

18+

ИВАН ИСАКОВ

От страсти к пустоте

Иван Исаков

От страсти к пустоте

<https://litres.ru/74401463>

ISBN 9785007111492

Аннотация

Любовь почти всегда начинается одинаково: с ощущения, что это «навсегда». В начале отношений кажется, что чувства особенные, сильнее, чем у других, и точно не исчезнут со временем. Люди уверены, что нашли «того самого» человека, с которым всё будет иначе.

Содержание

Автор книги	6
Иван Исаков	7
От страсти к пустоте	8
ЧАСТЬ 1. КАК ВОЗНИКАЕТ ЛЮБОВЬ	9
Глава 1. Химия и психология влюблённости	9
Глава 3. Этапы любви	10
Глава 4. Привычка убивает эмоции	11
Глава 6. Ошибки в отношениях	12
Глава 7. Эмоциональная зависимость	13
ЧАСТЬ 3. ГЛУБИННЫЕ ПРИЧИНЫ	14
РАЗРУШЕНИЯ	
Глава 8. Потеря уважения	14
Глава 9. Отсутствие роста	15
ЧАСТЬ 4. ЛЮБОВЬ ИЛИ ПРИВЫЧКА	16
Глава 11. Как понять, что любовь ушла	16
Глава 12. Почему люди остаются вместе	17
Глава 13. Разрыв: конец или этап	18
Глава 14. Как любовь трансформируется	19
Глава 16. Зрелая любовь	20
Итог введения	23
Глава 1. Химия и психология влюблённости	24
Роль гормонов и эмоций	24
Почему нас «накрывает»	25

Иллюзия идеального партнёра	25
Итог главы	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

От страсти к пустоте

Иван Исаков

© Иван Исаков, 2026

ISBN 978-5-0071-1149-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Автор книги

Иван Исаков

От страсти к пустоте

Введение

- Почему любовь кажется вечной в начале
- Главный вопрос: любовь исчезает или меняется?
- Иллюзии, в которые верят почти все

ЧАСТЬ 1. КАК ВОЗНИКАЕТ ЛЮБОВЬ

Глава 1. Химия и психология влюблённости

— *Роль гормонов и эмоций*

— *Почему нас «накрывает»*

— *Иллюзия идеального партнёра*

Глава 2. Почему мы выбираем именно этого человека

— Психологические сценарии

— Притяжение противоположностей

— Влияние детства

Глава 3. Этапы любви

- Влюблённость
- Привязанность
- Реальность
- Кризисы

ЧАСТЬ 2. ПОЧЕМУ ЛЮБОВЬ НАЧИНАЕТ ИСЧЕ- ЗАТЬ

Глава 4. Привычка убивает эмоции

— *Адаптация*

— *Потеря новизны*

— *Эффект «я уже знаю тебя»*

Глава 5. Ожидания против реальности

— Идеализация

— Разочарование

— Несовпадение ценностей

Глава 6. Ошибки в отношениях

- *Отсутствие общения*
- *Игнорирование проблем*
- *Попытка изменить партнёра*

Глава 7. Эмоциональная зависимость

- Потеря себя в отношениях
- Контроль и страх потери
- Почему это разрушает любовь

ЧАСТЬ 3. ГЛУБИННЫЕ ПРИЧИНЫ РАЗРУШЕНИЯ

Глава 8. Потеря уважения

— *Обесценивание*

— *Критика*

— *Утрата притяжения*

Глава 9. Отсутствие роста

- *Когда люди перестают развиваться*
- *Разные жизненные направления*
- *Скука как фактор разрушения*

Глава 10. Конфликты и недоговорённость

- Накопление обид
- Неправильные ссоры
- Разрушительные модели общения

ЧАСТЬ 4. ЛЮБОВЬ ИЛИ ПРИВЫЧКА

Глава 11. Как понять, что любовь ушла

- *Эмоциональная пустота*
- *Отсутствие интереса*
- *Жизнь «по инерции»*

Глава 12. Почему люди остаются вместе

— *Страх одиночества*

— *Комфорт*

— *Привязанность вместо любви*

Глава 13. Разрыв: конец или этап

— *Почему расставание неизбежно*

— *Ошибки при разрыве*

— *Восстановление после отношений*

ЧАСТЬ 5. МОЖНО ЛИ СОХРАНИТЬ ЛЮБОВЬ

Глава 14. Как любовь трансформируется

- *От страсти к глубине*
- *Реальная близость*
- *Осознанные отношения*

Глава 15. Что поддерживает чувства

- Новизна
- Уважение
- Эмоциональная связь

Глава 16. Зрелая любовь

— *Без иллюзий*

— *Без зависимости*

— *С выбором каждый день*

Заключение

— Любовь не исчезает — она меняется или разрушается

— Главная ошибка большинства людей

— Как строить отношения, которые не «выгорают»

Введение

Любовь почти всегда начинается одинаково: с ощущения, что это «навсегда». В начале отношений кажется, что чувства особенные, сильнее, чем у других, и точно не исчезнут со временем. Люди уверены, что нашли «того самого» человека, с которым всё будет иначе.

Но проходит время — и многое меняется.

Почему любовь кажется вечной в начале

В начале отношений человек переживает сильный эмоциональный подъём. Это состояние создаёт ощущение исключительности и стабильности.

Происходит несколько вещей одновременно:

— партнёр воспринимается как идеальный

- внимание полностью сосредоточено друг на друге
- усиливается эмоциональная и физическая близость
- игнорируются недостатки и различия

Мозг усиливает положительные ощущения и подавляет критическое восприятие. В результате создаётся чувство, что такие эмоции будут длиться всегда.

На самом деле это не устойчивое состояние, а временный этап.

Главный вопрос: любовь исчезает или меняется?

Когда чувства начинают ослабевать, возникает главный вопрос:

любовь прошла или она просто изменилась?

Многие воспринимают снижение эмоций как конец любви. Но в реальности возможны разные сценарии:

- любовь действительно разрушается
- любовь трансформируется в более спокойную форму
- отношения переходят в привычку без глубокой связи

Проблема в том, что большинство людей не понимают разницы между этими состояниями. Они ожидают, что чувства должны оставаться такими же, как в начале, и воспринимают любые изменения как потерю.

Иллюзии, в которые верят почти все

Отношения часто разрушаются не только из-за реальных проблем, но и из-за неверных ожиданий.

Самые распространённые иллюзии:

- «если это настоящая любовь, она не изменится»
- «сильные чувства означают совместимость»
- «партнёр должен делать меня счастливым»
- «любовь решит все проблемы»

Эти убеждения создают завышенные ожидания, которые неизбежно сталкиваются с реальностью. Когда это происходит, возникает разочарование, которое люди принимают за исчезновение любви.

Итог введения

Любовь не всегда исчезает — чаще она меняется. Но без понимания того, как она устроена, любые изменения воспринимаются как потеря. Эта книга поможет разобраться, что на самом деле происходит с чувствами и почему отношения проходят путь от сильной эмоции к сложной реальности.

Глава 1. Химия и психология влюблённости

Влюблённость — это одно из самых сильных эмоциональных состояний, которые может испытывать человек. Оно кажется уникальным, особенным и часто воспринимается как доказательство «настоящей любви». Но за этим состоянием стоит не только романтика, а конкретные психологические и биологические процессы.

Роль гормонов и эмоций

Влюблённость — это сочетание химии и психологии. В этот период в организме активируются процессы, которые усиливают эмоции и привязанность.

Основные особенности состояния:

- повышенное чувство радости и эйфории
- сильная концентрация на партнёре
- снижение критического мышления
- усиление эмоциональной зависимости

Эти реакции создают ощущение, что человек нашёл «идеального» партнёра. На самом деле мозг просто усиливает значимость другого человека, делая его центром внимания.

Эмоции в этот момент становятся главным ориентиром, вытесняя рациональный анализ.

Почему нас «накрывает»

Состояние влюблённости часто воспринимается как нечто внезапное и неконтролируемое.

Причины этого:

- быстрый эмоциональный отклик на внешний образ и поведение
- совпадение с внутренними ожиданиями и сценариями
- эффект новизны и неизвестности
- желание близости и эмоционального контакта

Мозг реагирует на сочетание этих факторов как на «важное событие» и усиливает эмоциональную реакцию. Поэтому возникает ощущение, что чувства появились мгновенно и полностью захватили человека.

Это не случайность — это закономерная реакция психики.

Иллюзия идеального партнёра

Одна из ключевых особенностей влюблённости — искажение восприятия. Человек начинает видеть партнёра не таким, какой он есть, а таким, каким хочет его видеть.

Это проявляется в:

- игнорировании недостатков
- оправдании странного или проблемного поведения

- приписывании положительных качеств без оснований
- создании «идеального образа» в голове

Партнёр становится проекцией ожиданий и желаний, а не реальным человеком. Именно поэтому со временем возникает разочарование: реальность начинает расходиться с образом.

Итог главы

Влюблённость — это не только чувство, но и сложный механизм, в котором участвуют эмоции, биология и психология. Она усиливает притяжение, но одновременно создаёт иллюзии. Понимание этого процесса помогает увидеть разницу между сильной эмоцией и реальной основой для долгосрочных отношений.

Глава 2. Почему мы выбираем именно этого человека

Выбор партнёра редко бывает случайным. Даже когда кажется, что «так получилось», за этим стоят внутренние механизмы: психологические сценарии, привычные модели поведения и прошлый опыт. Человек выбирает не просто другого человека — он выбирает знакомое ощущение.

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.