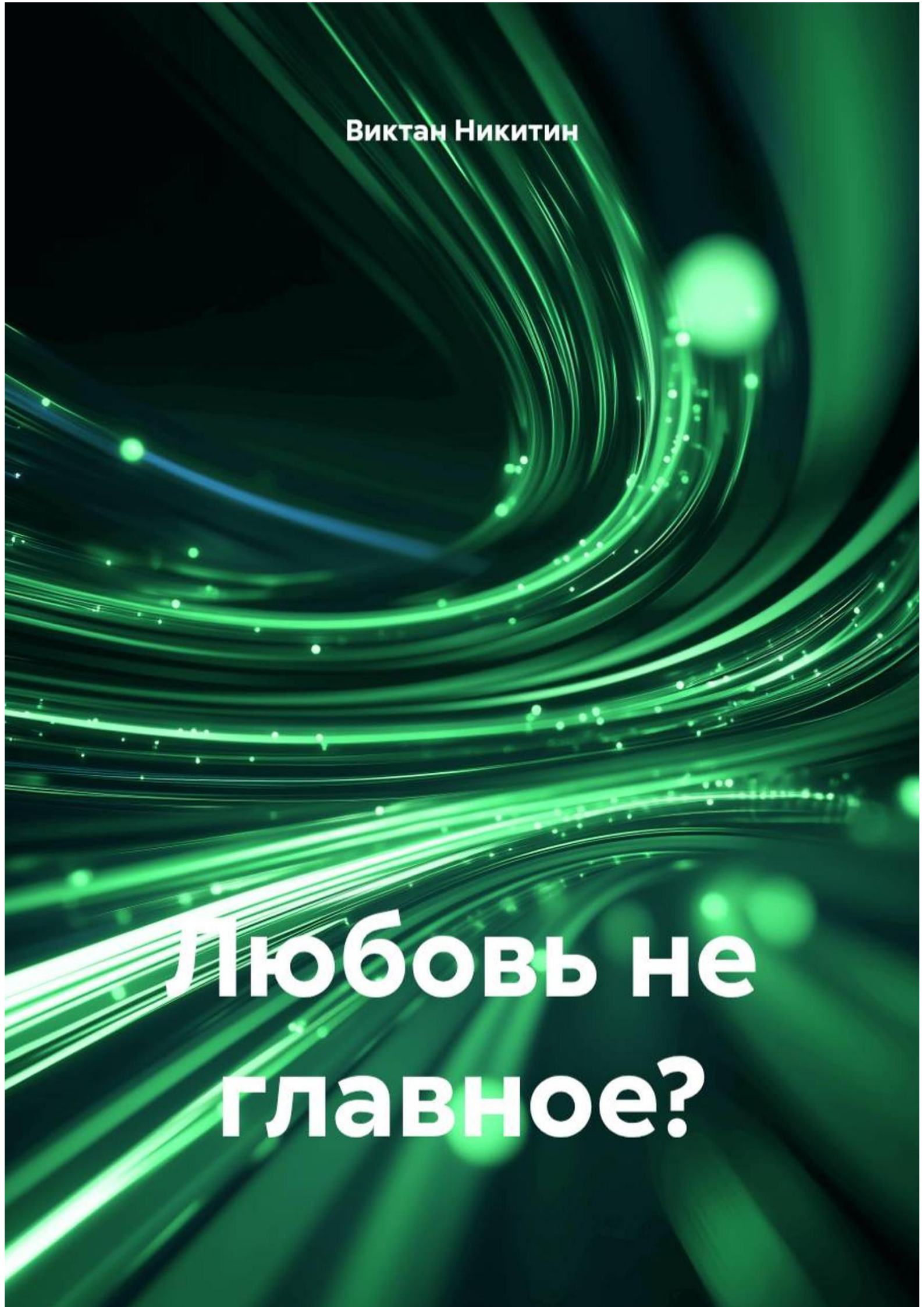


The background of the entire image is an abstract composition of vibrant green light trails. These trails are composed of numerous thin, curved lines that swirl and flow across the frame, creating a sense of dynamic movement and depth. Interspersed among these lines are small, bright green dots and larger, soft, out-of-focus circular glows, which add to the ethereal and futuristic feel of the design. The overall color palette is dominated by various shades of green, from deep emeralds to bright, almost white highlights where the light trails are most intense.

Виктан Никитин

Любовь не главное?

Виктан Никитин

Любовь не главное?

«Автор»

2026

Никитин В.

Любовь не главное? / В. Никитин — «Автор», 2026

Безусловная ли ценность романтическая любовь? Насколько правдивы утверждения, что крепкие отношения укрепляют и здоровье, насколько несчастны одинокие люди?

© Никитин В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Вместо предисловия	6
Глава 1. Любовь делает людей счастливее. Но не так, как принято думать	7
Глава 2. Человеку нужны люди. Это не то же самое, что человеку нужна пара	9
Глава 3. Дружба почему-то считается отношением второго сорта	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Виктан Никитин

Любовь не главное?

Глава

ЛЮБОВЬ НЕ ГЛАВНОЕ?

Вместо предисловия

Ромео и Джульетта, Тристан и Изольда, Онегин и Татьяна ... Эти имена ассоциируются в нашей культуре с настоящей романтической любовью. Но их любовь или несчастливых по-своему Облонских настоящая. Почему вообще романтическая любовь вдруг приобрела такую безусловную ценность в какой-то момент человеческого существования. Ведь когда-то для этого чувства даже не было слова.

Есть вопрос, который часто взрослому человеку задают с бестактной навязчивостью: «А у тебя кто-нибудь есть?» В нём вроде бы и нет ничего плохого, но часто ответ превращается в диагноз всей жизни. Если есть партнёр, значит, хотя бы самое важное устроено. Если нет партнёра, то значит нет практически самого главного в жизни. Можно иметь друзей, работу, деньги, дом, детей, интересы, путешествия, собаку, собственный круг людей и насыщенную жизнь, но отсутствие второй половинки часто воспринимается как неполноценность.

Мы привыкли говорить о любви не как об одной из человеческих ценностей, а как о вершине иерархии. Карьера может быть важной, но не главной, деньги нужны, но не главное, друзья, конечно, здорово, но семья важнее, свобода ценна, но ради настоящей любви ею положено поступиться. И даже когда человек прямо и четко говорит, что романтические отношения ему не нужны вовсе, общество обычно предлагает объяснение: он обижен, боится близости, ещё не встретил того самого человека или просто пытается себя убедить. Хотя, казалось бы, чего проще принять слова человека о себе буквально.

Романтическая любовь не плоха, а одинокая жизнь не обязательно лучше парной. Такой тезис столь же примитивный, как противоположный. Хорошие романтические отношения могут быть одним из сильнейших источников близости, ярчайшего удовольствия, поддержки и устойчивости. Исследования действительно находят связи между качеством брака, здоровьем и благополучием. После потери супруга многим людям становится существенно хуже. Люди, которым очень хочется отношений и которые не могут их построить, нередко страдают.

Но из всего этого не следует, что любовь обязана быть главным проектом каждого человека. Наука в действительности показывает более сложную картину: большое значение имеют качество связи, социальная интеграция, поддержка, совпадение собственных желаний с образом жизни и конкретные свойства отношений. Статус в паре сам по себе оказывается гораздо менее волшебным, чем культурный миф о нём.

Поэтому здесь будет меньше рассуждений о настоящей любви и больше конкретики: исследования, выборки, размеры эффектов, биографии людей, которые выстраивали жизнь по-разному, и неудобные контрпримеры. Цель не в том, чтобы опустить любовь ниже работы или дружбы. Цель проще: снять с неё должность обязательного начальника всех остальных ценностей.

Глава 1. Любовь делает людей счастливее. Но не так, как принято думать

Расхожее утверждение, что люди в отношениях счастливее одиноких не выдуманно. Во многих исследованиях женатые и состоящие в устойчивых отношениях люди действительно сообщают о более высокой удовлетворённости жизнью. Ошибка начинается в тот момент, когда среднюю разницу между группами превращают в аксиому: нашёл партнёра - получи прибавку к счастью. Сколько вешать в граммах?

В исследовании Катаржины Адамчик и Криса Сегрина участвовали 553 молодых взрослых в Польше в возрасте от 20 до 30 лет. Все были неженаты, не имели детей и сами говорили, что в будущем хотели бы постоянных отношений. Часть уже состояла в связи продолжительностью не менее шести месяцев, часть была одинока. У одиноких средняя удовлетворённость жизнью составила 20,69 балла, у состоящих в отношениях 22,27. Разница была статистически значимой, но небольшой: сам статус отношений объяснял около двух процентов разброса удовлетворённости жизнью.

Затем авторы проверили, что происходит, если отдельно учитывать одиночество и воспринимаемую социальную поддержку. Прямой эффект статуса отношений на удовлетворённость жизнью исчез. Люди в паре в среднем меньше испытывали именно романтическое одиночество и ощущали больше поддержки со стороны значимого другого и через эти механизмы чувствовали себя лучше. Иными словами, важной оказалась не магическая категория есть девушка или есть муж, а реальные функции связи.

В этой же работе нашёлся маленький, но показательный обратный эффект: участники в отношениях сообщали о несколько большем социальном одиночестве, а именно недостатке более широкого круга взаимодействий. Это не означает, что романтические связи неизбежно разрушают дружбу. Исследование вообще не позволяет делать такой вывод. Но оно напоминает о вещи, которую легко не замечать, что пара способна не только расширять социальную жизнь, но и частично замещать другие связи.

Есть ещё более фундаментальная проблема. В исследованиях брака невозможно устроить настоящий эксперимент. Учёный не может случайно взять десять тысяч человек, половине приказывать вступить в брак, а половине запретить близкие отношения на двадцать лет. Люди сами выбирают партнёров, и партнёры выбирают их. Поэтому те качества, которые связаны со счастьем, могут одновременно повышать вероятность создать устойчивую пару.

Алоис Штутцер и Бруно Фрей анализировали 17-летние данные и нашли именно такой эффект отбора. Более счастливые одинокие люди чаще впоследствии вступали в брак. Кроме того, выигрыш от брака сильно различался между парами. Это важнее средней цифры. Если один человек получает от совместной жизни поддержку, стабильность и удовольствие, другой может получить дополнительные обязанности, конфликты и снижение автономии. Усреднение превращает их в одну строку таблицы.

Классическая работа Ричарда Лукаса, Эндрю Кларка, Янниса Георгеллиса и Эда Динера использовала данные более чем 24 тысяч человек, наблюдавшихся до пятнадцати лет. В среднем удовлетворённость жизнью повышалась в период вокруг вступления в брак, а затем заметно адаптировалась в направлении прежнего уровня. Но индивидуальные траектории сильно различались. Для части людей брак оставался устойчивым плюсом; для других эффект был небольшим; у некоторых движение шло в противоположную сторону.

Это не доказательство того, что брак ничего не даёт. Оно показывает, человеческое благополучие не меняется одинаково после одного и того же события. Мы адаптируемся к повы-

шению зарплаты, новой квартире, статусу и часто к браку. Сам факт свадьбы не создаёт отдельную категорию психики.

Именно поэтому вопрос делает ли любовь счастливее слишком груб. Научно интереснее спрашивать, а какие отношения, для какого человека, при каких ожиданиях и за счёт каких механизмов? Если человеку остро нужна романтическая связь и ему везет в отношениях, его выигрыш может быть огромным. Если ему хорошо без пары и он вступает в отношения из страха быть не таким, результат может оказаться нулевым или отрицательным.

Глава 2. Человеку нужны люди. Это не то же самое, что человеку нужна пара

В 2010 году Джулианна Холт-Ланстад, Тимоти Смит и Брэдли Лейтон опубликовали метаанализ 148 исследований, охвативших 308 849 человек. Работа стала знаменитой благодаря простому результату: более сильные социальные связи были связаны примерно с 50-процентным повышением вероятности выживания в период наблюдения. Популярный пересказ этого результата часто звучит как ещё один аргумент против одиночества. Но самое интересное в статье это различия между способами измерения социальной связанности.

Наиболее сильные эффекты давали комплексные показатели социальной интеграции, то есть реальной включённости человека в сеть отношений. Для такого типа измерений отношение шансов доходило примерно до 1,91. Один из самых слабых показателей - простое живёт человек один или с кем-то, давал отношение шансов около 1,19, причём доверительный интервал включал единицу. Сам по себе факт совместного проживания сообщал о социальной жизни гораздо меньше, чем широкая сеть связей.

Это важное различие. То что человек живет один или в паре ничего не говорит о том, сколько у него близких друзей, насколько он связан с родственниками, видится ли с коллегами, участвует ли в клубе, команде, религиозной общине, профессиональном сообществе.

Представим двух людей. Первый живёт с партнёром, почти не видит друзей, с родными общается формально и после работы возвращается в квартиру, где разговор давно свёлся к счетам и покупкам. Второй живёт один, три раза в неделю разговаривает с сестрой, каждую пятницу ужинает с другом, играет в любительской футбольной команде, гуляет с собакой и знает половину соседей в доме. Кого из них корректнее назвать социально изолированным? Семейный статус не отвечает.

Современная культура постоянно смешивает две разные вещи: одиночество как субъективную нехватку связи и отсутствие романтического партнёра. Даже язык помогает это делать. Он одинок одновременно означает ему не хватает близости и у него нет пары. Между тем эти состояния могут совпадать, а могут существовать отдельно. Человек может быть в браке и быть тотально одиноким.

Данные о вдовстве хорошо показывают, почему нельзя впадать и в противоположную крайность. В лонгитюдном исследовании Тайваня были использованы восемь волн данных с 1993 по 2019 год и информация о 12 731 пожилom человеке. Вдовы, разведённые и разошедшиеся участники в среднем имели больше депрессивных симптомов и ниже удовлетворённость жизнью, чем женатые. Потеря супруга между волнами тоже была связана с ухудшением благополучия. Это сильный аргумент против утверждения, что партнёр вообще ничего не значит.

Но в той же работе эмоциональная поддержка со стороны семьи и друзей смягчала психологические последствия отсутствия или потери супруга.

Другой анализ, использовавший данные более восьми тысяч пожилых участников китайского исследования долголетия, показал, что и вдовы, и невдовы люди могут иметь высокую удовлетворённость жизнью, а значение социальной поддержки неодинаково в разных группах. Для вдовых участников особенно важную роль играла неформальная поддержка.

Смерть партнёра может быть одной из самых тяжёлых потерь человеческой жизни. Но именно поэтому она хорошо показывает опасность социальной монополии. Чем больше жизненных функций сосредоточено в одном человеке, тем больше исчезает одновременно, когда его не становится: эмоциональная поддержка, бытовое партнёрство, общий круг общения, привычный распорядок, экономическая кооперация и сама ежедневная компания.

Именно поэтому выражение «мне никто кроме тебя не нужен» звучит романтично только до тех пор, пока не воспринимать его буквально. С точки зрения устойчивости жизни широкий круг хороших отношений не угроза любви, а защита обоих людей.

Глава 3. Дружба почему-то считается отношением второго сорта

В исследовании Daily Experiences and Well-being Study участвовали 313 американцев старше 65 лет. После составления карты близких контактов участники пять-шесть дней каждые три часа отвечали на вопросы с кем они находились, насколько приятным было общение, обсуждали ли стрессовые темы и какое у них настроение. Такой дизайн интереснее обычной анкеты, потому что человек не пытается вспомнить всю жизнь одним ответом, а исследователи получают серию маленьких снимков повседневности.

Контакты с друзьями участники оценивали как более приятные, чем контакты с романтическими партнёрами или родственниками. Во время встреч с друзьями реже обсуждались стрессовые события. Контакт с друзьями был связан с более позитивным настроением. Авторы не объявляли дружбу лучше брака и предлагали вполне земное объяснение: с супругом и родственниками приходится обсуждать деньги, здоровье, домашние обязанности и другие вещи, которые создают напряжение; друзья чаще встречаются для общения и досуга.

Но именно это очень банальное объяснение и важно. Разные отношения выполняют разные функции. Партнёр может быть человеком, с которым решают, менять ли ипотеку и кто повезёт ребёнка к врачу, кто будет убирать за котом или сегодня будет выносить мусор. Друг человеком, с которым два часа обсуждают фильм, ругаются на футболистов, сплетничают. Это общение разного порядка.

Исследование пожилых людей также обнаружило, что у неженатых и не живущих с партнёром участников встречи с друзьями были связаны с более выраженным положительным настроением, чем у женатых и сожительствующих. Но это наблюдение согласуется с более ранними наблюдениями, что люди без супруга чаще полагаются на дружеские сети и могут сильнее инвестировать в них. То есть ты просто получаешь больше отдачи от того во что сильнее вкладываешься.

В другой работе 2024 года, посвящённой качеству семейных и дружеских отношений у пожилых людей, поддержка супруга была связана с большей удовлетворённостью жизнью, но дружеская поддержка становилась особенно важной при напряжении в браке. Друзья в буквальном смысле могут быть не украшением к главным отношениям, а отдельным источником устойчивости. Друзья это не запасная более слабая опора, а самостоятельная и с другими функциями.

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.