный роман заканчивается психиатрическим "откатом" и экзистенциальным кризисом





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 24.12.2025

Современная цифровая среда трансформировала архитектуру человеческой близости. Молодые люди (миллениалы, зумеры) живут во время дефицита времени и высокого уровня социальной тревожности инестабильности. И как следствие все чаще выбирают опосредованную форму общения как относительно безопасную альтернативу реальному контакту. И одно дело, что онлайн общение сейчас стало выходить на первый план и совершенно другое, когда молодые люди пытаются построить отношения на расстоянии или годами «крутить виртуальные романы». Следует признать, что у такой формы общения есть последствия для психики самого человека.

Прежде чем рассмотреть проблемы возникающие исключительно в виртуальных отношениях, необходимо дать сравнительную характеристику параметров близости в различных форматах отношений

Параметр сравнения	Виртуальные отношения (Long-distance/Text-only)	Реальные отношения (Face-to-face)
Основа восприятия	Доминирование когнитивной проекции и фантазирования.	Мультисенсорное восприятие (зрение, слух, кинестетика).
Окситоциновый отклик	Низкий уровень (отсутствие тактильного контакта тормозит выработку гормона привязанности).	Высокий уровень за счет объятий, секса и совместной деятельности
Механизм проверки	Отсроченная обратная связь, возможность редактирования «Я-образа».	Непосредственная «прививка реальностью», наблюдение бытовых реакций.

Риск созависимости	Высокий риск формирования эмоционального слияния с фантазиями.	Баланс между автономией и близостью через физические границы.
Психологический исход	Высокая вероятность фрустрации и депрессивных эпизодов при разрыве	Естественный процесс горевания с опорой на реальный опыт.

Феномен ускоренного сближения в онлайне

В академической науке существует несколько теорий согласно, которым объясняется данный эффект.

1) Эффект растормаживания в сети. Так в исследования Д. Сулера, анонимность и отсутствие визуального контакта снимает психологические барьеры с собеседников. Поскольку в реальной жизни существует огромное количество барьеров: оценка физической привлекательности (без фильтров), невербальные реакции собеседника, социальные фильтры. И поэтому в дейтинг-приложениях и в особенности в анонимных чатах возникает иллюзорное ощущение безопасности, где можно раскрываться без оглядки на оценку. И это происходит в считанные часы, а в реальной жизни на такой уровень взаимодействия можно было бы перейти только спустя 2-3 месяца активного общения.

2) Д. Вальтер назвал общение в сети «гиперсональным», то есть в основном используется лишь один канал связи, а именно текст. Мы не видим мимики используя мессенджеры, не можем почувствовать запах, не можем оценить эмоции. И для того, чтобы удержать внимание собеседника мы как бы гиперболизуем наши эмоциональные реакции чтобы построить фундамент близости быстрее. Мозг в силу того, что не видит реального человека дорисовывает идеальный образ и такой партнер кажется нам безупречным.

3) Страх потери объекта. Согласно психоанализу, страх потери объекта толкает нас на форсирование эмоций и событий. И поэтому у двух собеседников происходит своего рода аддиктивная привязанность, которая по своей структуре не является близостью.

Динамика холодно-горячо. Или почему возникают так часто эмоциональные качели.

Если переписка длится месяцы, а то и годы, то один из партнеров захочет преодолеть «эмоциональную анестезию» и будет специально провоцировать скандалы, поскольку они дают хоть и в суррогатной форме, но ощущение близости.

Физический контакт недоступен и как следствие возникает ссора, входе которой сначала выбрасывается кортизол, а потом на этапе примирения дофамин. Для мозга это своего рода сигнал о том, что отношения все еще живы. И чем больше происходит ссор в формате «горячо-холодно», тем прочнее закрепляется условно-рефлекторный механизм на основе подкрепления эмоциями. Это одна из самых сильных форм зависимых отношений. Когда придет приз в виде внимания и нежности – неизвестно, но это все превращается в беготню за морковкой вызывая стресс и при этом от этого очень сложно отказаться, поскольку кажется, что вот-вот и цель будет настигнута.

Психиатрический аспект отката от разрыва виртуальных отношений

Рассмотрим данный аспект с точки зрения психоаналитического подхода.

1) Крах инвестированного «Я». Это закономерный процесс – чем дольше мы общаемся и вкладываемся эмоционально в переписку, тем больше тратиться психической энергии причем не в реального человека, а в объектную репрезентацию внутри своей головы. И когда переписка прекращается по тем или иным причинам, то происходит разрушение не только связь с тем, с кем вы общались, но и разрушается огромная часть Вашей внутренней реальности. Это сродни ампутации части личности. И уже отсюда возникает психиатрические последствия этой боли в виде тревоги, депрессии, психосоматики, проблем со сном и т.д.

2) Горевание по виртуальному партнеру происходит намного тяжелее, чем по реальному, потому что оно является абстракцией. Невозможно оплакать места или физические предметы, которых по

факту нет.

3) Развивается экзистенциальный вакуум, как следствие фрустрации реализации будущих возможных отношений. Человек сталкивается с пустотой и начинает задаваться вопросами: «Кого я любил?», «Был ли этот человек на самом деле или это моя фантазия?», «Любили ли меня на самом деле или просто обманывали/использовали?». По своей сути отсутствие физического подтверждения любви (совместных фото, общих вещей и т.д.) заставляет человека сомневаться в собственной адекватности.

Феномен бестелесности или почему наше тело – это предохранитель для психики.

В гештальт-подходе и телесно-ориентированной терапии наше тело воспринимается как мощнейший якорь. В виртуальном романе данный якорь отсутствует, что приводит к закономерным патологическим процессам.

1) **Физиологическое объяснение: происходит дефицит окситоцинового торможения**. А именно, если мы находимся рядом с человеком, то тактильный контакт с ним в виде близости, объятий или элементарных рукопожатий вызывает окситоцин, с помощью которого возникает привязанность. Он же успокаивает психику, снижает тревожность и в целом обладает антистрессовым действием. В виртуальных отношения окситоцин фактически не вырабатывается, а вот дофамин (гормон предвкушения и поиска) находится в переизбытке. По своей сути это порождает «вечный голод», который невозможно утолить. Все равно что пить морскую воду, чем больше пьешь – тем больше хочется. Психика изнашивается.

2) Заполнение пустоты фантазиями и собственными галлюцинациями. Для мозга пустота – это катастрофа, для него важно что-то ощущать (исследования о депривации это ясно доказывают). **Общаясь виртуально мозг дорисовывает образ партнера причем очень идеализированно**. Запах, внешний вид и т.д. И даже если это действительно окажется правдой, то в бытовой плане некоторые привычки партнера нас могут раздражать, например манера говорить, жестикулировать и т.д. По своей сути мы лишены «прививки реальностью». Без тела партнер превращается в «божество», а теперь представьте, что означает для психики расстаться с божеством. Это катастрофа причем вселенского масштаба.

3) Проблема якорей. Боль реальна, а физических событий, мест и общего пространства нет и никогда не существовало. Переживанию горя как бы нет выхода, кроме как текста на экране. Это провоцирует своего рода диссоциацию и затягивает процесс выздоровления.

Нарциссическое расширение или феномен цифровой фасадности

В формате общения в чате обмениваясь сообщениями или видео/фото мы хотим выглядеть, более презентабельно подбирая нужные кадры или думаем над каждым сообщением (это называется инвестициями в фасад), но все это приводит к тому, что Ваш образ искажается в глазах другого человека. Он видит лишь «хорошую» часть Вашего «Я». Это все приводит к ловушке идеализации еще больше.

И также это работает и в Вашу сторону. Чем более идеально представлена картинка и эстетически привлекательна, тем больше у Вас как у потребителя такого контента от партнера будет возникать мысль, типа: «Если такой полубог со мной общается, то значит я необыкновенен». И как следствие у Вас растет сверхценность собственного Я, повышается дофамин и еще сильнее возникает привязанность.

Дискардинг или риск безжалостного разрыва отношений

Почему многие люди склонны быстро обрывать связь, удалять виртуальных собеседников и в целом испаряться, после долгих виртуальных отношений? А все предельно просто. Безжалостный уход одного из партнеров это защитный механизм для того чтобы не чувствовать собственную боль или вину. По своей сути , если с Вами такое произошло, то это говорит о том, что партнер

обесценил вас до нуля, и в реальности сделать это намного сложнее. В виртуальной среде – Вы для такого человека лишь пиксель на телефоне. И удаление происходит этих пикселей, а не Вас. Такая цифровая, казалось бы, легкость разрыва наносит второму партнеру глубокую травму, сравнимую с внезапной смертью близкого человека. И именно поэтому виртуальные отношения так хрупки и так болезненны, поскольку переживания от ухода человека более чем реальны и могут привести к депрессии.

Таблица факторов риска формирования сверхмощной виртуальной созависимости и тяжести последующего «отката»

Категория фактора	Конкретный фактор риска (Предиктор)	Психологический механизм влияния	Степень влияния на тяжесть «отката»
Характеристики Объекта	«Визуальное совершенство» (модельная внешность, популярность)	Создает эффект ореола (Halo effect). Мозг подсознательно приравнивает красоту к добродетели, что блокирует критическое мышление и усиливает идеализацию.	Критическая (разрушение идеала ощущается как потеря «высшего смысла»).
Характеристики Объекта	«Социальный блеск» (успех, богатство, высокий статус)	Формирует «нарциссическое расширение» партнера. Вы чувствуете себя избранным, что делает расставание ударом по вашей собственной самооценке.	Высокая (ощущение падения с социальной вершины в пустоту).
Характеристики Объекта	«Гипер-эмпатичность» (декларируемое понимание, стихи, песни)	Создает иллюзию «родства душ». Текстовая эмпатия часто оказывается имитацией, но вызывает мощный окситоциновый голод при разрыве.	Очень высокая (ощущение, что «больше никто так не поймет»).
Стиль коммуникации	Цикл «Горячо-Холодно» (непредсказуемость, ссоры и примирения)	Интермиттирующее подкрепление. Формирует биохимическую зависимость, аналогичную наркотической. Самый опасный фактор.	Максимальная (вызывает клиническую абстиненцию/ломку).
Стиль коммуникации	«Текстовый психоанализ» (глубокие откровения без встреч)	Создает ложную интимность. Вы раскрываете «тылы» психики человеку, который не несет за вас физической ответственности.	Высокая (ощущение «обнаженности» перед тем, кто вас предал).
Длительность	Срок более 1 года без реальной встречи	Фантазия полностью вытесняет реальный образ. Вы начинаете «жить внутри телефона», теряя связь с внешним миром.	Очень высокая (дезориентация в реальности после разрыва).
Сенсорный фон	Высокая сексуализация в цифровом формате	Сексуальное возбуждение без разрядки в тактильном контакте держит нервную систему в состоянии перманентного стресса.	Средне-высокая (длительное психосоматическое напряжение).

Рекомендации, как не попасть в ловушку виртуальных отношений.

1) Правила «трех недель» или «правило 21 дня»

Оптимальный срок общения в онлайне без личной встречи с точки зрения практической психологии не должен превышать 3-4 недель. За это время люди успевают обменяться основной информацией и при этом еще не успеют сформировать дофаминовую зависимость и выстроить монументальную проекцию в виде идеального образа партнера. Если же встреча невозможна спустя месяц и вы не вышли на видеосвязь то эти отношения нужно перевести в статус «просто знакомые» и снизить градус (интенсивность) переписки.

2) Запрет на текстовый психоанализ. Нельзя обсуждать травмы, детство или строить планы на совместную жизнь исключительно в тексте. Это приводит к ощущению ложной интимности. Текст — это самый бедный из каналов передачи информации (всего 10%), а остальные 90% передаются через невербалику. Переписка о вечном без физического контакта – это путь к созависимости.

3) Видеосвязь как промежуточный этап общения. Если личная встреча невозможна в ближайшее время по географическим причинам, то обязательным условием должен быть видеоконтакт причем регулярный. Где можно услышать голос, увидеть мимику, обстановку в которой живет человек. Это частично «приземляет» фантазию. Но даже видеоконтент не освобождает от последующего отката. Причем в видеоконтенте тоже есть нюанс – мы видим лишь то, что хотят нам показывать, без других негативных деталей в виде плохого настроения, раздражения или когда человек элементарно более и плохо выглядит.

Путь выхода из ловушки, если Вы уже оказались в ней и произошел разрыв общения после длительного виртуального романа.

1) Выполните полный цифровой детокс. Не проверять профиль бывшего партнера, не искать информацию о нем/ о ней, удалить переписки и фото.

2) Заняться спортом, посетить массаж, плавание, бег на улице и любые другие виды активности, которые помогут вспомнить что Вы физически существуете. По сути, важно перенести энергию из головы в мышцы и кожу.

3) Работа с психотерапевтом. Важно обсудить вопрос, для какой цели Вы так долго общались, какую пустоту хотели закрыть?

Виртуальный роман — это не любовь к другому, это форма самообмана через проекцию, где партнер является лишь экраном для наших фантазий, а разрыв ведет к разрушению самой личности наблюдателя.

Вывод: Виртуальные отношения – это непросто облегченная версия реальности, а высокотоксичная ловушка идеализации и проекций. Это все равно, что разогнать автомобиль до предельной скорости в виде эмоций, а потом, когда катастрофа неминуема осознать, что подушек безопасности в виде телесности то нет вовсе. И именно поэтому откат от такого рода отношения столь сокрушителен для психики человека.

Важно понять, что интернет-технологии не просто подарили нам иллюзию доступности близости, но и изменили нашу биологию. Люди нуждаются по-прежнему в тактильном контакте и реальности. Виртуальный роман – это кредит и огромными процентами, в ходе которого Вы получите быстрые эмоции сейчас, но расплачиваться потом придется годами депрессии и потери связи с реальностью.

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