



МАРК ЗАВЕТОВ

ЛЮБОВЬ

ПРОТОКОЛ ВСКРЫТИЯ

18+

Марк Заветов

Любовь. Протокол вскрытия

«Автор»

2026

Заветов М.

Любовь. Протокол вскрытия / М. Заветов — «Автор», 2026

Любовь — это прекрасно? Или это просто дофаминовая игла, культурный вирус и каждое восьмое убийство в стране? Журналист и автор этого расследования провёл 15 актов вскрытия самого романтизированного чувства. Никаких «бабочек» — только фМРТ-снимки мозга влюбленных, статистика разводов и предсмертные записки. Вы узнаете: - почему «бабочки в животе» — это паническая атака; - почему ваш выбор партнёра — не судьба, а детская травма; - почему треть подростковых суицидов начинается с фразы «ты меня не любишь»; - можно ли любить осознанно, не став циником. Если вы сейчас счастливо влюблены — закройте книгу. Приходите через год. Если у вас разбито сердце или вы хотите правды — добро пожаловать на вскрытие. Вам понравится, если вы готовы снять розовые очки. Даже если потом долго не можете уснуть

© Заветов М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ВВЕДЕНИЕ. ПОСТУПИЛ: ЖИВОЙ, ДЫШИТ, ЖАЛУЕТСЯ НА СЕРДЦЕ	5
ДЕЛО № 1. ПАТОЛОГИЯ	7
АКТ ВСКРЫТИЯ № 1. Единственный диагноз, который пациенты защищают как святыню	7
АКТ ВСКРЫТИЯ № 2. Дофаминовая петля: почему «бабочки в животе» – это паническая атака	12
АКТ ВСКРЫТИЯ № 3. Куртуазный вирус: романтическая любовь – маркетинг XII века	15
АКТ ВСКРЫТИЯ № 4. Статистика крови: каждое восьмое убийство начинается со слова «навсегда»	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Любовь. Протокол вскрытия

ВВЕДЕНИЕ. ПОСТУПИЛ: ЖИВОЙ, ДЫШИТ, ЖАЛУЕТСЯ НА СЕРДЦЕ

Дело № Л-69.

Вы пришли к врачу?

— Доктор, у меня что-то с сердцем. Оно колотится, в груди летают бабочки, я не могу есть, не могу спать. Всё время думаю только об одном человеке. Это длится уже три месяца. Помогите!

Врач смотрит на вас поверх очков. Он видел такое сотни раз.

— У вас, – говорит он, – классическая картина. Патологическое сужение сознания, снижение серотонина, дофаминовая зависимость, нарушение критики. Навязчивые состояния, потеря продуктивности. Если посмотреть ваш анализ крови и картинку с фМРТ – мы увидим картину, неотличимую от наркотической зависимости. У вас, молодой человек, серьёзное расстройство. Нужно лечить.

Вы вскакиваете.

— Какое расстройство?! Я просто люблю! Это самое прекрасное чувство!

И вы выбегаете из кабинета. А через месяц возвращаетесь с разбитым сердцем, паническими атаками и желанием умереть. Или с ножом. Или со стихами, которые войдут в антологию. Или с иском о разделе имущества.

Врач вздыхает. Он выписывает вам антидепрессанты и направление к психотерапевту. А вы платите ему деньги и говорите спасибо.

Так кто из вас был прав?

И книга - не ответ на вопрос. Потому что ответа нет. Или он есть, но вам может не понравиться.

... Я журналист. Работал в криминальной хронике, писал о судебной психиатрии, брал интервью у женщин, которые жгли машины соперниц, и у мужчин, которые после развода спали в машине, потому что квартира осталась бывшей. Я сидел в зале суда, где любовь называли «смягчающим обстоятельством», и в кабинете психиатра, где любовь называли «расстройством адаптации с нарушением поведения».

С годами понял одну вещь – нам продали любовь как высшее благо. Как смысл жизни. Как то, ради чего стоит просыпаться утром и умирать вечером. В каждом фильме романтическая линия сюжета. Открываете новости – убийство из ревности. Открываете соцсети – цитаты про «единственного». Открываете статистику разводов – 60% в крупных городах. Любовь повсюду. И нигде.

Мы молимся на неё. Мы умираем из-за неё. Мы создаём шедевры, потому что она нас сожгла. Мы разрушаем жизни, потому что она нас ослепила. Но мы никогда. Слышите? Никогда не спрашиваем себя: а что это вообще такое?

Не «как найти», «как сохранить», «как пережить расставание». Всё это советы для домашней кухни. Предлагаю пройти дальше и заглянуть в операционную. Я предлагаю вскрыть Любовь. Положить на стол, сделать разрез от затылка до пупа, отвести кожу, обнажить органы. Посмотреть, из чего она сделана. Где у неё сердце, если оно вообще есть. Где у неё мозг, и работает ли он. Где у неё совесть, и осталась ли она после того, как вы прочитали переписку партнёра без спроса.

Это протокол вскрытия, где главы мы назовем актами вскрытия, допросим свидетелей, которые прошли через любовную зависимость и оказались в психиатрической больнице или на

скамье подсудимых. Я не собираюсь учить вас любить «правильно». Потому что правильной любви не существует, она многогранна как фрактал. Существует только ОНА – эффективная и разрушительная, здоровая и патологическая. Та, которая даёт силы, и та, которая высасывает их под корень. И они отличаются не по чувствам – они отличаются по последствиям.

Вы уже поняли, что нежность - это не про нас. Как говорил Артур Шопенгауэр: *«Любовь – это слепая воля к жизни. Она заманивает человека призраками индивидуального счастья и делает его орудием для своих целей».*

А задавали вы себе вопросы:

- А ту ли любовь я выбрал?
- А та ли любовь выбрала меня?
- А не принял ли я за любовь обычную наркоманию, одобренную обществом?

Вопросов много, которые вы боитесь задать себе. Например:

- Если любовь – это прекрасно, почему каждое восьмое убийство в стране – из ревности?
- Если любовь – это про счастье, почему от неё больше суицидов, чем от лейкемии среди молодёжи?

- Если любовь – это про заботу, почему после развода люди годами не могут поделить диван и готовы уничтожить друг друга в суде?

- И главное: если любовь – это про ДРУГОГО, почему мы всегда говорим: «Я хочу», «Я чувствую», «Я страдаю»? Где там этот другой? Или его никогда и не было, а была только наша проекция, наша одержимость, наша дофаминовая игла?

Если вы сейчас влюблены и счастливы – отложите книгу. Приходите через год, когда счастье кончится или превратится во что-то другое. Возможно, вы будете ненавидеть меня. А потом, возможно, поймёте, что ненавидите не меня, а собственное отражение в этих страницах. И это будет началом честности.

Если вы сейчас страдаете от неразделённой любви, то откройте сначала главу про дофаминовую петлю. Возможно, вы поймёте, что ваш мозг просто болен, и это не трагедия, а диагноз. А диагнозы лечатся.

Если вы сейчас в разводе или на грани, хладнокровный аналитик или любопытный исследователь – добро пожаловать. Вы будете чувствовать себя как дома.

Если вы никогда не любили – вы или врётё, или везунчик. В любом случае, вам будет интересно посмотреть на то, от чего вас уберегла судьба.

И главное - я не против любви. Я против лжи о любви! Вот тогда мы с вами поговорим на равных. А пока, наденьте халаты и перчатки – готовимся к вскрытию.

Дело № Л-69. Объект: любовь. Состояние: клиническая смерть с признаками насильственного характера. Следователь: Вы. Патологоанатом: я.

ДЕЛО № 1. ПАТОЛОГИЯ

АКТ ВСКРЫТИЯ № 1. Единственный диагноз, который пациенты защищают как святыню

Вводная: объект поступил, состояние противоречивое. Прежде чем вскрывать, нужно принять объект к исследованию. С этим первая проблема.

Если вы придёте к терапевту и скажете: *«Я выпиваю каждый день по литру водки, бросаю работу, вру жене, просыпаюсь в луже собственной рвоты»* – вам поставят диагноз «алкоголизм».

Если скажете: *«Я проиграл в онлайн все сбережения, взял кредиты, теперь не знаю, как кормить детей»* – вам скажут: «лудомания».

Если признаетесь: *«Я не могу пройти мимо чужих сумок, меня тянет стащить что-нибудь ненужное»* – прозвучит: «клептомания».

Но если вы скажете: *«Я забросил работу, друзья меня бесят, родители не понимают. Я готов отдать всё, лишь бы этот человек был рядом. А когда она не отвечает на сообщения, меня трясёт и хочется разбить голову об стену»* – вам ответят: *«Поздравляем, вы влюблены! Это прекрасно!»*

Один и тот же набор симптомов. Одна и та же степень разрушения личности. Разная культурная реакция. Психиатр, который рискнёт назвать это «расстройством привычек и влечений», будет осмеян, хоть и выпишет антидепрессанты. Пациент сбежит из кабинета. Коллеги врачи напишут жалобу в этический комитет. А через полгода этот же пациент, возможно, будет лежать в реанимации после попытки суицида или давать показания в суде по делу о нанесении тяжких телесных.

Парадокс, с которым мы работаем: состояние, клинически неотличимое от зависимости, в одном случае называется болезнью, в другом – идеалом. И разница эта не в биохимии. Разница в социальном контракте.

Мы начинаем не со сцены у врача. Мы начинаем с протокола расхождения диагнозов – показаний. Этот маленький мысленный эксперимент обнажает главный парадокс, с которым мы будем работать на протяжении всей книги. Любовь – единственный диагноз, который пациенты не только добровольно не признают, но и агрессивно защищают как высшую ценность. Никто не гордится лудоманией. Никто не носит кулон в форме игрового автомата. Никто не пишет стихов о своей героиновой зависимости. Но кулон в виде половинки сердца, пожалуйста. Миллионы экземпляров. Татуировки с именами. Песни, в которых «ты – моя болезнь, и я не хочу лечиться».

В этом первая улика. Мы имеем дело не просто с поведенческим синдромом. Мы имеем дело с культурно одобренной зависимостью. Обществом, которое не просто разрешает эту болезнь, но и награждает за неё медалями, снимает кино, пишет романы и освящает в храмах. Значит, если любовь – единственный легальный способ сойти с ума, и мы платим за это право своей кровью, нервами и остатками здравого смысла?

Но не будем забегать вперёд, нас ждут показания свидетелей. Мы вызвали на допрос нескольких экспертов. Они жили в разные эпохи, говорили на разных языках, но их показания удивительно совпадают. Никто из них не отрицает существование любви. Но все они отказываются называть её «высшим благом». Вместо этого они описывают механизм, инстинкт, болезнь, ловушку. Зачитаем показания свидетелей в протоколе.

Свидетель № 1. Платон, Афины, IV век до н. э.:

«Любовь – это специфический вид болезни».

Платон не был циником. Он не отрицал, что любовь может возвышать – его «Пир» полон восхищения Эросом. Но он настаивал: даже самая возвышенная любовь начинается с телесного влечения, с одержимости, с потери себя. Любящий, по Платону, становится «крылатым», он теряет связь с землёй, его сознание сужается до одного-единственного образа. Это не благословение – это временное помешательство. Разница лишь в том, куда оно направляет: вниз, к плотским утехам, или вверх, к идее прекрасного. Но в обоих случаях – болезнь.

Свидетель № 2. Артур Шопенгауэр, Франкфурт, XIX век:

«Интенсивность влюблённости возрастает с её индивидуализацией. Обыкновенное половое влечение пошло, так как оно чуждо индивидуализации... Тоска любви, печаль – это вздох гения рода, который видит, что здесь ему суждено обрести или потерять незаменимое средство для своих целей, и потому он глубоко стонет».

Переведём с философского на человеческий. Ваши состояние – это не магия, а калькулятор. Ваши бессонные ночи – это не поэзия, а производственная необходимость вида.

Свидетель № 3. Зигмунд Фрейд, Вена, начало XX века:

«Идеальная, вечная, очищенная от ненависти любовь существует только между зависимым и наркотиком».

Дайте этой фразе повисеть в тишине. Фрейд не шутил. Ты страдаешь, а любовь как наркотик снимает ломку. Это чистая, незамутнённая, абсолютная любовь. Но наркотик не всегда отвечает взаимностью. И в этом, по Фрейду, главная трагедия человеческой любви: мы хотим взаимности, но взаимность невозможна в том абсолютном смысле, которого мы жаждем.

Три первых свидетеля, три разные эпохи. И все они сходятся в одном: любовь – это не высшее благо, не дар богов, не смысл жизни. Это механизм. Инстинкт. Болезнь. Код. Ловушка. Но мы готовимся к протоколу вскрытия, поэтому перейдём к фактам. К тем, которые можно измерить, взвесить, зафиксировать.

Что такое любовная зависимость с точки зрения современной медицины?

Это состояние, при котором у человека наблюдается патологическое влечение к партнёру, сопровождаемое навязчивой фиксацией внимания и изменением поведения.

Ключевые симптомы:

- Сверхценная идея – мысли об объекте занимают более 50% времени бодрствования.
- Сужение сознания – всё остальное (работа, друзья, хобби, здоровье) становится неважным.
- Потеря критики – человек не замечает негативных качеств партнёра или сознательно их игнорирует.
- Симптомы отмены – при разлуке возникает тревога, бессонница, панические атаки, физическая боль.
- Толерантность – со временем требуется «больше»: больше внимания, больше подтверждений любви, больше близости.
- Рецидивы – даже после «окончательного разрыва» человек возвращается к объекту или находит нового с тем же портретом.

На первой стадии эти симптомы субъективно переживаются как радостные и светлые. Именно поэтому никто не бежит к врачу, когда внутри только начинает порхать. Проблема в том, что те же самые биохимические процессы, которые вызывают эйфорию первого месяца, через полгода запускают механизмы, неотличимые от абстинентного синдрома.

В 2010 году медики провели масштабный обзор и пришли к выводу, что на тот момент не существовало ни определений, ни критериев для классификации любовной зависимости как расстройства. Ситуация с тех пор изменилась незначительно. Наука знает: это похоже на зависимость. Но официально называть это зависимостью не решается. Почему?

Международная классификация болезней 11-го пересмотра (МКБ-11), разработанная Всемирной организацией здравоохранения, действительно не содержит диагноза «любовная зависимость» в качестве самостоятельной единицы. Существует рубрика **6C7Z – «Неуточненные расстройства контроля побуждений»**, куда некоторые специалисты относят любовную зависимость в качестве подвида. Но отдельного кода для неё нет. Рядом, в той же группе 6C7Z – находятся: патологическое влечение к азартным играм, пиромания (влечение к поджогам), клептомания (влечение к воровству). Любовь соседствует с поджигателями и ворами. Но только не как самостоятельный диагноз, а как «неуточнённое расстройство».

Почему?

Версия первая, официальная: недостаточно доказательств. Предложения о включении любовной зависимости в реестр заболеваний были отклонены именно по этим причинам: отсутствие доказательных научных исследований, размытые определения и потенциально возможный высокий уровень злоупотреблений, ассоциированных с данным диагнозом. Звучит разумно. Почти.

Версия вторая, циничная: экономика и культурный консерватизм. Представьте, что ВОЗ завтра признаёт любовную зависимость официальным расстройством. Что произойдёт? Во-первых, сотни миллионов людей по всему миру, которые сейчас считают себя «просто влюблёнными», получат официальный медицинский диагноз. Многие из них побегут к врачам. Спрос на психиатров, психотерапевтов и фармакологию вырастет в геометрической прогрессии. Фармкорпорации начнут разрабатывать таблетки «от любви» – и нет никаких сомнений, что они их разработают. Это не плохо и не хорошо. Это бизнес. Во-вторых, появится рынок страховок, покрывающих лечение любовной зависимости. Появятся программы реабилитации. Появятся эксперты, которые будут определять, «настоящая» у вас любовь или «патологическая». Появятся судебные тяжбы: *«Я убил её не потому, что я психопат, а потому, что у меня диагностированная любовная зависимость, и это смягчающее обстоятельство»*. В-третьих – и это самое важное – признание любовной зависимости болезнью ударит по институту брака, свиданий, романтической индустрии. Если любовь – это расстройство, то почему мы платим за неё тысячи долларов? Почему мы снимаем фильмы, в которых её воспевают? Почему мы учим детей, что «настоящая любовь» – это высшая цель существования?

ВОЗ не дураки. Они понимают: признать любовь болезнью – значит обрушить культурный и экономический фундамент, на котором стоит половина мировой индустрии развлечений, не говоря уже о брачных традициях и религиозных таинствах. Именно поэтому в МКБ описана не любовь как таковая, а болезненное состояние, которое может ей сопутствовать: зависимость от объекта чувств либо отсутствие взаимности. Норма же – это радость, а не диагноз, поясняют психологи.

Но позвольте мне задать вопрос: а что, если норма – это как раз иллюзия? Что, если большинство людей, считающих себя «нормально влюблёнными», на самом деле находятся в той или иной стадии зависимости – просто они никогда не пробовали быть «трезвыми» и не знают, как это?

Пока учёные и чиновники спорят о классификации, люди голосуют ногами и кошельками. По данным Страхового Дома ВСК в 2024 году россияне стали обращаться к психологам и психотерапевтам на 25% чаще, чем годом ранее. Самый депрессивный месяц – декабрь. Почти 80% пациентов – женщины. Средний возраст от 32 до 38 лет. В топе проблем – сложные отношения в паре (16% обращений), тревожные состояния, вызванные переживаниями из-за взаимоотношений с другими людьми (11,3%), и подавленное состояние (6,9%). Но это общая статистика. А вот что говорят специализированные службы. Руководитель медицинской психологической службы «Сердэш 129» Юрий Калмыков сообщил: *«Одна из наиболее частых причин обращения в психологическую службу среди взрослых – любовная зависимость»*. Ежегодно в эту службу поступает более 20 тысяч обращений. На первом месте у детей – конфликты

в семье. На втором – романтические отношения и безответная любовь. В Свердловской области на телефон доверия в 2024 году поступило более 10 тысяч звонков. Около трети всех обращений на взрослой линии были связаны с темой межличностных отношений. С мая по октябрь отмечалось «обострение любовной темы»: обсуждались самые острые переживания, связанные с началом или завершением любовных отношений, труднопереносимой болью от конфликтных расставаний.

А теперь самая страшная цифра. По данным МВД РФ, озвученным на форуме «Наши дети» в 2017 году, около 30% случаев – неразделённая любовь, столько же семейные конфликты. Только 1% связан с печально известными «группами смерти». Треть самоубийств среди детей и молодёжи из-за любви. Треть! Неразделённая любовь убивает больше подростков, чем лейкемия. Чем ДТП. Чем передозировка наркотиками. И при этом мы продолжаем учить их, что «настоящая любовь» – это то, ради чего стоит жить и умирать. ВОЗ не хочет признавать любовь болезнью, потому что боится экономических и социальных последствий. Но статистика суицидов говорит громче любых экспертных заключений.

А что, если мы сами виноваты? А что, если любовная зависимость – это не просто «биохимия» и не просто «социальный конструкт»? Что, если это выбор, пусть и не всегда осознанный?

Мы говорим: «*Я не могу без него дышать*». Но можем.

Мы говорим: «*Она – смысл моей жизни*». Но это не так, и вы знаете это на каком-то глубинном уровне.

Мы говорим: «*Я умру без тебя*». Но не умираем, или умираем, и тогда это уже не метафора, а медицинский факт.

А может это привычка искать в другом человеке то, чего не хватает в себе. Привычка путать остроту ощущений с глубиной чувств. Привычка называть боль любовью, потому что кто же признается самому себе, что он просто боится одиночества?

Любовь не признана расстройством не потому, что она не является расстройством. А потому, что, если бы её признали – каждому из нас пришлось бы признать, что он добровольно, с песнями и цветами, шёл к этому расстройству. Признать, что «не могу без тебя жить» – это не романтика, а зависимость. Признать, что «ты – моя вселенная» – это не комплимент, а диагноз.

Итак, неофициальный диагноз поставлен. Но по всем признакам, по всем симптомам, по всем критериям зависимости – мы имеем дело с поведенческим синдромом, который разрушает жизни, заканчивается суицидами и убийствами, но при этом носит гордое имя «любовь» и украшает обложки романтических романов.

Акт вскрытия № 1 завершен.

Объект: любовь.

Предварительный диагноз: 6C7Z (Неуточненные расстройства контроля побуждений) с признаками поведенческой зависимости.

Этиология: смешанная – биохимическая (дофамин, серотонин, окситоцин) + социально-конструируемая (культурные сценарии, экономика, медиа).

Прогноз: зависит от определения «излечения». Если излечение – это способность жить без объекта зависимости, прогноз условно-благоприятный. Если излечение – это способность любить «правильно» (по Фромму) – прогноз сомнительный. Большинство пациентов предпочитают не лечиться.

Вещдок № 1 (к Акту вскрытия № 1).

Тип: справка-обоснование от эксперта.

Текст: если я вызвал у вас раздражение и желание спорить или потребность немедленно написать автору гневное письмо – зафиксируйте это состояние. Возможно, через несколько глав вы вернётесь к этой записи и увидите её под другим углом. А возможно, вы просто захлопнете книгу и скажете: «Этот циник ничего не понимает в настоящей любви».

Заключение Акта 1. Объект принят к исследованию. Клиническая картина совпадает с поведенческой зависимостью, но защищена культурным иммунитетом. Диагноз 6C7Z – рабочая гипотеза. Следующий шаг: вскрыть нейрохимический субстрат, чтобы отделить миф от физиологии.

АКТ ВСКРЫТИЯ № 2. Дофаминовая петля: почему «бабочки в животе» – это паническая атака

Теперь заглянем внутрь черепной коробочки. Откинем аккуратно лобную кость и посмотрим, что происходит в сером веществе в тот момент, когда вы говорите «я люблю». Спойлер: ничего романтического. Ваш мозг в этот момент больше похож на компьютер, который подхватил вирус. Префронтальная кора – отдел, отвечающий за рациональное мышление, планирование и самоконтроль, резко снижает активность. Лимбическая система, древний звериный мозг, напротив, загорается как новогодняя ёлка. Миндалевидное тело, центр страха и агрессии, находится в состоянии повышенной готовности. Вы думаете, что парите в облаках. На самом деле вы в осаде.

Посмотрим показания свидетелей: нейробиологов и психиатров, которые видят любовь изнутри с помощью функциональной магнитно-резонансной томографии.

Свидетель № 4. Андреас Бартельс и Семир Зеки (Лондон, 2000 год).

Эти двое провели эксперимент, который вошёл в учебники. Они поместили в томограф семнадцать здоровых добровольцев, которые заявили, что «сильно, страстно и безумно влюблены». Показывали им фотографии объектов их страсти и параллельно снимки друзей – для контроля. Бартельс и Зеки написали сухо, по-научному: *«Страстная любовь не является эмоцией, это мотивированное состояние, направленное на получение вознаграждения, с чертами зависимости»*.

Переведём: вы не чувствуете – вы добываете. Объект любви – не источник радости, а игла, которая вводит вам дофамин. Вы не наслаждаетесь, вы ломаетесь без дозы.

Свидетель № 5. Хелен Фишер (Ратгерский университет, 2005–2020).

Антрополог, которая посвятила любви всю жизнь. *«Любовь – это зависимость. Она активизирует те же пути, что и любой наркотик. И когда вам отказывают, вы испытываете настоящую наркотическую ломку»*. Она провела ещё один эксперимент: сканировала мозг людей, которых только что бросили. Активность в тех же центрах дофамина резко падала – и одновременно включались зоны, отвечающие за физическую боль. То есть отказ в любви буквально причиняет боль. Не метафорически. Буквально. Те же нейроны, что сигнализируют об ожоге или переломе.

Свидетель № 6. Люси Браун (Колледж Альберта Эйнштейна, 2016).

Сравнение фМРТ влюблённых и пациентов с обсессивно-компульсивным расстройством (ОКР). Результат: *«У влюблённых наблюдается снижение активности серотонина, характерное для ОКР. Это объясняет навязчивые мысли о партнёре, которые невозможно контролировать»*. То есть ваши бесконечные «а что он сейчас делает?», «а почему не ответил?», «а помнит ли он обо мне?» – это не нежность. Это дофаминовая петля.

Ваш мозг устроен так: он хочет получать дофамин. Дофамин – это не «гормон удовольствия», как пишут в глянце. Дофамин – это гормон предвкушения удовольствия. Он выбрасывается не тогда, когда вы получили желаемое, а тогда, когда вы ожидаете его получить. Это эволюционный механизм: если бы дофамин выбрасывался только после еды, вы бы не пошли на охоту. А он выбрасывается, когда вы увидели следы добычи. И гонит вас вперёд. В любви работает то же самое. Вы видите аватар в мессенджере – дофамин. Вы слышите шаги в коридоре – дофамин. Вы получаете сообщение «Привет» – дофамин. А вот когда вы уже встретились, обнялись, провели ночь – дофамин падает. Потому что добыча получена, охота окончена. Парадокс любви: вы не любите человека. Вы любите ожидание человека, а когда начинаете жить вместе, это ощущение начинает притупляться. И именно поэтому самые острые чувства –

в начале, когда неопределённость максимальна. И именно поэтому «удовлетворённая страсть» часто ведёт к разочарованию.

Почему же «бабочки в животе» – это тревожный сигнал? Вернёмся к метафоре. Кажется, что это поэзия. На самом деле это физиология. Когда мозг фиксирует угрозу (а разлука с объектом зависимости воспринимается как угроза выживанию), он посылает сигнал в вегетативную нервную систему. Та, в свою очередь, заставляет сердце биться чаще, дыхание – учащаться, кровь приливать к мышцам. Желудочно-кишечный тракт, который в стрессовой ситуации считается второстепенным, получает команду «замедлиться». Отсюда – спазмы, легкая тошнота, ощущение «порхания» в животе. «Бабочки» – это не предвестник любви. Это предвестник тревоги. Ваше тело готовится к бою или бегству. Вы просто ошибочно интерпретируете этот сигнал как «что-то приятное». Потому что культура научила вас: сердце колотится? Значит, любовь. А на самом деле: сердце колотится – значит, вам страшно.

Сравнительная таблица маркеров:

Параметр	Влюблённость (1–12 месяцев)	Кокаиновая зависимость (лёгкая стадия)	Шизофрения (ранняя стадия, продуктивные симптомы)
Активность дофамина	Высокая, скачкообразная	Высокая, скачкообразная	Высокая (дофаминовая гипотеза)
Уровень серотонина	Снижен (30–40% от нормы)	Снижен	Снижен у части пациентов
Навязчивые мысли	Да, до 80% времени бодрствования	Да, о дозе	Да, бредовые идеи (могут быть о любви)
Нарушение сна	Типично (бессонница, ранние пробуждения)	Типично	Типично (инверсия сна)
Снижение критики	Да (идеализация партнёра)	Да (отрицание проблемы)	Да (бред, галлюцинации)
Социальная дезадаптация	Частичная или полная	Частичная или полная	Полная (без лечения)
Эффективность антипсихотиков	Не изучалась	Частичная (снижение тяги)	Высокая (купирование симптомов)

Источник: мета-анализ Earp et al. (2017), Fisher (2016), Liebowitz (1983), обобщённые данные по DSM-5 и МКБ-11. Используется для иллюстрации нейрхимического сходства, а не для клинической диагностики.

Да, шизофрения – это не любовь. Но ранние стадии бредовых расстройств могут включать эротоманию (синдром де Клерамбо), где пациент убеждён, что знаменитость в него влюблена. И вот там нейрхимия действительно пересекается с «нормальной» влюблённостью. Разница в степени нарушения реальности и в культурном контексте. А что, если романтическая любовь – это социально одобряемый психоз? Если влюблённость по нейрхимическим показателям ближе к ОКР и кокаиновой зависимости, чем к «нормальному» состоянию, почему мы не лечим её нейролептиками? Почему мы не сажаем влюблённых на серотониновые антидепрессанты, которые снижают навязчивости? Потому что симптомы, которые при других обстоятельствах назвали бы болезнью, здесь ведут к размножению. Но есть и другой ответ. Более циничный. Мы не лечим любовь, потому что боимся остаться без единственного легального способа сойти с ума. Представьте мир, где любовную зависимость лечат так же агрессивно, как героиновую. Где при первых признаках «порхающих внутри насекомых» вам выписывают блокаторы дофаминовых рецепторов. Где романтические фильмы запрещены как пропаганда наркотиков. Где фраза «я не могу без тебя жить» вызывает не умиление, а вызов скорой. В

этом мире не будет Ромео и Джульетты. Не будет «Божественной комедии». Не будет «Войны и мира». Мир станет спокойнее, предсказуемее, скучнее. И никто не будет умирать от разбитого сердца и не будет слагать сонеты. Так что, может быть, общество право, когда не лечит любовь? Может быть, что любовь как самоизлечиваемая одобренная зависимость – это цена, которую мы платим за культуру, искусство, поэзию и те самые мгновения, ради которых, как говорят, «стоит жить»? Мы ещё вернёмся к этому вопросу в части «Апология безумия». А пока отвлечёмся от лирики.

Акт вскрытия № 2 завершён.

Объект исследования: нейрохимический субстрат состояния, называемого «романтическая влюблённость».

Найдено: активация дофаминовых центров вознаграждения, снижение серотонина, сходное с ОКР, угнетение префронтальной коры (отвечающей за самоконтроль), активация центров страха (миндалевидное тело). Физиологические проявления («бабочки в животе», тахикардия, бессонница) соответствуют реакции на острый стресс.

Заключение Акта 2.

Нейрохимический субстрат вскрыт. «Влюблённость» – временное изменённое состояние, по маркерам неотличимое от поведенческой зависимости. Физиологические проявления – не магия, а реакция на острый стресс. Мозг не парит. Он выживает.

Вещдок № 2 (к Акту вскрытия № 2).

Тип: инструкция для самонаблюдения.

Текст: в следующий раз, когда вы почувствуете «бабочек», скажите себе вслух: «У меня учащённое сердцебиение и спазмы желудка из-за дофаминовой петли. Это не магия, это химия». Если после этого симптомы не исчезнут – вы всё равно будете правы. Но теперь вы будете правы сознательно.

АКТ ВСКРЫТИЯ № 3. Куртуазный вирус: романтическая любовь – маркетинг XII века

Вы думаете, что любовь – это естественное, природное чувство, такое же древнее, как сам человек. Что пещерные мужчины уже дарили пещерным женщинам цветы, а те краснели и опускали глаза. Что Ромео и Джульетта – не конструкция, а вечный архетип. Вы ошибаетесь. То, что мы сегодня называем «романтической любовью», с её культом страдания, идеализацией недостижимого объекта, требованием верности до гроба и верой в «единственного» – не старше девятист лет. И у неё есть день рождения, место рождения и конкретные авторы. Это исторический факт. До XII века никто в Европе не писал стихов о том, как прекрасно страдать из-за женщины, которая на тебя не смотрит. Никто не считал, что брак должен быть по любви, брак был экономическим контрактом между семьями. Никто не верил, что «настоящая любовь» бывает только один раз и навсегда. А потом в Провансе появились трубадуры, и запустили вирус, которым мы болеем до сих пор. Предлагаю проанализировать вместе как культурный конструкт превратился в «естественное чувство» и почему мы до сих пор не можем от него излечиться.

Показания свидетелей: историков, социологов, философов культуры.

Свидетель № 7. Жорж Дюби (Франция, XX век).

Медиевист, который переписал историю любви. Он утверждал: *«Куртуазная любовь была изобретена не для того, чтобы прославлять женщин, а для того, чтобы контролировать рыцарей»*. В феодальной Европе 11-12 века. Рыцари – это бандиты на лошадях. Церковь пытается их обуздать, но безуспешно. И вот возникает при дворах знатных дам новая игра: рыцарь служит Даме. Не за деньги, не за землю, а за улыбку. Он терпит унижения, совершает подвиги, пишет стихи, страдает от разлуки. Рыцарь занят «служением Даме». Он тратит энергию не на разбой, а на турниры и сонеты. И дама при этом остаётся неприступной – чаще всего платонически, потому что муж-феодал не позволит большего.

Свидетель № 8. Октавио Пас (Мексика, XX век).

Поэт и мыслитель, который увидел в куртуазной любви корень всех наших бед: *«Любовь – это попытка прорвать одиночество, но она же его и усиливает, потому что влюблённый всегда одинок в своей одержимости»*. Пас показал, как средневековый кодекс превратил любовь в религию: есть Бог (Дама), есть её жрецы (рыцари-поэты), есть ритуалы (турниры, серенады), есть догмат (страдание очищает). Мы унаследовали эту структуру. Наши романтические фильмы – это средневековые жития святых, только вместо Бога – «единственный», а вместо ада – расставание.

Выделяем сухие факты. Кто такие трубадуры?

Поэты-музыканты на юге Франции (Прованс), XI–XIII века. Писали на окситанском языке. Самое известное имя – Бернарт де Вентадорн (XII век). Он был сыном пекаря, стал придворным поэтом, изобрёл «любовь издалика» – *amor de lonh*, тоску по недоступной даме.

Что они придумали? Кодекс куртуазной любви (не писанный, но узнаваемый):

- Любовь – это служение.
- Мужчина – вассал, женщина – сеньор.
- Любовь облагораживает.
- Без любви рыцарь – животное.
- Любовь требует страдания. Чем больше страдаешь, тем благороднее.
- Любовь – это тайна. Нельзя признаваться всем.
- Любовь к замужней женщине предпочтительнее – она создаёт препятствие.
- Физическая близость не обязательна, более того – может разрушить любовь.

Как это стало мейнстримом?

Благодаря браку. В 1152 году герцогиня Алиенора Аквитанская (внучка первого трубадура) вышла замуж за английского короля Генриха II и привезла куртуазную культуру в Англию. Её дети, Ричард Львиное Сердце и король Иоанн, уже росли в этой традиции. Дальше – больше. «Роман о Розе» (XIII век) – бестселлер о любви, который читала вся Европа. Петрарка и Данте (XIV век) превратили любовь к недоступной женщине (Лаура, Беатриче) в высокую литературу. А потом великий Шекспир, романтики XIX века и уже Голливуд... В итоге за 900 лет конструкт стал настолько естественным, что мы не замечаем его скрытой искусственности. Мы искренне верим, что «настоящая любовь» должна быть трудной, что страдания – это её доказательство, что «единственный» существует, что счастье без любви неполноценно.

Активен ли куртуазный вирус сегодня?

Свадебная индустрия. Белое платье, клятвы, торт, лимузин. Это не античный ритуал. Это придумали в XIX–XX веках, чтобы продавать. Но формально – это прямые наследники куртуазной символики: невеста как неприступная дама, жених как рыцарь, который её «завоевал».

Романтические комедии. Схема всегда одна: встреча – препятствие – преодоление – поцелуй под дождём. Никогда не показывают, что происходит через три года, когда закончились деньги и родился второй ребёнок. Потому что тогда зритель поймёт: любовь кончается там, где начинается быт.

Песни о любви. 90% популярной музыки – о страдании из-за любви. «Ты меня не любишь», «я без тебя не могу», «вернись, я умру». Если бы люди действительно умирали от каждой такой песни, человечество вымерло бы ещё в 1960-х.

Социальные сети. Мы выставляем фото с «единственными», пишем посты о вечной любви, а через полгода удаляем всё и выставляем нового «единственного». Куртуазная любовь требует тайны? В 2024 году она требует публичности. Но суть та же: ритуал, страдание, идеализация.

Вы не любите – вы исполняете сценарий. Вспомните свой самый сильный роман. Самую острую любовь. Самые яркие страдания. А теперь честно ответьте себе: сколько в этих переживаниях было реального человека, а сколько – сценария, который вы на него наложили? Вы ждали, что он будет звонить каждый вечер, потому что «так делают влюблённые». Вы страдали, когда он не звонил, потому что «страдание доказывает глубину чувств». Вы ревновали, потому что «ревность – это признак любви». Вы мечтали о предложении на закате на пляже, потому что так было в том фильме. Вы любили не человека. Вы любили роль. Трубадуры победили. Они умерли 800 лет назад, но их вирус живёт в вашей голове. И заставляет вас чувствовать то, что «положено» чувствовать. И страдать там, где можно было бы просто поговорить. И умирать там, где можно было бы разойтись. Вирус начинался как инструмент контроля над рыцарями. Потом стал литературным жанром, религией для атеистов и индустрией. Но хватит истории.

Акт вскрытия № 3 завершён.

Объект исследования: культурный конструкт «романтическая любовь» в его историческом развитии.

Найдено: феномен имеет конкретную дату рождения (XII век, Прованс), конкретных авторов (трубадуры) и конкретную социальную функцию (контроль агрессии). Современные представления о любви являются прямыми наследниками куртуазного кода.

Заключение Акта 3.

Феномен «романтической любви» имеет конкретную дату рождения и социальную функцию. Современные представления – прямые наследники куртуазного кода. Осознание искусственности сценария не отменяет чувств, но меняет отношение к ним: от фатума к выбору.

Вещдок № 3 (к Акту вскрытия № 3).

Тип: задание для читателя.

Текст: выключите книгу на пять минут. Вспомните свою первую любовь. А теперь честно ответьте себе: сколько из того, что вы тогда чувствовали и делали, было «настоящим», а сколько – подсказано фильмами, песнями и романами? Если честный ответ пугает – вирус работает. Если не пугает – вы либо гений, либо просто себе врёте.

АКТ ВСКРЫТИЯ № 4. Статистика крови: каждое восьмое убийство начинается со слова «навсегда»

В предыдущих актах мы говорили о нейрохимии и истории. Теперь переходим к тому, что можно пощупать и что пахнет железом. К крови и к тем инструментам, которые превращают любовь в пытку – от удара ножом до круглосуточной слежки через GPS. Цифра, с которой мы начнём, выглядит невинно. По оценкам криминалистов, до 12–15% бытовых убийств в России совершается на почве ревности. То есть примерно каждое десятое убийство в стране – из-за того, что кто-то кому-то не дал того, чего, как казалось, заслуживал. Но за этими процентами не абстракции. Это мужчина, который задушил жену в кровати, потому что она слишком поздно вернулась с работы. Это женщина, отрезавшая сожителю детородный орган, потому что он посмотрел на другую. Это подросток, всадивший нож в сердце соперника из-за пары «сердечек» в соцсетях. Это стоматолог с боевым пистолетом, который выслеживал бывшую жену три года. А ещё это сталкер, который спит в машине под её окнами. Это спасатель, который в десятый раз вытаскивает партнёра из запоя и в десятый раз получает по лицу. Это цифровой тюремщик, проверяющий геолокацию каждые пять минут. Любовь, которую воспевают поэты, в двенадцати случаях из ста заканчивается трупом, а в восьмидесяти – систематическим насилием или многолетним рабством. Мы не будем смотреть на это с ужасом. Ужас – эмоция. Давайте посмотрим прагматично, как криминалист на месте преступления.

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.