

12+

ЕВГЕНИЙ КУЗИН

ЧТО ТАКОЕ ЛЮБОВЬ?



Евгений Кузин

Что такое любовь?

<https://litres.ru/74283424>

ISBN 9785007073417

Аннотация

Что такое любовь? Почему одни отношения дают силу, а другие причиняют боль? Почему люди, которые любят друг друга, всё равно отдаляются? Эта книга — честное исследование любви без готовых рецептов, нравоучений и красивых иллюзий. Автор шаг за шагом разбирает доверие, близость, уважение, одиночество, страх потери и конфликты, чтобы понять не только любовь между людьми, но и самого человека.

Содержание

Что такое любовь?	5
Евгений Кузин	5
Пролог	6
Ошибка, которую совершают почти все	10
Гипотеза первая. Любовь — это чувство	14
Гипотеза вторая. Зачем природе понадобилась влюблённость?	18
Гипотеза третья. Почему природа не оставляет человека в состоянии вечной влюблённости?	22
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Что такое любовь?

Евгений Петрович Кузин

© Евгений Петрович Кузин, 2026

ISBN 978-5-0070-7341-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Что такое любовь?

Евгений Кузин

Пролог

Есть вопросы, которые кажутся настолько простыми, что большинство людей даже не пытаются на них отвечать.

Они уверены, что ответ очевиден.

Что такое дружба?

Что такое предательство?

Что такое уважение?

Что такое любовь?

Каждый человек, не задумываясь, даст собственное определение.

И почти каждый будет уверен, что прав.

Но стоит сделать одну странную вещь.

Не спорить.

Не доказывать.

А просто начать проверять собственные ответы.

И происходит удивительное.

Они начинают разрушаться.

Сначала медленно.

Потом всё быстрее.

И однажды человек замечает, что от его красивого определения почти ничего не осталось.

Именно так началось это исследование.

Не потому, что мне хотелось написать книгу о любви.

Наоборот.

Я был уверен, что прекрасно понимаю, что такое любовь.

Мне казалось, что это одна из тех тем, о которых человечество давно всё сказало.

Поэты написали миллионы стихов.

Писатели создали тысячи романов.

Учёные исследовали гормоны.

Психологи объяснили привязанность.

Философы рассуждали о природе чувств ещё тысячи лет назад.

Казалось бы, что здесь вообще можно добавить?

Но однажды я задал себе очень простой вопрос.

Если всё действительно настолько понятно...

Почему люди продолжают разводиться?

Почему предают друг друга?

Почему после смерти любимого человека жизнь иногда теряет смысл?

Почему можно доверять человеку и не любить его?

Почему можно любить человека и совершенно ему не доверять?

Почему любовь иногда проходит за несколько месяцев, а иногда переживает десятилетия?

Чем больше становилось вопросов...

Тем меньше оставалось ответов.

В какой-то момент я понял одну неприятную вещь.

Мы очень часто путаем объяснение с привычной формулировкой.

Когда человек говорит:

— Любовь — это чувство.

Кажется, будто вопрос закрыт.

Но если спросить:

— Тогда что такое чувство?

Исследование начинается заново.

Поэтому в этой книге не будет ни одной мысли, которую читателю предлагается принять на веру.

Наоборот.

Каждая идея будет подвергаться сомнению.

Даже если она кажется красивой.

Особенно если она кажется красивой.

Потому что красивые мысли обладают одной опасной особенностью.

Им хочется верить.

А исследование начинается именно там, где заканчивается желание верить.

И появляется желание понять.

Поэтому здесь действует только одно правило.

Любая гипотеза должна пережить попытку собственного разрушения.

Если она выдерживает удар...

Мы идём дальше.

Если нет...

Мы благодарим её за службу и ищем следующую.

Возможно, к концу книги мы так и не найдём окончатель-

ного определения любви.

Но если нам удастся понять механизм, который заставляет человека делать другого частью самого себя...

Это будет значительно ценнее любого красивого определения.

Ошибка, которую совершают почти все

Есть одна особенность человеческого мышления.

Мы очень редко проверяем те вещи, которые считаем очевидными.

Никто не просыпается утром с мыслью:

«А действительно ли я правильно понимаю, что такое любовь?»

Почти все считают, что знают ответ.

И именно поэтому почти никто этот ответ не проверяет.

Проведите простой эксперимент.

Возьмите лист бумаги.

Вверху напишите одно слово.

Любовь.

А теперь попробуйте дать определение.

Не стихотворение.

Не красивую цитату.

Не чувство.

Именно определение.

Такое, которое нельзя разрушить одним контрпримером.

Через несколько минут большинство людей сталкиваются с неожиданной проблемой.

Оказывается, красивых слов много.

А точных почти нет.

Кто-то пишет:

«Любовь — это чувство.»

Хорошо.

Тогда возникает следующий вопрос.

Почему чувство иногда проходит через несколько месяцев, а любовь продолжает жить десятилетиями?

Кто-то отвечает:

«Любовь — это доверие.»

Но разве мы не доверяем лучшему другу?

Разве мы не доверяем собственному врачу?

Разве мы не доверяем родителям?

Получается, доверие существует без любви.

Значит, любовь не может быть равна доверию.

Следующее определение.

«Любовь — это уважение.»

Но уважать можно учителя.

Командира.

Учёного.

Даже собственного противника.

Получается, уважение тоже существует отдельно.

Хорошо.

Может быть, любовь — это понимание?

Но ведь можно прекрасно понимать человека и совершенно не хотеть прожить с ним жизнь.

Опять не подходит.

Тогда появляется самая популярная теория.

«Любовь — это химия.»

На первый взгляд это звучит убедительно.

Действительно.

Во время влюблённости мозг меняет свою работу.

Меняется уровень дофамина.

Окситоцина.

Других веществ.

Но если любовь — всего лишь химия...

Почему после того, как первоначальная химическая буря заканчивается, некоторые пары становятся только крепче?

Разве химия способна сама построить доверие?

Разве гормоны могут научить человека прощать?

Разве окситоцин заставляет мужа заботиться о жене через двадцать лет после свадьбы?

Нет.

Картина становится подозрительной.

Каждое популярное определение объясняет только часть наблюдений.

Ни одно не объясняет их все.

И вот здесь происходит очень важная вещь.

Мы впервые перестаём искать красивое определение.

Мы начинаем искать механизм.

Это разные задачи.

Определение отвечает на вопрос:

«Как назвать явление?»»

Механизм отвечает совсем на другой вопрос:

«Почему оно вообще возникает?»

Именно с этого момента наше исследование начинается по-настоящему.

Мы больше не будем спрашивать:

«Что такое любовь?»

Мы зададим гораздо более неудобный вопрос.

Почему человек вообще способен сделать другого настолько важной частью своей жизни, что его потеря ощущается почти как потеря самого себя?

Именно этот вопрос способен привести нас туда, куда не приводят красивые определения.

Гипотеза первая.

Любовь — это чувство

Если бы меня попросили ответить на этот вопрос несколько лет назад, я бы, скорее всего, не задумываясь согласился.

Любовь — это чувство.

Разве может быть иначе?

Мы постоянно слышим эту фразу.

Мы произносим её сами.

Она настолько привычна, что перестала вызывать вопросы.

Но именно привычные мысли чаще всего оказываются самыми коварными.

Проведём мысленный эксперимент.

Представьте супружескую пару, прожившую вместе сорок лет.

Они сидят вечером на кухне.

Она ставит чайник.

Он машинально достаёт две чашки.

Никто не признаётся друг другу в любви каждые пять минут.

Никто не испытывает того безумного эмоционального шторма, который был в двадцать лет.

Более того, если измерить силу переживаемых эмоций,

можно предположить, что они значительно слабее, чем были в начале отношений.

Но возникает вопрос.

Неужели мы действительно готовы сказать, что любви стало меньше?

Или она просто изменила форму?

Теперь представим другую ситуацию.

Парень и девушка познакомились неделю назад.

Они постоянно думают друг о друге.

Не могут уснуть.

Каждое сообщение вызывает всплеск эмоций.

Каждая встреча похожа на праздник.

Если измерять только силу переживаний, можно сделать вывод, что именно здесь находится настоящая любовь.

Но статистика говорит странную вещь.

Именно такие отношения чаще всего заканчиваются первыми.

Возникает парадокс.

Максимальная сила чувств совершенно не гарантирует максимальную прочность отношений.

Если любовь действительно равна чувству, тогда сила любви должна уменьшаться одновременно с уменьшением силы эмоций.

Но жизнь постоянно показывает обратное.

Следовательно, мы столкнулись с первой логической проблемой.

Эмоции и любовь связаны между собой.

Но они не одно и то же.

Это важный момент.

Большинство людей не замечают, как незаметно подменяют одно понятие другим.

Когда человек говорит:

— Я больше не чувствую того, что чувствовал раньше.

Очень часто он делает следующий вывод:

— Значит, любовь закончилась.

Но этот вывод появляется не потому, что человек исследовал происходящее.

Он появляется потому, что человек заранее решил считать любовь чувством.

Иначе говоря, ошибка возникает ещё до того, как начинается анализ.

Поэтому миллионы людей однажды приходят к одинаковой мысли.

«Наверное, мы разлюбили друг друга.»

Но что, если исчезло вовсе не то, что они называют любовью?

Что, если исчезла лишь та биологическая энергия, которая была выдана природой для начала отношений?

Если эта гипотеза верна, тогда многие расставания происходят не потому, что любовь умерла.

А потому, что люди приняли окончание первого этапа за окончание всей истории.

Это предположение звучит смело.

Слишком смело, чтобы сразу принять его за истину.

Поэтому мы не будем делать вывод.

Поступим иначе.

Попробуем разобраться, зачем вообще природе понадобилось создавать столь мощное эмоциональное состояние.

Иначе говоря, прежде чем искать определение любви, нам придётся понять назначение влюблённости.

И, возможно, именно здесь скрывается первая большая ошибка человеческого мышления.

Гипотеза вторая. Зачем природе понадобилась влюблённость?

Представьте, что вы инженер.

Вам поручили придумать механизм, который должен заставить двух совершенно чужих людей добровольно изменить всю свою жизнь.

Не на один вечер.

Не на неделю.

На годы.

Что бы вы сделали?

Можно попробовать логикой.

Но логика плохой помощник там, где человек должен рискнуть.

Логичный человек слишком хорошо умеет считать.

Он быстро обнаружит, что отношения — это постоянные расходы.

Придётся уступать.

Придётся терпеть.

Придётся менять привычки.

Придётся делить территорию.

Придётся отказаться от части свободы.

Если инженер будет рассчитывать только логикой, большинство людей никогда не согласятся на такой обмен.

Тогда возникает другая идея.

Нужно придумать вознаграждение настолько сильное, чтобы человек перестал считать.

Натолкно сильное, чтобы возможная выгода затмила будущие трудности.

Здесь появляется очень интересная мысль.

А что, если природа уже решила эту задачу?

Что, если влюблённость — не сама любовь, а инструмент, который делает начало отношений возможным?

Попробуем проверить эту гипотезу.

Посмотрите, как ведут себя люди в состоянии сильной влюблённости.

Они совершают поступки, которые в обычном состоянии называли бы нелогичными.

Едут ночью через весь город только ради получасовой встречи.

Говорят по телефону до утра.

Тратят деньги, которые недавно тщательно сэкономили.

Меняют планы.

Меняют привычки.

Иногда даже полностью меняют собственную жизнь.

Самое удивительное заключается в другом.

Они делают это добровольно.

Не потому, что их заставили.

Не потому, что обязаны.

Им искренне хочется это делать.

Возникает ощущение, будто в человеке появился новый источник энергии.

Откуда он взялся?

Почему вчера человек был осторожным, расчётливым и экономил силы, а сегодня готов не спать всю ночь только ради нескольких минут рядом с другим человеком?

Можно, конечно, ответить привычно.

«Так работают гормоны.»

Но это не объяснение.

Это лишь название процесса.

Если сказать:

«Автомобиль едет благодаря двигателю»,
мы всё ещё ничего не объяснили.

Главный вопрос остаётся.

Зачем этот двигатель вообще был создан?

Здесь появляется гипотеза, которая кажется необычной, но объясняет гораздо больше наблюдений.

Возможно, природа действительно выдаёт человеку своеобразный стартовый кредит.

Не денежный.

Не моральный.

Энергетический.

Влюблённость становится тем самым первоначальным запасом энергии, которого достаточно, чтобы два отдельных человека начали строить что-то общее.

Подчеркну важную мысль.

Это пока не вывод.

Это лишь гипотеза.

Любая гипотеза обязана пережить попытку собственного разрушения.

И первый вопрос, который возникает сразу же, звучит вполне справедливо.

Если природа действительно выдаёт такой «кредит», почему она не делает его бесконечным?

Почему через некоторое время первоначальная эйфория неизбежно ослабевает?

Этот вопрос кажется неудобным.

Но именно неудобные вопросы обычно оказываются самыми полезными.

Возможно, ответ на него приблизит нас к пониманию не только любви.

Возможно, он приблизит нас к пониманию самого человека.

Гипотеза третья. Почему природа не оставляет человека в состоянии вечной влюблённости?

Если предыдущая гипотеза верна, возникает закономерный вопрос.

Почему первоначальная энергия исчезает?

Разве природе не выгоднее, чтобы мужчина и женщина всю жизнь испытывали одинаково сильное влечение друг к другу?

На первый взгляд — да.

Но стоит посмотреть немного шире, как появляются сомнения.

Представьте человека, который получил миллион долларов.

Не в кредит.

Не заработал.

Не выиграл.

Ему просто подарили миллион.

Что произойдёт дальше?

Есть два варианта.

Первый.

Он начнёт строить на эти деньги будущее.

Откроет дело.

Купит жильё.

Получит образование.

Создаст что-то, что продолжит существовать даже тогда, когда деньги закончатся.

Второй.

Он начнёт жить только сегодняшним днём.

Путешествия.

Развлечения.

Покупки.

Через несколько лет миллион исчезнет.

После этого человек окажется почти в том же месте, где был раньше.

Деньги закончились.

А вместе с ними закончилась и прежняя жизнь.

Попробуем заменить деньги на энергию.

Картина становится удивительно похожей.

Первые месяцы отношений часто наполнены невероятным количеством сил.

Люди готовы часами разговаривать.

Часами ехать друг к другу.

Практически не устают.

Спят меньше обычного.

Работают больше обычного.

Им кажется, что этот источник никогда не закончится.

Но он заканчивается.

И именно здесь происходит первое большое разделение.

Одни пары начинают говорить:

— Всё уже не так.

Другие почти не замечают исчезновения первоначальной эйфории.

Почему?

Возможно потому, что к этому моменту они уже успели построить нечто большее, чем просто совместные эмоции.

Попробуем представить мост.

Пока строители работают, им требуется огромное количество энергии.

Грохочет техника.

Работают краны.

Люди почти не отдыхают.

Но однажды строительство заканчивается.

Техника уезжает.

Шум исчезает.

И если посмотреть со стороны, может показаться, будто всё закончилось.

На самом деле закончилось лишь строительство.

Сам мост только начинает выполнять своё предназначение.

Что, если с отношениями происходит нечто похожее?

Что, если влюблённость — это не сам мост?

Что, если она всего лишь строительная техника?

Если это предположение верно, тогда становится понятной одна странная закономерность.

Люди, которые всю жизнь пытаются испытывать только первоначальную эйфорию, оказываются похожими на строителей, которые бесконечно перегоняют строительную технику с одной площадки на другую, но так и не строят ни одного моста.

Каждый новый роман дарит знакомое ощущение.

Каждый новый человек становится новой стройкой.

Каждый раз кажется, что именно теперь всё будет иначе.

Но проходит время.

Техника снова уезжает.

И всё начинается сначала.

Эта мысль выглядит логичной.

Но она слишком красива.

А красивые мысли опасны.

Поэтому мы обязаны задать следующий вопрос.

А существуют ли примеры, которые полностью разрушают эту модель?

Если существуют, значит мы снова ошиблись.

Если нет...

Тогда мы впервые приблизились не к определению любви.

А к пониманию её назначения.

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.