

Психологи раскрыли: объятия на публике укрепляют брак и защищают от стресса



Дата публикации: 26.06.2025

Ученые доказали, что не только честность и уважение формируют основу прочных романтических отношений, но и физическая близость — особенно та, что демонстрируется на публике. Исследование, проведенное Силезским университетом в Катовице с участием более 450 добровольцев из Польши, Индонезии и Непала, выявило мощную связь между публичными проявлениями привязанности и удовлетворённостью отношениями. Простые действия, такие как объятия, поцелуи или держание за руки, могут существенно усилить чувство близости между партнёрами, снизить стресс и даже улучшить общее качество жизни.

По результатам анализа выяснилось, что независимо от культурных различий — а они были весьма ощутимыми, особенно в сравнении польских и индонезийских участников — демонстрация привязанности в публичных и частных условиях оказывает положительное влияние на эмоциональное благополучие партнёров. Те, кто чаще обнимаются и целуются на людях, сообщали о более высокой удовлетворённости отношениями и общей жизнью.

Физическое взаимодействие между партнёрами активирует нейрохимические процессы, такие как выработка окситоцина и вазопрессина, которые усиливают чувство доверия, привязанности и безопасности. Такие гормональные отклики особенно важны на разных стадиях развития отношений — от «бабочек» в животе в начале романа до стабильности и партнёрства в зрелом союзе.

Помимо прикосновений, на прочность брака влияет и финансовая прозрачность. В другом исследовании, опубликованном ранее, пары, которые перешли на совместные банковские счета, через два года демонстрировали более высокий уровень взаимопонимания, доверия и общего удовлетворения отношениями. Финансовая открытость помогает синхронизировать цели, формирует общий взгляд на брак и уменьшает недосказанность в бытовых вопросах.

Психологи также выделяют пять ключевых этапов, через которые проходят любовные отношения:

- 1) Этап бабочек — эйфория, возбуждение, выброс половых гормонов;
- 2) Этап созидания — формирование эмоциональных и поведенческих паттернов;
- 3) Этап ассимиляции — переоценка и сомнения;
- 4) Этап честности — рост открытости и уязвимости;
- 5) Этап стабильности — доверие, безопасность, глубокая привязанность.

На каждом из этапов физические и эмоциональные проявления любви играют свою роль, активируя уникальные биохимические реакции. Особенно важен переход к стабильности, при котором формируется глубокое чувство сопричастности и появляется настоящая команда «мы». В этот период наибольшую роль играют объятия, ласковые прикосновения и регулярные публичные подтверждения чувств, даже если они вызывают смущение у окружающих.

Таким образом, наука подтверждает: любовь — это не только чувство, но и навык, который можно развивать с помощью простых, но регулярных жестов близости. Публичные проявления чувств, совместное планирование, честный диалог и биологическая совместимость через прикосновения — всё это укрепляет союз, делает его устойчивым к стрессу и способствует долгосрочному благополучию обоих партнёров.