

ПСИХОЛОГИЯ  ДЛЯ ЖИЗНИ

ИННА ЛИТВИНЕНКО



- ◆ ЧТО ТАКОЕ **ЗДОРОВАЯ ЛЮБОВЬ?**
- ◆ КАК ВЫБРАТЬСЯ ИЗ **ДИСКОМФОРТНЫХ ОТНОШЕНИЙ** И УЙТИ ОТ **НЕВЗАИМНОЙ ЛЮБВИ?**
- ◆ КАК ПОСТРОИТЬ **ЗДОРОВУЮ СЕМЬЮ?**
- ◆ КАК СТАТЬ **ОСОЗНАННЫМ РОДИТЕЛЕМ?**

# ЛЮБОВЬ — НЕ БОЛЬ

**ЗДОРОВАЯ ЛЮБОВЬ  
К СЕБЕ, ПАРТНЕРУ,  
РОДИТЕЛЯМ  
И ДЕТЯМ**

#ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ\_БЛИЗОСТЬ

#ЗДОРОВЫЕ\_ОТНОШЕНИЯ

#АБЬЮЗ

#СЧАСТЛИВАЯ\_СЕМЬЯ

#ОСОЗНАННОЕ\_РОДИТЕЛЬСТВО



**Инна Литвиненко**  
**Любовь – не боль. Здоровая**  
**любовь к себе, партнеру,**  
**родителям и детям**  
**Серия «Психология для жизни»**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69004402](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69004402)*

*Любовь – не боль. Здоровая любовь к себе, партнеру, родителям и  
детям: АСТ; Москва; 2023  
ISBN 978-5-17-155251-0*

### **Аннотация**

Любовь – самый распиаренный маркетинговый бренд. Вам вбивают в голову мысль, что если вы одиноки, то с вами что-то не так или вы недостаточно старались. Но настоящая любовь именно про вас самих. В ней ничего и никому не надо доказывать. В ней берегут, уважают и ценят. Любовь – это комфорт и спокойствие, а взаимная любовь с точки зрения психологии любовью не является.

Здоровая личность не принимает некомфортные условия. На заблуждениях не построить здоровой семьи. В нездоровой семье не вырастить здоровых детей. Судьба детей полностью зависит от того, что происходит в семье родителей.

Помните: вы имеете право на счастливую жизнь и право на семью, в которой есть взаимное уважение.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Часть I. Любовь здоровая и больная	6
Мифы о любви: разбор «полетов»	6
Анатомия высоких чувств: анализы и исследования	27
«Бабочки в моем животе – это любовь к тебе»: сила нейромедиаторов	27
Биохимический разбор страсти	29
Тестостероновое желание	30
Дофаминовая тяга и норадреналиновый всплеск	31
Окситоциновая и вазопрессиновая привязанность	32
Нейробиология безответной любви	34
Конец ознакомительного фрагмента.	38

**Инна Литвиненко**  
**Любовь – не боль.**  
**Здоровая любовь**  
**к себе, партнеру,**  
**родителям и детям**

© Литвиненко И., текст

© ООО «Издательство АСТ»

# Часть I. Любовь здоровая и больная

## Мифы о любви: разбор «полетов»

Любовь – это такой своеобразный миф, который создавался почти тысячелетия. Есть **обыденные мифы**. Если спросить у любого человека на улице, что такое любовь, он вам не даст точного определения. Начнет лишь что-то путано объяснять, прибегая к распространенным штампам о некоем непонятном чувстве, которое неожиданно охватывает тебя, или о «бабочках в животе», или о нечто прекрасном и божественном... Но он никогда вам не расскажет, что любовь состоит из определенного набора психологических и физиологических факторов, которые надо учитывать, прежде чем ты вступаешь с человеком в отношения. Любовь – это, безусловно, нечто божественное, но на самом деле тело решает все само. И поэтому в процессе выбора абсолютно необходимо подключать мозг.

Есть **литературно-художественные мифы**. Если, например, возьмем любую книгу, фильм или стихотворение о любви, то увидим, что в сюжете, как правило, присутствует драма, душевный надрыв, целая череда каких-то чрезвычай-

но неудачных ситуаций, которые приходится преодолевать влюбленным. Либо они на пике своих эмоций справились с какими-то трудностями и все закончилось хеппи-эндом (но что было после хеппи-энда никто не рассказывает), либо – трагично, как в древнегреческом мифе «Орфей и Эвридика» и во многих других произведениях, где главные герои, пройдя через множество испытаний, все равно либо умирают, либо расстаются, либо все горит синим пламенем. В общем, большинство авторов показывают нам, что в любой истории любви есть драма, которая будет разворачиваться на наших глазах. Например, Шекспир подробно рассказывает нам о двух враждующих веронских семьях – Монтеки и Капулетти. Мы знаем историю этих кланов и в курсе причины их многовековой распри. Но нам мало что известно о главных героях. Кто такой Ромео, чем он жил? Какой у него был характер? Мы представления не имеем, какой была Джульетта. Нас только поставили в известность о том, что они жили в этих враждующих семьях, что, соответственно, изначально накладывало на их отношения драматический отпечаток.

Таким образом, если посмотреть на любую историю любви, то мы увидим, что это описание неких преодолений, когда люди пытаются пробиться друг к другу через некие препятствия, будь то враждующие семьи, будь то бывший брак, будь то социальное неравенство. Для большинства людей на планете любовь напрямую связана именно с травмой...

**Другие мифы о любви гласят, что ты встречаешься**

**с незнакомцем и с этого момента начинает вершиться чудо!** Все предопределено. Вы должны быть вместе, даже если все вокруг вам твердят, что сходиться не нужно, потому что все плохо закончится. Но вы все равно не расстаетесь, потому что почувствовали «бабочки в животе».

Каждое произведение, будь то роман или фильм о любви, строится на том, чтобы вы почувствовали укол боли. Но несмотря на это, испытывали восхищенное состояние и обязательно безумную страсть. Заметьте, не нормальную страсть, когда влюбленные хотят друг друга раз в два-три дня, что биологически оправдано. Нет, они должны желать совокуплений 24/7, причем везде, где возможно, – на столе, в метро, в самолете... Но при этом непременно испытывая муки. Это всегда что-то такое преувеличенное, чего даже технически в нормальной жизни 24/7 долгое время быть не может. Но нас замыкают на этой фазе, нам говорят, что только пока ты чувствуешь так – это и есть любовь. Благодаря такой установке, кстати, распадаются многие пары. Потому что им не рассказывают, что в развитии любви есть некие метаморфозы. И, как ни странно, конечная точка любви – это больше родственность плюс секс, чем «крышеснос», который ты испытывала с незнакомцем в самом начале.

Мы не можем быть в постоянном пике драмы, в трагедии. Наша психика устроена так, чтобы мы адаптировались и выбирались из дискомфорта. Когда же сходит пик эйфории, наступает этап, который всех повергает в шок, – это наконец

настоящий этап знакомства с тем, в кого ты влюбился. И в 99 процентах случаев выясняется, что ты влюбился совершенно не в того, кто рядом с тобой, а в того, кто все время был в твоей голове. И кого ты представлял, когда почувствовал страсть к этому человеку.

Чуть позже разберем механику, как мы отражаем желание партнера, поддерживаем его утопии и подражаем, создавая воображаемый им образ. Так работает мотивационный инструмент мозга. Когда хотим понравиться, мозг знает, что надо делать, чтобы мы казались такими, какими нас хотят видеть. Но, во-первых, мы, воспитанные на книгах и историях о любви, знаем, что любовь – это то, что «нечаянно нагрянет, когда ее совсем не ждешь»<sup>1</sup>. Во-вторых, непонятно с кем, потому что ты не познакомился с человеком, не узнал его суть: какая у него семья, какие у него были прошлые отношения, сколько он зарабатывает. Ты ничего не знал, но просто вдруг решил, что это «ОНО». И отношения обязательно должны развиваться через драму, так как нам постоянно рассказывают, что истинная любовь должна пройти испытания. Люди в отношениях очень склонны терпеть изначально то, что терпеть не надо. Например, перевоспитание партнера. Или – привычка прощать измены: «Он должен приучиться, что я его единственная». Или – искренняя вера, что так, как он вел себя с другими женщинами, с ней, такой «особенной», конечно, такого не позволит, потому что «он

---

<sup>1</sup> Песня «Сердце» (слова Василий Лебедев-Кумач).

ждал меня всю жизнь».

Мы все особенные. Но рассчитывать на то, что человек изменится, встретив тебя, полностью откажется от своего внутреннего стержня, привычек и характера, легкомысленно. Нет, все останется по-прежнему. Он может лишь на время имитировать ожидаемое вами поведение, чтобы понравиться, но рано или поздно вновь станет собой. И влюбленному человеку подоплеку таких трансформаций никто не объясняет.

Когда мне женщина, рассказывая о своем партнере, говорит: «Я люблю его», я начинаю задавать вопросы: «Скажи мне, с чего ты это взяла? Что ты называешь любовью?» И слышу в ответ только клише, которые она получила из книг и фильмов: «Я сразу поняла, что это мой муж». Я удивляюсь: «Но ты же его не знала, ты его только увидела, и максимум, что ты могла понять, – я могу с ним спать. Он мне нравится, я могу с ним заняться сексом». Реконструируйте события. Вот вы увидели незнакомца. Он вам симпатичен, ваше тело смогло на него отреагировать. Но многие женщины почему-то с первого раза понимают, что «это муж». Дальше абсолютная уверенность, что он именно ее будет любить так, как никогда. Всем изменял, а ей не будет. Все другие женщины были плохие, а она вот, наконец, нашлась хорошая. Всех бил, а ее не будет. Никогда не работал, а с ней будет пахать за троих. Пил – с ней бросит. И она начинает по традиции делать что? Преодолевать его трудности! А ведь человек тебе может не

подходить уже на первых порах. Задай ему пару вопросов, и ты узнаешь по ответам и уходам от них о человеке довольно много. Сразу сможешь выяснить, например, что, возможно, с ним можно заниматься любовью, но вряд ли с ним стоит создавать семью и посвящать ему всю свою жизнь. Тем более, рожать детей. О детях мы поговорим в других главах: с ними происходит отдельный пик абсурда.

И, соответственно, женщина начинает преодолевать все трудности и препятствия, а мужчина даже не начинает. Потому что он по-другому воспитывается. Если вы возьмете любую среднестатистическую пару и спросите их, возникают ли у них конфликты при походе в кинотеатр, то узнаете, что в 80 процентах случаев они хотят смотреть разное. Женщинам обычно нравятся романтические комедии, драмы, любовные сериалы, мужчинам – просто комедии, трешовые боевики, исторические документалки. Я проводила опросы среди моих клиентов, запускала тесты в соцсетях – эти данные подтверждаются в 99 процентах случаев. И вот мы имеем картину маслом: один из двух незнакомых людей, которые объективно друг другу не подходят, уверен, что любовь – это преодоление барьеров через боль и муки, по-этому пытается менять сформировавшуюся личность партнера, который ни сном, ни духом не знает, что из него хотят слепить другой образ. В его мире ситуация выглядит совершенно иначе: женщина должна все преодолевать для него, ведь в его понимании мужчина – царь мира.

Я ни разу не феминистка, от слова «никак», но я хорошо знаю, как устроены мужчины. Я изучала их поведение и знаю, что они так ведут себя не со зла. Как нам, девочкам, доброхоты объясняли, что для счастья надо обязательно выйти замуж, так им внушали абсолютно обратное. То есть для него естественно принимать твои попытки что-то изменить, чего-то добиться. А он будет гулять ровно до того момента, пока ты позволяешь ему свободную жизнь. А ты будешь позволять, потому что тебе рассказали в тех же фильмах и книгах, что когда-нибудь он нагуляется, осознает свое плохое поведение и раскается.

Но, судя по моему опыту и огромной практике коллег, еще ни один мужчина сам не осознал, что пора прекратить ходить налево. Никогда! Ведь что не запрещено, то разрешено. А если ты просто поплачешь, то партнер тебя утешит и подарит цветы. Он не боится, что тебе будет неприятно и ты уйдешь из-за измены. Он всегда будет делать все, что хочет, и даже часто не скрывает своих намерений. Такое попустительство начинается со сказок, фильмов, мифов о любви, где встречаются два незнакомца и женщина в какой-то момент решает, что нашла свою судьбу. Очень редко в фильмах к такому важному выводу приходит мужчина. Обычно им – по сценарию – движет, скорее, спортивный интерес: завоевать «нестандартную» женщину, которую либо все хотят, либо ту, которая из «золушки» превращается в «принцессу» под его руководством. Либо просто хочется сами знаете чего.

Итак, когда у двух взрослых людей наконец проходит эйфория, они начинают друг с другом знакомиться серьезно. И дальше действие происходит согласно той механике, которую я описала выше. Женщина твердо уверена, что она должна бороться и у нее получится завоевать любовь через боль. Мужчина в тот же момент твердо уверен, что женщина должна бороться, а он будет жить, как он хочет. Пусть она борется за него! Мужчин тоже можно понять: когда ты делаешь все, что хочешь, тебе все прощают, за тебя борются, значит, все идет нормально. Раз она это делает, значит ей это делать хочется.

Если бы ты рассказала такую историю подруге, она бы тотчас посоветовала: «Обязательно его бросай, не за что там бороться!»

Но когда «странные отношения» касаются ее (подруги), то он «не такой, как все»! Вот все они такие-сякие, а он не такой. Она за такого «не такого» будет рвать и метать ровно столько, сколько позволит ее здоровье и возраст. Я знаю массу таких историй, произошедших с женщинами 25–35 лет, которым в конечном итоге пришлось осознать, что он не «не такой», когда ее жизнь как женщины была почти закончена. Конечно, женщина в любом возрасте может найти пару, но хочется в еще достаточно здоровом теле наслаждаться жизнью, а не когда тебе уже глубоко за 70.

Нет ни одного хорошего фильма, который заканчивается на том, что влюбленные, победив все трудности, всю жизнь

живут счастливо и про это «счастливо» подробно рассказывают. И нет ни одной такой сказки. Всегда все они заканчиваются одной **расхожей фразой «и жили они долго, и счастливо». И все. Точка.**

В этом тоже есть проблема. Потому что у людей нет представления о том, что же такое «долго и счастливо». Насколько долго, например? И что такое «счастливо»? Многие думают, что это когда ты каждый день занимаешься любовью, перепачканный в муке, на кухонном столе. Им никто не объясняет, что любовь, как я сказала изначально, претерпевает определенные метаморфозы – удивления и разочарования. Психологические дилеммы и трудные решения из разряда «реши для себя»: с тем, что тебя не устраивает, ты можешь жить? Или не стоит продолжать отношения?

Есть очень много стадий любви, о которых, как правило, психологи не рассказывают, потому что на них не заработать. Это достаточно скучная история про внутренний самоанализ и работу с партнером, с мужем или женой на тему того, стоит ли вам продолжать отношения. Готовы ли вы без эйфории узнавать друг друга? Что-то менять, к чему-то адаптироваться, где-то идти на компромисс? На ней сильно не заработать, потому что нет такой помады, купив которую, ты поразишь своего мужа, с которым живешь уже пять лет, так сильно, чтобы он вновь увидел в тебе прежнюю сексуальную красотку. Все, что связано с миром фэшн-индустрии, с бьюти-миром, с одеждой – это всегда история про то, как ты за-

влечешь в свои сети первый раз, а не когда ты уже взрослая женщина с лишним весом, родившая троих. В такой ситуации ты максимум можешь купить какие-нибудь волшебные труселя. Но никакие труселя не вернут близость и влечение, если работа над ошибками не была проведена.

На фоне «разочарований» вырастает культ курсов – как женщине сохранить некую несуществующую в природе женскую энергию. То есть, если ты будешь дышать маткой, у тебя все получится. Носи юбки обязательно в пол (или наоборот, гипер-мини) и тогда он не будет тебе изменять. Создано много подобных тренингов, на которых зарабатывают другие женщины – достаточно умные, которые так же без понятия о механике любви, но хорошо осведомлены о том, что хотят услышать их клиентки. Им действительно хочется верить, что достаточно каких-то энергопрактик, неких переодеваний в интимное белье – и в семье все наладится. Но ни у одной несчастной, прошедшей такие курсы, еще ничего не пришло в норму! Доморощенные коучи не учат вести правильный диалог с партнером, не рассказывают, как выстраивать личные границы, но внушают исполнять странные действия: петь мантры по утрам, одеваться определенным образом, быть «женственной».

Это не работает.

Ты можешь побриться налысо, носить берцы, обколоть все тело татушками – мужчине будет все равно, потому что он зацеплен на другое. Внешность – очень скоропортящийся-

ся товар. Мало того, в жизни у людей несколько раз происходит переоценка того, что мы во внешности считаем привлекательным. Мне, например, могли в 20 лет нравиться одни мужчины, а сейчас в 40 лет обращаю внимание на совсем других. И сейчас я не вышла бы замуж за того, кто мне нравился внешне в юности. Но дело далеко не только во внешности. Мы все цепляемся за нутро! Поэтому нутро нужно очень внимательно изучать. А этому в фильмах и романах не учат: там все застыло на пике эйфории и на легкомысленной фразе «они жили долго и счастливо».

С этого «финишного» места порождается **еще один миф: настоящая любовь – это раз и навсегда**. И брак тоже – это раз и навсегда, безусловно. А самое главное, в жизни женщины (заметьте, такой установки никогда нет у мужчин) становится очень важным сохранить семью. Любой ценой.

Семья же в мире мужчин обычно имеет большое значение только в случаях, когда они стратегически развиваются в карьере. На определенных должностях выгоднее быть женатым. Подразумевается: раз у тебя есть семья, за которую ты несешь ответственность, то тебе можно доверить и большой финансовый/политический или любой другой проект. А для женщины вокруг семьи закручивается вся ее жизнь, и ей каждый раз говорят, что «если ты создала семью и родила ребенка, то теперь твоя главная задача – ее сохранить».

С таким постулатом я в принципе согласна. Для семьи на-

до делать все, чтобы ее сохранить. Но забывают этим женщинам сказать, что в некоторых случаях то, что у нее есть, не только не стоит сохранять, но попросту опасно для нее и ее детей! Потому что с момента, когда мы говорим о семье и детях, то перестаем думать только о себе. Мы начинаем осознавать, что то, что видят наши дети в детстве, то, что в них закладывается, с ними случится во взрослой жизни. И не всегда семью стоит сохранять, потому что не всегда семья – это семья. Это тоже не объясняют ни родители, ни психологи, ни «добрые люди». Но в следующих главах я расскажу вам, что такое здоровая любовь двух здоровых людей, делающих осознанный выбор, приводящих в мир здоровых детей, которых они будут тоже воспитывать здоровыми людьми.

А сейчас разберемся с еще одним забавным **мифом про первую любовь, которую ты якобы всегда помнишь**. Из всех опрошенных мной людей очень мало нашлось тех, кто помнил с нежностью подобный эпизод в детсаду, школе, институте. Если и приходят на память «любимые», сидящие на горшке или отвечающие у классной доски, то максимум, что мы к ним относились с большой симпатией. А уже через много лет к ним вообще никаких чувств не испытываем. Так что выбросите свои первые чувства из головы, чтобы ее не засорять!

Еще существует один странный **миф про то, что любовь приходит один раз**. Любовь «нагрянет» ровно столь-

ко раз, сколько к ней человек готов – к больной или здоровой, не имеет значения. В какой-то момент в жизни мы вдруг решаем, что нам нужен партнер. И с этой минуты начинаем развивать ситуацию вокруг себя так, чтобы он появился. Однако зачастую на теме «мне нужен партнер» как раз и строятся самые нездоровые отношения, потому что тебе нужен не конкретный человек, которого ты узнал, а просто отношения. Просто Некто. Это из похожей истории «мне срочно нужно выйти замуж». Она работает точно также. У 80 процентов опрошенных мной женщин я допытывалась: понимают ли они, кого ищут? Могут ли описать персонажа? И ни у кого даже не хватило фантазии составить пресловутый «фоторобот»! У них слова «замуж» и «жили они долго и счастливо» прямо в воздухе замирали. Возраст, вес, рост, где работает, уровень зарплаты, образование, цвет глаз или, черт побери, «потому что мне нравится определенный тип мужчин» – все было покрыто мраком. Девушки даже удивлялись, что я задаю такие вопросы. Им они даже в голову не приходили. Просто ставили передо мной задачу – «я хочу отношения».

Хотеть может наше тело – сексуальных ощущений, связанных с удовольствием. По природе желает. Понятно. Или мне хотелось бы помечтать – в голове, а не в теле – ходить с достойным партнером в кино по вечерам. Но я знаю, какой это партнер. И логично понимать, что это будет не любой человек, которого на улице встречу и он мне улыбнется. Идея

«отношений в целом», а не отношений с конкретным человеком уже сама по себе не здорова. Замуж выйти непонятно за кого «лишь бы выйти» ненормально.

Я до сих пор удивляюсь, сколько странных установок вложено в голову многим нашим женщинам, которым они верят, им следуют, и в итоге выстраивают нездоровые отношения, которые делают несчастной ее саму и всю ее семью. Так что, девочки, если будете строить свою жизнь по фильмам и книгам, то сильно ошибетесь: *нет никакой загадочной любви. Любовь – это совокупность определенных факторов твоего физического и биохимического состояний на данный момент.* Об этом подробнее мы поговорим в других главах.

А сейчас переходим к **еще одному удивительному мифу: секс на первом свидании – это плохо.** Чисто стратегически это плохо, и женщины оскорбляются на первом свидании, когда им говорят: «Я тебя хочу». Но это смешно, потому что единственное, что ты можешь чувствовать к абсолютно незнакомому взрослому человеку – это именно сексуальное влечение. Мужчина еще не может увидеть твою душу, он ее не знает. Он не может увидеть, как ты чудесно пишешь стихи, играешь на скрипке, как готовишь борщ. Он видит женщину, которую он хочет. Соответственно, если она идет на свидание, не зная его, и ее вдохновляет встреча, то можно предположить, что у нее тоже работают, скорее всего, сексуальные мотивы, а не моральные типа «он прекрасный че-

ловек». Ну, правда, я очень мало слышала аргументаций от людей, которые ходили на первое свидание, потому что «он очень интересная личность и у него потрясающая душа».

Мы вызываем любопытство как половой партнер или не вызываем. Но нас почему-то приучили к тому, что даже слушать «такое(!)» обидно. Как это так? Получается, он относится ко мне как к мясу? Ну а кто ты для него? Посмотри со стороны. Ты – красивое тело, с которым он не против переспать. Давай не будем врать себе: ты тоже встретилаcь с незнакомцем, не потому что он профессор каких-то международных отношений и пишет белые стихи, нет-нет. Он тебе тоже симпатичен, и ты хочешь ему нравиться, ты хочешь, чтобы он тебя хотел – и ты же на это обижаешься. Это тоже один из мифов о любви, о который очень многие спотыкаются при построении отношений. Конечно, выражать такие желания женщине мужчина должен очень аккуратно, на первом свидании не стоит прямо говорить: «А сейчас в койку!» Но суть в том, что искренняя симпатия как к сексуальному объекту абсолютно не унижительна – именно потому что она у вас взаимна, вы и встретились. Вы действительно незнакомы. Мужчина еще не в душу твою влюблен, он знает только тело – это абсолютно нормально. А что он еще про тебя знает? Тебя зовут Маша, тебе 30 лет, у тебя ребенок, собака, и ты медсестра. Что он должен любить? Кроме того, что ты сексуально привлекательна, и сейчас у него еще не такой глубокий уровень, чтобы он мог сказать: «Маша моя стихи

пишет, она спасала людей из пожаров, она смелая...» Он ничего про тебя не знает! Ты просто Маша, тебе 30, и ты хорошо выглядишь. Он пришел, зная это, потому что ты сексуально симпатична. Остальные истории про тебя ему еще ничего не говорят.

Но наши женщины на это обижаются! Вместо того чтобы его влечение использовать себе во благо. Я считаю, что выраженную симпатию можно использовать для развития отношений. И я как раз не считаю, что на первом свидании стоит заниматься сексом. Я не осуждаю. Каждый сам для себя решает. Но если ты настроена на отношения, то должна знать: не все мужчины сами потом к этому хорошо относятся. Потому что логично предположить, что если ты с ним переспала на первой встрече, то может за неделю переспала еще 3–4 раза с кем-то на первых свиданиях. Потом мужчине ты не объяснишь, что ты «не такая», а он «просто идеальный».

Мужчинам, в отличие от женщины, достаточно сложно навешать такую лапшу на уши. Это женщины любят слушать, что они для мужчины «самые-самые необычные», что все бывшие были «фу-фу», а она – «королева» для него.

**Это тоже один из мифов: нас должны любить только за душу.** Да, любят, но только в процессе развития отношений. Как раз в сериалах до этого и не доходит. Там все замыкается на «сказочной» точке: они все еще только хотят друг друга, а дальше все будет идеально. Но дальше как раз начинается стадия изучения души и характера. Ожидает

ния и реальность, выставление личных границ. Возможно, абсолютная несхожесть характеров в этих границах. И, может, скорое расставание. Потому что есть такого рода личные границы, с которыми нельзя пойти на компромисс. Ну, например, самый банальный пример – для него нет ничего страшного в том, чтобы не ночевать дома, а ходить с друзьями пить в бары. Или он ходит на вечеринки, где есть другие девушки, но тебя туда почему-то никогда не берет. Почему?

При этом после возвращения с ночных вечеринок мужчины будут нормально ужинать и спать, а вы – нервничать и плакать.

Когда вы сталкиваетесь с его границами, он вас ставит в известность: «Для меня это важно. Никогда и не для какой женщины я не смягчу свои границы». Это не характеризует его как мудака, а ее как истеричную идиотку. Такая постановка вопроса делает его просто неподходящим для той конкретной женщины, которой не нравятся такие условия сосуществования. Просто они не подходят для совместной жизни. А кому-то это может подойти! Логично предположить, что кого-то не раздражают, например, пьющие мужчины – постоянно или по выходным... Кто-то благосклонно относится к мужчинам, которые разбрасывают носки по всему дому. Кто-то находит общий язык с необразованными партнерами. Но с какими-то мужскими границами женщина может не согласиться, потому что у нее тоже есть свои границы и представление о приемлемой норме. Подробнее мы погово-

ворим о личных границах, о которых нам никто не рассказывает ни в одном фильме, в последующих главах.

Но сейчас кратко расскажу, на что они влияют. Когда ты начинаешь узнавать о партнере что-то нехорошее даже на пике сексуального влечения, то лучше уйти. Если ты останешься, то постоянно будешь делать и терпеть то, что тебе не нравится. Или он. Я же считаю, что в здоровой паре люди в основных границах сходятся. Дальше ищут компромиссы. Есть очень важные границы, в которых вы должны друг друга очень хорошо понимать. А есть вторичные, где ты можешь туда-сюда походить вместе с ним и найти среднее общее.

Если главные границы в целом сошлись, вы друг друга слышали, то все обязательно придет к тому, что семья – это один из главных приоритетов перед всеми другими.

Однако я сталкиваюсь с историями, когда у мужей жена совершенно не приоритет. И уж семья тем более. Женщины такие тоже есть, но в малом количестве. Не потому что мы святые, а потому что нас с детства затачивают на семью, и мы вокруг нее крутимся. А мужчины другие. Их затачивают на другое.

Но если у мужчины семья не приоритет, то эта семья уже обречена. Если у мужчины приоритет не его жена, а его родители, его друзья, то эта семья обречена. То же самое, если у женщины приоритет – родители, эта семья тоже обречена.

Ты можешь очень любить родителей, очень их уважать, но если ты дал шанс с этим человеком строить новую семью,

вы должны научиться полагаться друг на друга и на мнение друг друга. Полагаться окончательно. Это может быть абсолютно провальная история, но, возможно, из этого вырастет настоящая семья, где все друг за друга держатся, прикрывают друг другу спину и дают поддержку.

**И тут подъехал еще один миф: посмотри, как мужчина любит свою маму. Вот так же он будет относиться к тебе.**

Нет. Не будет так относиться! Ты можешь сама посмотреть на механику взаимодействий в семье своего мужчины и понять, на что он способен. Если твой мужчина матами кроет свою мать, то, конечно, с ним строить семью не надо, это логично. После мата можно перейти и на рукоприкладство. Но если твой мужчина патологически обожает свою маму, и ты рассчитываешь, что он будет также боготворить тебя, ты сделала самую страшную ошибку в своей жизни, потому что этих мужчин называют «мамсики» или «маменькины сынки». У них уже есть любимая женщина на всю жизнь – это их мама. И пока она будет жива, а часто и после ухода из жизни, она всегда будет для него главной женщиной. Ты же всегда будешь неким ресурсом, который сопровождает его, пока он крутится вокруг «главной женщины», и дает то, что не может дать эта мать, ну то есть ребенка и секс.

Вокруг этого явления существует огромное количество социально одобряемых образов – безумно любящий свою мать сын со стороны общества выглядит очень привлека-

тельно. Но для семейной жизни в очень высоком проценте – это полный провал. Если ты, конечно, хочешь быть для своего мужчины главной женщиной, если ты хочешь, чтобы для принятия решений слушали тебя, если ты хочешь, чтобы он, когда распределял бюджет, прежде всего думал о тебе и вашей семье, а не о потребностях родителей.

Маме и папе, конечно, надо помогать, но не в случае, когда ты помогаешь только родителям, а твоя женщина, за которую ты взял ответственность, и твои дети находятся на вторых ролях.

Все-таки, мне кажется, что главной целью для мужчины должно быть построение новой семьи и обеспечение ее.

Есть и такие женщины, которые зависимы от мнений отца и матери. И, к сожалению, это тоже провал. Ни один мужчина не сможет годами быть на третьих ролях.

Хотя у мужчин тоже существует легенда: **если ты хочешь посмотреть, какой будет твоя жена, посмотри на то, как устроена ее семья.** Тоже миф, который подставил ни одного мужчину при принятии решения. Потому что лучше всего со стороны выглядит та семья, где присутствует домашнее насилие. Там всегда самая тихая послушная женщина – мама. «Обожает» своего мужа – классическая идеальная картинка для гостей. Мужу в такой семье всегда кладется самый большой кусок в тарелку. Дети всегда все ухоженные, как пионеры, тихо разговаривают друг с другом, очень вежливо общаются. Никаких вспышек гнева случайный гость не

увидит. Папа там главный. Такую картинку хотят увидеть будущие зятя. Но папа в таких союзах главный, потому что, когда гости уходят, он достаточно сильно умеет гнобить всех в своей семье, чтобы они вели себя как мыши. В нормальной здоровой семье не бывает, что кто-то один главный. Семья – это все-таки не армия. Там не должно быть военачальника. И в определенной степени *все равны по правам, но не равны по обязанностям – вот такая формула. Мы равны по правам, просто у нас у каждого своя сфера влияния – и мы советуемся. А не кто-то один всегда решает за других, что будет происходить.*

# **Анатомия высоких чувств: анализы и исследования**

А теперь, девочки и мальчики, перейдем к оценке любви с точки зрения классической психологии и биохимических процессов, происходящих в нашем организме.

## **«Бабочки в моем животе – это любовь к тебе»: сила нейромедиаторов**

Любовь – чувство сложнокомпонентное, сопровождающееся самыми разными ощущениями и состояниями. Многие пытались разложить его на части: создавали классификации, выводили формулы... А с появлением фМРТ ученые даже начали сканировать мозг влюбленных, чтобы разгадать феномен этого удивительного эмоционального состояния. *(фМРТ – функциональная магнитно-резонансная томография, это разновидность магнитно-резонансной томографии, которая проводится с целью измерения гемодинамических реакций (изменений в токе крови), вызванных нейронной активностью головного или спинного мозга. Этот метод основывается на том, что мозговой кровоток и активность нейронов связаны между собой. Когда область мозга активна, приток крови к этой области также увели-*

чивается.) Возможно, вам это покажется странным, но люди испокон веков пытались расшифровать «код любви», найти ее формулу.

Вспомните свою первую любовь. Что вы чувствовали? О чем думали? Какие ощущения могли наблюдать в своем теле? Скорее всего, вам было сложно фокусироваться на чем-либо, кроме объекта любви, у вас трепетали «бабочки в животе», учащалось сердцебиение и потели ладони. Исчезало чувство голода и одновременно переполняла энергия.

Антрополог из США Хелен Фишер утверждает, что любовная страсть имеет ряд универсальных признаков, которые знакомы большинству людей независимо от возраста, пола, сексуальной ориентации, религиозной принадлежности и национальности. Она изучила симптомы, которые упоминаются в них неоднократно. Эти характеристики легли в основу ее опросника, который заполнили люди обоих полов. Проанализировав ответы, Фишер пришла к таким выводам:

- 79 % мужчин и 87 % женщин не ходят на свидания с другими людьми, когда влюблены, потому что все их внимание сконцентрировано на возлюбленном, на каждой мелочи, связанной с объектом обожания.

- 79 % мужчин и 78 % женщин признались, что их мысли постоянно возвращаются к объекту их любви, чем бы они ни занимались.

- 64 % мужчин и 61 % женщин согласились, что им нравится все в их избраннике, подтвердив тем самым существо-

вание «эффекта розовых очков».

- У 64 % мужчин и 68 % женщин учащается сердцебиение, когда они слышат «тот самый» голос. А каждый второй опрошенный ощущает прилив энергии рядом с любимым человеком.

- 68 % мужчин и 56 % женщин подтвердили, что их эмоциональное состояние зависит от того, как обожаемый ими человек относится к ним. И в 80 % случаев респондентам обоих полов было важно знать, что их любовь взаимна.

- 60 % мужчин и 70 % женщин сказали, что чувство не было сознательным выбором, а неожиданно захватило их.

*Итак, специалисты, изучающие любовь, пришли к выводу, что любовь делится на следующие этапы:*

- влечение, которое толкает человека на поиски потенциального партнера;
- притяжение, которое позволяет сделать окончательный выбор среди всех потенциальных возможных партнеров;
- привязанность, способствующая образованию прочной связи на длительное время.

Каждому из этих этапов соответствуют определенные гормональные и нейробиологические характеристики.

## **Биохимический разбор страсти**

Рассмотрим, из чего состоит влечение.

## Тестостероновое желание

Сексуальное желание и у мужчин, и у женщин берет начало в области мозга, которая называется «гипоталамус». Он связан нервными путями практически со всеми отделами центральной нервной системы. Одной из его важнейших функций является связь нервной системы с эндокринной системой через гипофиз.

Однако страстное притяжение задействует также:

- амигдалу – участок головного мозга, играющий центральную роль в формировании эмоций;
- переднюю поясную извилину, которая определяет, начнем ли мы действовать; нарушения в ней вызывают навязчивые мысли, нерешительность и невозможность найти решение;
- префронтальную кору, которая необходима для организации целенаправленных действий во времени; она обеспечивает удержание в памяти недавних событий, концентрацию внимания на целевых стимулах и подготовку к выполнению будущих действий.

Но во всех случаях влюбленности именно гипоталамус стимулирует выработку половых гормонов – тестостерона и эстрогена, которые играют большую роль в сексуальном влечении. У мужчин и женщин с высоким уровнем тестостерона чаще возникает сексуальное желание, а снижение уровня

этого гормона, например с возрастом, снижает тягу к плотским утехам.

## **Дофаминовая тяга и норадреналиновый всплеск**

Еще один важный фактор высокого либидо – нейромедиатор дофамин. Это он мотивирует нас не откладывать на завтра то, что может порадовать нас сейчас. Более того, его высокое содержание в организме повышает уровень тестостерона.

Также увеличение его уровня в мозге приводит не только к усилению концентрации внимания, заставляя сосредоточиться на достижении цели, и возбуждению, но и вызывает гиперактивность, бессонницу, потерю аппетита, учащенное дыхание, а иногда мании и тревожные состояния. Все это – важнейшие биологические и физиологические характеристики влюбленности или, по-другому, «радостной зависимости». Еще одно вещество, необходимое для ощущения безумной любви – норадреналин, который играет большую роль в реакции «бей – беги». Повышение его уровня ведет к всплеску энергии, а еще улучшает возможность запоминать мельчайшие подробности, например, что было надето на партнере на вашем первом свидании.

Физиологическую влюбленность можно распознать по навязчивым мыслям о симпатичном вам человеке с помощью

современной медицинской аппаратуры. Так, ученые из Университетского колледжа Лондона с помощью аппарата МРТ изучили мозг семнадцати пар. У тех участников эксперимента, которые пробыли в отношениях более двух лет, было зафиксировано возбуждение в передней поясной коре и островковой области, которая считается ответственной за формирование сознания, а также играет роль в образовании эмоций. Это значит, что, когда экстаз утихает, мозг начинает по-другому реагировать на объект обожания. Появляется привязанность – более глубокое и спокойное чувство.

## **Окситоциновая и вазопрессиновая привязанность**

А вот тут прошу заострить свое внимание! Мы к этому еще обязательно вернемся. Занудно? Потерпите. Продолжаем изучать процессы, знание которых даст вам в руки влияние над самым загадочным и сильным чувством – властью над самой любовью!

За поведение, характерное для испытывающих привязанность, отвечают гормоны вазопрессин и окситоцин – они вырабатываются в гипоталамусе и половых железах гонадах. Вазопрессин позволяет отцам быть порядочными семьянинами! (Как интересно, да?)

Когда самец прерийной полевки (моногамные животные) эякулирует, в его мозге повышается уровень вазопрессина,

который поддерживает его связь с супругой и потомством. А если полевым-девственникам ввести вазопрессин, то они начнут защищать свою территорию, что сигнализирует об их готовности к семейной рутине. И наоборот – если заблокировать его производство в мозге, самцы полевок начнут спариваться с разными самками, меняя их, как перчатки.

Окситоцин отвечает за привязанность матери к младенцу. Кроме того, он выделяется у женщины во время родов, стимулируя сокращения матки и выработку грудного молока. Ученые также полагают, что окситоцин стимулирует чувство привязанности между партнерами. В долгих и комфортных отношениях люди меньше болеют, у них быстрее заживают раны, снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний, то есть заболеваний сердца. *Большую роль в этой здоровой любви играет именно окситоцин, который способен понижать уровень кортизола – гормона стресса!*

При этом химические вещества, обеспечивающие привязанность, оказывают влияние на сексуальное желание и любовное притяжение. Во время оргазма и стимуляции эрогенных зон у мужчин вырабатывается вазопрессин, а у женщин – окситоцин. Иногда выделение вазопрессина может снизить содержание в организме тестостерона. Например, у будущих отцов происходит существенное снижение уровня этого гормона. Его концентрация ощутимо снижается, даже когда мужчина держит своего ребенка на руках. Чувство близости часто гасит и восторг любви. (А вот об этом мы по-

говорим чуть позже, в разрезе психологии отношений.)

Если смотреть на эту корреляцию с точки зрения нейробиологии, то мы располагаем доказательством того, что высокий уровень окситоцина и вазопрессина может влиять на выработку дофамина и норадреналина, снижая действие возбуждающих нейромедиаторов. Но при определенных обстоятельствах дофамин и норадреналин могут стимулировать выработку окситоцина и вазопрессина.

Ларри Янг из Университета Эмори в Атланте вводил самкам и самцам степных полевок препараты, блокирующие дофамин или окситоцин, – они становились полигамными. То есть, по идее, если прекратится выработка этих веществ, то привязанность будет разорвана. И ТОТ САМЫЙ НЕОБЫКНОВЕННЫЙ или ТА САМАЯ ПРЕКРАСНАЯ станут самыми обычными людьми в ваших глазах.

Группа Янга также доказала, что блокирование CRF (кортикотропин-рилизинг-фактор – гормон, участвующий в реакции на стресс) прекращает депрессивное поведение, которое демонстрируют степные полёвки после смерти их партнера.

То есть боль несчастной любви вполне можно вылечить, если понимать, как устроен наш мозг.

## **Нейробиология безответной любви**

Невзаимная любовь с точки зрения здоровой психологии

любовью как таковой и не является. Но сейчас мы о нейробиологии. К психологии вернемся чуть позже.

Почему люди вообще ощущают боль от расставаний или невзаимности? Эксперимент психолога Наоми Эйзенбергер, участники которого играли в виртуальную игру, а их мозговая активность регистрировалась фМРТ, доказал, что мозг не различает физическую и душевную, то есть социальную, боль. Когда игрока начинали игнорировать персонажи других игроков, у него возрастала активность в передней островной доле и дорсальной части передней поясной коры мозга, которые занимаются обработкой субъективных переживаний, связанных с болью. То же самое происходит с вами при просмотре фото или соцсетей бывшего партнера. Это очень важное знание.

Пожалуйста, запомните: мозг не видит разницы между болью от удара ножа, болью от оскорбления или расставанием!

Исследование, опубликованное в *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings* в 2021 году, показало, какие именно области мозга реагируют на романтическое отвержение: поясная извилина, островковая, орбитофронтальная и префронтальная кора, гиппокамп, полосатое тело и височный полюс. Эти зоны ответственны за боль, дистресс, восстановление памяти, эйфорию от награды, романтическую любовь, регуляцию эмоций и поведенческую адаптацию. У боли от расставания тоже есть шоковое состояние, следую-

щее за травматической ситуацией.

Исследователь в области социальных наук Рой Баумейстер провел серию экспериментов и выяснил, что отверженные обществом люди становятся более агрессивными, склонными к обману и меньше хотят помогать другим, но при этом не демонстрируют никаких внешних признаков боли, обиды или грусти. Этот защитный механизм психики Баумайстер назвал «Эго-шоком». Запоминаем термин. В любой истории про любовь Эго – самый главный персонаж с психологической точки зрения.

Социальная боль может быть даже фатальной. «Синдром разбитого сердца», или, по-научному, кардиомиопатия такоцубо, проявляется как жгучая боль в груди, одышка и аритмия – чаще всего ее провоцирует сильный стресс, например, из-за потери любимого человека. Сердечная мышца внезапно ослабевает и перестает качать необходимое количество крови, при этом коронарная артерия не закупоривается. Сам по себе этот синдром не смертелен, однако, доведенный до крайней степени, может привести к острому инфаркту миокарда.

В исследовании 2019 года международной группой врачей было доказано, что вероятная причина синдрома такоцубо – выброс веществ, выполняющих функции нейромедиаторов, в основном адреналина. Ученые предположили, что на развитие этого состояния может повлиять мозговая активность. В 2021 году другая команда врачей проанализиро-

вала сканы головного мозга 104 пациентов (у 41 развилась стрессовая кардиомиопатия, у 63 ее не было) и выяснила, что повышенная активность амигдалы предшествует развитию «синдрома разбитого сердца». «Кардиомиопатия так-цубо происходит не только потому, что человек сталкива-ется с ужасным событием, например смертью или расстава-нием, – объясняет руководитель группы Ахмед Тавакол. – Скорее, люди с высокой мозговой активностью, связанной со стрессом, более предрасположены к развитию этого синдро-ма и могут пережить его при небольшом стрессе, например, даже при переломе кости».

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.