

**МАРК ИДОВ**



# **ХИМИЯ ЧУВСТВ**

Как гормоны выбирают нам партнеров,  
почему ломаются отношения  
и как переписать  
разбитое сердце

Марк Идов

**Химия чувств. Как гормоны  
выбирают нам партнёров, почему  
ломаются отношения и как  
перепрошить разбитое сердце**

«Автор»

2026

**Идов М.**

Химия чувств. Как гормоны выбирают нам партнёров, почему ломаются отношения и как перепрошить разбитое сердце /  
М. Идов — «Автор», 2026

**ХИМИЯ ЧУВСТВ.** Как гормоны выбирают нам партнеров, почему ломаются отношения и как перепрошить разбитое сердце. Раз за разом наступате на одни и те же грабли в отношениях? Влюбляетесь не в тех, страдаете от ревности или не понимаете, куда исчезла страсть? Хватит винить судьбу. Ваша личная жизнь полностью подчинена законам биохимии. Любовь, привязанность и боль расставания — это не мистика, а четкая работа гормональной лаборатории вашего мозга. Популяризатор практической нейробиологии Марк Идов предлагает трезвый взгляд на романтику. Без розовых очков и банальных советов. Только наука, эволюция и химия ваших извилин. Из книги вы узнаете: - Биологию влюбленности: почему дофаминовый шторм отключает критику. - Ловушку токсичности: как соскочить с гормональных качелей. - Нейро-реанимацию: как пережить расставание без депрессии и боли. Поймите правила игры своего мозга и возьмите чувства под контроль.

© Идов М., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Глава                                                                       | 5  |
| ВВЕДЕНИЕ. Романтический обман: почему любви с первого взгляда не существует | 6  |
| ГЛАВА 1. Дофаминовый шторм: почему влюбленность временно делает нас глупее  | 9  |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                           | 11 |

# **Марк Идов**

## **Химия чувств. Как гормоны выбирают нам партнёров, почему ломаются отношения и как перепрошить разбитое сердце**

### **Глава**

#### **Предупреждение (Дисклеймер)**

*Эта книга носит исключительно ознакомительный и научно-популярный характер. Автор не является дипломированным семейным психотерапевтом, сексологом, психиатром или эндокринологом. Все выводы и рекомендации основаны на открытых научных исследованиях в области нейробиологии, эволюционной психологии и личном исследовательском опыте автора. Книга не заменяет очных медицинских консультаций или парной психотерапии. Перед любыми серьезными решениями, касающимися вашего ментального и физического здоровья, проконсультируйтесь со специалистом.*

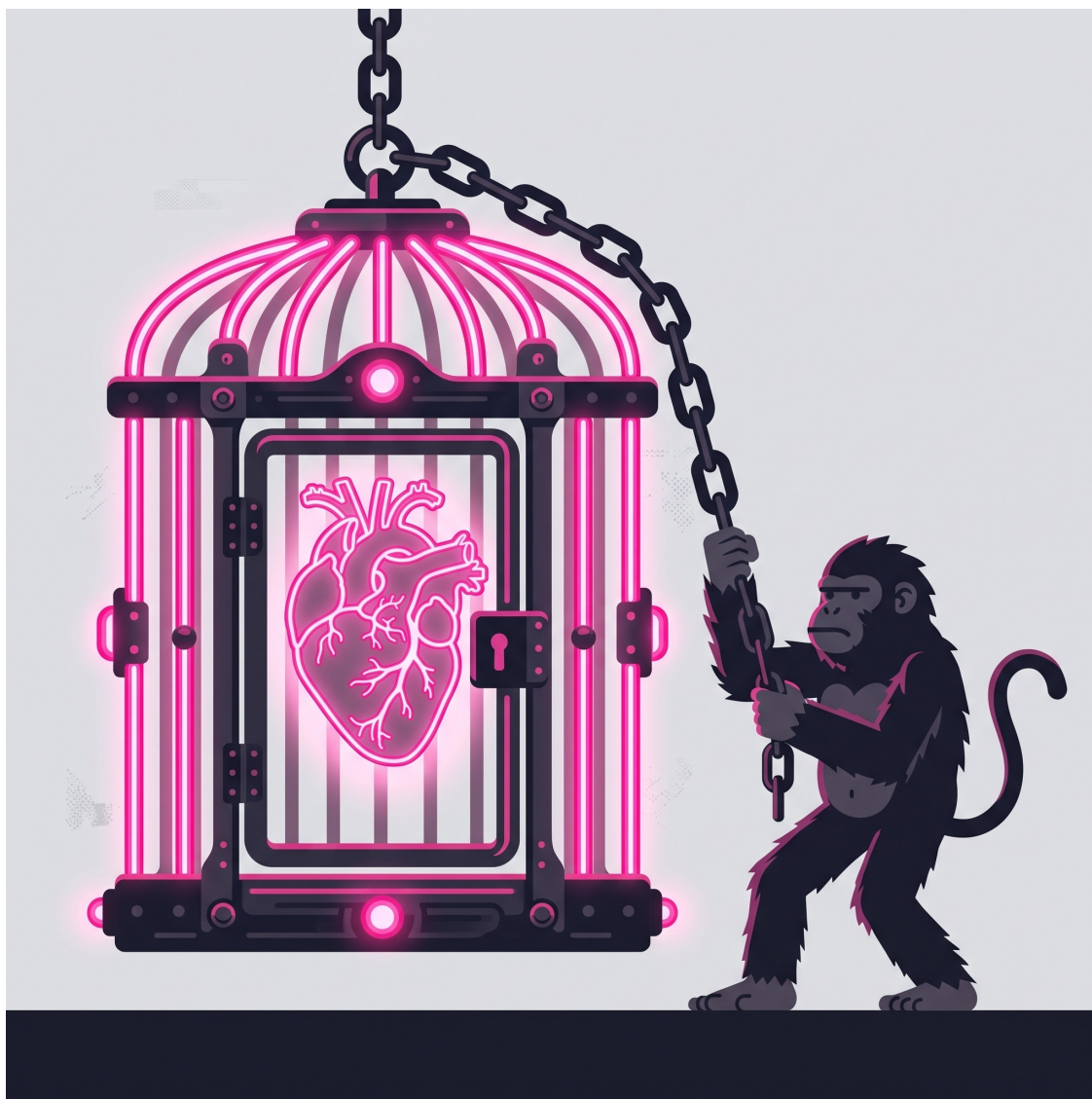
## **ВВЕДЕНИЕ. Романтический обман: почему любви с первого взгляда не существует**

Давайте снимем розовые очки в первые же секунды нашего разговора: **природа плевать хотела на ваше семейное счастье**. Ей нет никакого дела до того, подходите ли вы друг другу по знаку зодиака, разделяете ли общие ценности и будете ли вы вместе «пока смерть не разлучит вас».

Каждый раз, когда вы теряете голову от нового человека, чувствуете бабочек в животе и искренне верите, что встретили ту самую «родственную душу», в вашей голове разворачивается жестокий и гениальный эволюционный обман.

Вы называете это великой романтической любовью и судьбой. Ваша Древняя Обезьяна называет это **планом по передаче ДНК следующему поколению при минимальных затратах времени**.

Я, Марк Идов, не романтик и не сказочник. Я исследователь-практик, который привык смотреть на человеческие драмы через микроскоп биохимии. Наш мозг — это орган выживания. А для выживания вида нужно размножаться. И чтобы заставить вас — эгоистичное, ленивое существо, дорожащее своим комфортом — впустить в свою жизнь другого человека (со всеми его капризами, тараканами и проблемами), природа использует самый мощный химический стимулятор на планете. Она устраивает в вашей голове гормональный теракт.



В момент влюбленности ваш мозг отключает зоны, отвечающие за критическое мышление и логику. Вы физически глупеете. Вы перестаете замечать красные флаги, недостатки и откровенно токсичное поведение партнера. Зачем? Чтобы вы успели сойтись до того, как ваш Рациональный Директор протрезвеет и закричит: *«Беги отсюда, этот человек нам не подходит!»*

Но этот **гормональный туман** не может длиться вечно. Химический шторм затихает через 1,5–3 года, рецепторы привыкают к гормонам, и пелена спадает. Именно в этот момент миллионы пар разбиваются о суровую реальность. Накатывают обиды, ревность, непонимание и жуткая боль расставания, которая ломает людей изнутри, превращаясь в реальную физическую депрессию.

Эта книга — не сборник сентиментальных советов о том, как «сохранить искру» или «найти идеального партнера». Это жесткое, отрезвляющее руководство по хакингу ваших чувств. Мы разберем любовь на молекулы и гормоны, чтобы вы наконец-то перестали быть рабами собственных извилин.

Мы изучим:

Как дофаминовая петля делает нас зависимыми от «токсичных» партнеров и как с неё соскочить.

Почему для вашего мозга расставание равносильно физической травме и как провести экстренную нейро-реанимацию после разбитого сердца.

Как осознанно перевести отношения со стадии «безумного шторма» на уровень стабильной и безопасной привязанности.

Хватит страдать, плакать в подушку и верить в мистические совпадения. Пришло время понять правила игры вашей внутренней гормональной лаборатории и взять свои чувства под абсолютный контроль. Переворачивайте страницу. Поехали.

## ГЛАВА 1. Дофаминовый шторм: почему влюбленность временно делает нас глупее

Вспомните свои первые месяцы отношений с человеком, в которого вы были безумно влюблены. Мир вокруг казался ярче, еда — вкуснее, а музыка — глубже. Вы могли не спать ночами, не чувствовать усталости, а каждая мысль о партнере вызывала глупую, блаженную улыбку. При этом все ваши друзья в один голос твердили: *«Ты с ума сошел? Посмотри на него/нее, этот человек тебе абсолютно не подходит!»*. Но вы только отмахивались, искренне считая, что окружающие просто завидуют вашему неземному счастью.

Прошли годы, пелена спала, и теперь вы сами смотрите на старые фотографии и думаете: *«Боже, где были мои глаза? Как я вообще мог связаться с этим человеком?»*.

Глаза были на месте. А вот критическое мышление — нет. Вы не сошли с ума. Вы просто пережили самый сильный и разрушительный природный катаклизм — **дофаминовый шторм**. В этой главе мы разберем, как именно стадия безумной влюбленности отключает наш Рациональный Директор, почему на уровне химии любовь чертовски похожа на тяжелую сильную биохимическую зависимость и как пережить этот период без фатальных ошибок.

### Биохимический допинг в вашей голове: химия одержимости

Когда мы встречаем человека, который подходит под скрытые эволюционные маркеры нашей Древней Обезьяны, мозг открывает шлюзы и затапливает нервную систему коктейлем из трех главных веществ: **дофамина, норадреналина и фенилэтиламина**.

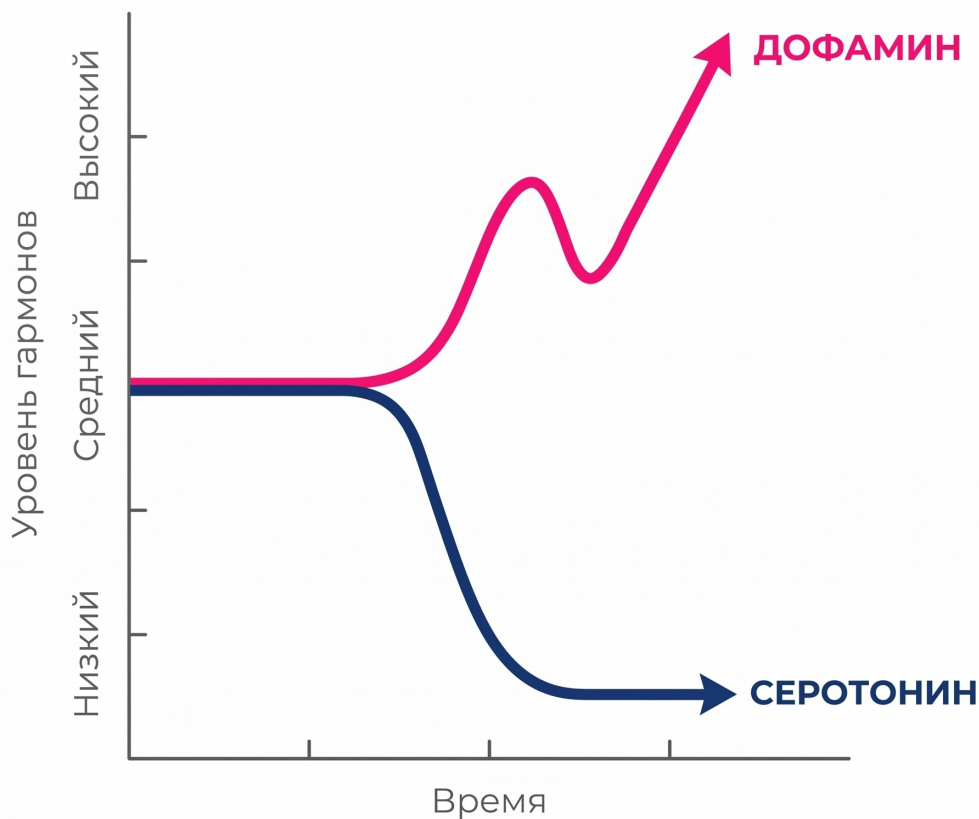
**Дофаминовый взрыв.** Дофамин, как мы уже знаем, отвечает за предвкушение награды. В момент влюбленности его уровень взлетает до критических значений. Мозг заикливается на одном-единственном объекте. Партнер становится для вас главным и единственным источником кайфа на планете.

**Норадреналиновый пожар.** Этот нейромедиатор дает безумный прилив энергии. Именно из-за него вы можете бодрствовать сутками, у вас пропадает аппетит, а сердце начинает бешено колотиться при виде входящего сообщения.

**Падение серотонина.** И вот здесь кроется самый главный баг. У влюбленного человека уровень серотонина (гормона удовлетворения и покоя) падает до катастрофически низких отметок. Нейробиологи провели исследование и выяснили: уровень серотонина в мозге влюбленного человека **абсолютно идентичен уровню серотонина у пациентов с тяжелым обсессивно-компульсивным расстройством (ОКР)**.

Вот почему влюбленность — это в буквальном смысле психиатрическая одержимость. Вы не можете не думать о партнере. Мозг заставляет вас постоянно проверять его соцсети и судорожно ждать звонка, потому что без этого у вас начинается настоящая химическая ломка.

## ГОРМОНАЛЬНЫЙ ШТОРМ



### Заговор против Директора: почему отключается логика

Пока Древняя Обезьяна танцует от дофаминового кайфа, Рациональный Директор (префронтальная кора) отправляется в глубокий принудительный нокаут.

Нейробиологи из Университетского колледжа Лондона сканировали мозг влюбленных людей с помощью ФМРТ. Результаты шокировали: когда испытуемым показывали фотографии их партнеров, зоны префронтальной коры, отвечающие за критику, оценку рисков и суждения о других людях, **полностью засыпали**. Одновременно с ними отключалась и амигдала — зона страха и тревоги.

Эволюции нужно, чтобы вы соединились и передали гены. Если бы ваш Директор работал на полную мощность, он бы сразу заметил, что у вашего нового партнера скверный характер, проблемы с долгами и куча вредных привычек. Вы бы взвесили риски и ушли. Чтобы этого не произошло, природа принудительно ослепляет вас. Вы физически неспособны видеть красные флаги. Вы идеализируете партнера, дорисовывая в своей голове образ идеального принца или принцессы.

## **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.