РИНА АРДЕН



МОЗГ И ЛЮБОВЬ

Почему мы влюбляемся,
кого выбираем, как привязываемся
и почему иногда не можем отпустить

Рина Арден
Мозг и любовь

https://litres.ru/74735007
SelfPub; 2026

Аннотация

Почему вы влюбляетесь в одних мужчин, а к другим остаётесь равнодушны? Почему ждёте его сообщения, боитесь потерять, ревнуете и не можете отпустить, даже если отношения причиняют боль? Почему иногда любовь заставляет забывать о самой себе?

Рина Арден раскрывает научные тайны женской влюблённости: как мозг выбирает объект любви, почему возникает сильное притяжение, откуда берутся эмоциональные качели и почему расставание переживается почти физически, чем настоящая близость отличается от зависимости, почему вас притягивают определённые типы мужчин, как распознавать разрушительные сценарии и не путать тревогу с любовью.

Эта книга поможет вам лучше понимать свои чувства, перестать искать причину чужого поведения в собственной недостаточности и осознаннее выбирать отношения.

Чтобы больше не терять себя в любви, не выпрашивать внимание и не путать страдание с глубиной чувств. Чтобы однажды почувствовать: любовь может быть не борьбой за чужое сердце, а пространством, где счастливы двое.

Содержание

Пролог 9
Почему любовь иногда сильнее нас? 9
Любовь начинается не только в сердце 10
Почему именно он? 12
Влюблённость — это ещё не вся любовь 13
Почему мы иногда теряем себя? 14
Женщина, которая любит 16
Что изменится после этой книги? 17
Научная основа пролога 19
Глава 1. Первая искра: что происходит в мозге при встрече с ним? 21
Момент, когда обычный человек становится особенным 23
Мозг замечает то, что становится важным 25
Система вознаграждения: почему хочется увидеть его снова 27
Что увидели учёные, заглянув в мозг влюблённых? 29
Почему мы замечаем не всех красивых мужчин? 31
Почему после встречи мы снова и снова прокручиваем разговор? 33
Первая искра ещё не означает, что это любовь 35

Почему женщина иногда чувствует больше, чем знает? 37
Можно ли управлять первой искрой? 39
Когда он становится особенным 40
Научные источники к главе 42
Глава 2. Дофамин: почему мы хотим именно этого человека? 43
Дофамин — не просто гормон счастья 45
Почему мозг начинает искать его 47
Почему ожидание иногда сильнее самой встречи 49
Почему непредсказуемое внимание так цепляет 51
«Я хочу его» и «мне хорошо с ним» — не всегда одно и то же 53
Почему любимый человек становится центром внимания 55
Можно ли влюбиться в само ожидание? 57
А что происходит, когда любовь становится долгой? 59
Как перестать путать желание с любовью 61
Небольшое упражнение: чего я на самом деле хочу? 62
Главное, что стоит запомнить 63
Научные источники к главе 64
Глава 3. Почему мы постоянно думаем о 66

любимом?
Человек, который поселился в ваших мыслях 68
Почему его лицо мозг замечает первым? 70
Почему мы помним каждую мелочь? 72
Мозг не просто вспоминает. Он продолжает строить историю 74
Почему мы мысленно прокручиваем разговоры? 76
Почему неопределённость заставляет думать о нём ещё больше? 78
Почему мы идеализируем любимого? 80
Почему любимый человек появляется даже во сне? 82
Когда мысли о любви становятся навязчивыми 84
Почему после расставания мы продолжаем думать о человеке? 86
Как перестать прокручивать в голове один и тот же разговор? 88
Небольшое упражнение: что именно занимает мои мысли? 90
Главное, что стоит запомнить 91
Научные источники к главе 93
Глава 4. Химия притяжения: запах, голос, взгляд и прикосновение 95
Запах: почему его присутствие кажется таким 97

знакомым
Голос: почему хочется слушать именно его 100
Взгляд: когда несколько секунд кажутся целой историей 103
Прикосновение: почему иногда достаточно взять его за руку 106
Почему все эти сигналы складываются в одно чувство 109
Когда тело говорит «да», а разум ещё ничего не знает 111
Небольшое упражнение: что именно меня притягивает? 113
Главное, что стоит запомнить 115
Научные источники и литература 116
Глава 5. Влюблённость: почему иногда мы перестаём замечать очевидное? 118
Когда один человек становится важнее остальных 120
Розовые очки: почему достоинства становятся ярче 122
Как мозг достраивает человека, которого мы ещё не знаем 125
Почему мы оправдываем то, что не стали бы терпеть от другого 127
Влюблённость не делает всех женщин одинаковыми 129

Когда идеализация помогает, а когда мешает 131
Как сохранить ясность, когда вы влюблены 133
Упражнение: мужчина, которого я знаю, и мужчина, которого я представляю 135
Главное, что стоит запомнить 137
Научные источники и литература 138
Глава 6. Знакомое чувство: как прошлый опыт влияет на выбор партнёра 140
Первые уроки близости: чему мы учимся задолго до первой любви 142
Теория привязанности: почему близость ощущается по-разному 144
Почему нас иногда притягивает знакомый сценарий 147
Мы можем выбирать похожих партнёров — даже не замечая этого 150
Когда прошлые отношения продолжают жить в новых 152
Почему иногда спокойная любовь кажется непривычной 155
Можно ли изменить привычный выбор? 157
Упражнение: моя история выбора 160
Главное, что стоит запомнить 162
Научные источники и литература 163
Глава 7. Теория привязанности: почему одни женщины боятся потерять, а другие — 165

сблизиться?
Два способа защищаться от страха 167
Когда любовь сопровождается страхом потерять 167
Когда близость начинает ощущаться как давление 169
Почему мы по-разному реагируем на одну и ту же ситуацию? 171
Когда тревожность и избегание встречаются в одной паре 173
Можно ли чувствовать себя безопасно рядом с другим человеком? 175
Привязанность — не судьба 177
Как понять собственную стратегию привязанности? 179
Небольшая практика: что я делаю, когда боюсь потерять близость? 180
Любовь — это не экзамен на привязанность 181
Научные источники 183
Конец ознакомительного фрагмента. 185

Рина Арден
Мозг и любовь

Пролог

Почему любовь иногда сильнее нас?

Представьте обычный вечер.

Вы занимаетесь своими делами. Возможно, читаете книгу, смотрите фильм, разговариваете с подругой или просто пытаетесь уснуть. Телефон лежит рядом. Вы уже несколько раз проверяли его, хотя прекрасно знаете: если сообщение придёт, вы услышите звук уведомления.

Но вы всё равно смотрите на экран.

Он не написал.

Вы говорите себе, что ничего страшного не произошло. У него могут быть дела, работа, усталость, свои заботы. Вы даже убеждаете себя, что не собираетесь придавать этому значения.

Но внутри что-то меняется. Настроение становится другим. Мысли возвращаются к последнему разговору. Вы вспоминаете, как он посмотрел на вас, что сказал, почему сегодня был немного холоднее обычного. Возможно, начинаете

перечитывать переписку, пытаясь найти ответ там, где его, скорее всего, нет.

И вдруг обнаруживаете, что человек, который ещё недавно был просто частью вашей жизни, постепенно стал занимать в ней непропорционально много места.

Вы можете быть самостоятельной женщиной. Принимать сложные решения, строить карьеру, заботиться о близких, справляться с трудностями. Вы знаете себе цену и не нуждаетесь в постоянном подтверждении собственной значимости.

Но почему тогда одно его сообщение способно сделать ваш день прекрасным, а молчание — испортить вечер?

Почему любовь иногда заставляет нас поступать совсем не так, как мы планировали?

Почему мы можем понимать, что отношения не приносят счастья, но продолжать надеяться? Почему скучаем по человеку, которого сами решили отпустить? Почему разум уже поставил точку, а чувства словно отказываются её замечать?

Возможно, ответ гораздо глубже, чем кажется.

Любовь начинается не только в сердце

Мы привыкли говорить, что влюбляемся сердцем. Что любовь невозможно объяснить, что она приходит неожиданно, что её нельзя запланировать или контролировать.

В этом есть своя правда. Но у любви есть ещё один уди-

вительный адрес — наш мозг.

Именно он помогает нам замечать определённого человека среди сотен других, придаёт особое значение его голосу, улыбке, взгляду и прикосновениям. Он участвует в формировании желания быть рядом, запоминает моменты близости, связывает образ любимого с удовольствием, ожиданием и чувством безопасности.

Когда мы влюбляемся, меняется не только наше настроение. Меняется то, на что направлено внимание, какие события кажутся важными, чего мы ждём и к чему стремимся.

Исследования с использованием функциональной магнитно-резонансной томографии показывают, что при взгляде на любимого человека активируются участки мозга, связанные с системой вознаграждения и мотивацией. Среди них — вентральная область покрышки, участвующая в работе дофаминовых нейронных путей.

Это помогает понять, почему любимый человек становится для нас настолько значимым. Его присутствие может приносить удовольствие, а ожидание встречи — создавать сильное чувство предвкушения.

Но здесь важно не сделать слишком простой вывод: любовь — это не просто дофамин, окситоцин или набор химических реакций.

Ни один гормон не способен в одиночку объяснить, почему мы выбираем именно этого человека, почему доверяем ему свои тайны, почему помним его привычки и почему

иногда готовы менять собственные планы ради совместного будущего.

Любовь возникает на пересечении биологии, психологии, личной истории и социального опыта. Мозг участвует в ней, но не превращает человеческие отношения в химическую формулу.

Почему именно он?

Возможно, вы когда-нибудь задавали себе этот вопрос.

Почему из множества людей внимание остановилось именно на нём? Почему его голос кажется особенным? Почему случайная встреча вдруг приобретает значение, а обычный разговор остаётся в памяти на несколько дней?

Мы часто думаем, что выбираем партнёра исключительно сознательно. Нам кажется, что мы оцениваем характер, внешность, ценности, чувство юмора, надёжность и жизненные цели.

Но процесс притяжения гораздо сложнее.

На него могут влиять наши предыдущие отношения, семейный опыт, представления о близости, особенности темперамента, ожидания и даже то, насколько эмоционально доступным кажется другой человек.

Иногда нас притягивает знакомое. Не обязательно хорошее или полезное — просто знакомое.

Если в прошлом любовь сопровождалась неопределённо-

стью, ожиданием и необходимостью заслуживать внимание, спокойные отношения поначалу могут казаться непривычными. А человек, который то приближается, то отдаляется, способен вызывать особенно сильные переживания.

Но это не означает, что каждая женщина повторяет сценарий детства или обязательно выбирает эмоционально недоступных партнёров. Человеческие отношения не подчиняются одному универсальному правилу.

Именно поэтому мы будем исследовать не только то, что происходит в мозге, но и то, как наш личный опыт влияет на способность сближаться, доверять и любить.

Влюблённость — это ещё не вся любовь

Есть удивительный момент, который многие женщины узнают по собственному опыту.

В начале отношений мы можем думать о человеке почти постоянно. Нам хочется разговаривать с ним, встречаться, узнавать о нём всё больше. Мы замечаем мелочи, которые другие даже не считают важными. Иногда обычное сообщение вызывает улыбку, а случайное прикосновение запоминается надолго.

Но проходят месяцы или годы. Первоначальное волнение становится менее интенсивным. Мы уже знаем, как он смеётся, что заказывает в кафе, как ведёт себя, когда устал, и что делает по утрам.

И тогда возникает вопрос: любовь проходит?

Не обязательно.

Влюблённость и длительная привязанность — связанные, но не тождественные процессы. В них участвуют пересекающиеся системы мозга, однако их психологическое содержание и характер переживаний могут различаться.

В начале отношений особенно заметны новизна, сильная мотивация и стремление к близости. Со временем важнее могут становиться доверие, предсказуемость, взаимная поддержка и ощущение, что рядом есть человек, с которым можно быть собой.

Любовь не всегда должна оставаться эмоциональным фейерверком.

Иногда она становится тёплым светом, который не ослепляет, но помогает видеть дорогу.

И всё же не стоит романтизировать любые изменения. Если вместо близости появляются равнодушие, пренебрежение, постоянное напряжение или страх, это не обязательно естественный этап отношений. Спокойствие и эмоциональная холодность — не одно и то же.

Почему мы иногда теряем себя?

Есть ещё одна сторона любви, о которой не всегда приятно говорить.

Иногда женщина начинает измерять собственную цен-

ность отношением мужчины к ней.

Если он внимателен — она чувствует себя красивой и желанной. Если он отдаляется — начинает искать недостатки в себе. Если он говорит о будущем — появляется уверенность. Если избегает определённости — возникает тревога.

Постепенно её настроение начинает зависеть от чужого поведения.

Она может отказаться от привычных занятий, реже встречаться с подругами, подстраивать расписание, скрывать собственные желания, лишь бы не вызвать недовольства. Может соглашаться на то, что раньше считала неприемлемым.

И однажды заметить, что слишком много сил уходит на попытки сохранить отношения и слишком мало остаётся на собственную жизнь.

Почему так происходит?

Важную роль могут играть особенности привязанности, страх отвержения, самооценка, предыдущий опыт и способы эмоциональной регуляции. Иногда неопределённость в отношениях усиливает стремление получить подтверждение любви. Иногда болезненный сценарий поддерживается не только чувствами, но и надеждой, что всё однажды станет таким, каким было в самом начале.

Но нам важно запомнить одну вещь: сильные чувства не доказывают, что отношения здоровые. Страдание не является мерой глубины любви. А способность терпеть неограниченно много боли не делает женщину более любящей.

Можно любить человека и признавать, что рядом с ним вам плохо.

Можно скучать и не возвращаться.

Можно хотеть близости и одновременно выбирать собственные границы.

И можно пережить расставание, не считая его доказательством собственной недостаточности.

Женщина, которая любит

Эта книга посвящена женщине и её любви.

Но не той идеальной женщине, которая всегда знает, чего хочет, никогда не ревнует, не тревожится, не совершает ошибок и умеет сохранять абсолютное спокойствие в любых отношениях.

Мы будем говорить о настоящей женщине.

О той, которая иногда проверяет телефон чаще, чем хотела бы. Которая может быть смелой на работе и растерянной в любви. Которая мечтает о близости, но боится оказаться уязвимой. Которая однажды обещала себе больше никогда не возвращаться к человеку, а потом снова ответила на его сообщение.

О той, которая любит глубоко, иногда слишком много отдаёт и порой забывает спросить себя: «А хорошо ли мне в этих отношениях?»

Мы не будем осуждать её за чувства. Не будем объяснять

каждое переживание гормонами и не станем искать универсальную формулу, которая якобы позволит найти идеального партнёра.

Вместо этого мы попробуем понять, как устроена любовь внутри нас.

Почему возникает притяжение. Как формируется привязанность. Что заставляет нас доверять. Почему мы боимся потерять. Как мозг реагирует на неопределённость и расставание. Почему одни отношения помогают нам раскрыться, а другие постепенно лишают уверенности в себе.

Мы поговорим о дофамине, окситоцине, системе вознаграждения, эмоциональной памяти и нейронных сетях. Разберём теорию привязанности, психологию выбора партнёра, сексуальность, ревность, одиночество и зрелую любовь.

При этом будем помнить: большая часть современных исследований не позволяет утверждать, что женский мозг имеет какой-то отдельный, универсальный механизм любви. Многие нейробиологические процессы изучаются у людей обоих полов, а исследования, посвящённые исключительно женщинам, пока ограничены. Поэтому мы будем говорить о женском опыте, не превращая различия между людьми в строгие правила.

Что изменится после этой книги?

Возможно, вы не получите ответ на вопрос, почему кон-

кретный мужчина не позвонил вчера вечером.

И мы не научимся управлять чужими чувствами. Нельзя заставить человека любить, создать взаимность с помощью правильной последовательности действий или гарантировать счастливые отношения одной только силой понимания нейробиологии.

Но вы сможете узнать гораздо больше о себе.

Вы поймёте, почему иногда так сильно ждёте чужого внимания. Почему некоторые отношения вызывают тревогу. Почему после расставания мозг продолжает возвращаться к воспоминаниям. Почему безопасная близость может ощущаться иначе, чем привычная эмоциональная буря.

Вы научитесь внимательнее относиться к собственным чувствам, различать желание быть любимой и готовность соглашаться на любые условия ради любви.

И, возможно, самое важное — начнёте задавать себе другие вопросы.

Не только: «Нравлюсь ли я ему?»

Но и: «Нравится ли мне то, как я чувствую себя рядом с ним?»

Не только: «Почему он отдалился?»

Но и: «Что происходит со мной в этих отношениях?»

Не только: «Как сделать так, чтобы он меня не потерял?»

Но и: «Не теряю ли я сама себя?»

Потому что любовь — это не экзамен, который женщина должна сдать, чтобы доказать, что достойна внимания.

Это не бесконечная борьба за место в чужой жизни.

И не необходимость становиться удобнее, красивее, спокойнее или терпеливее, чтобы однажды заслужить взаимность.

Любовь может быть страстной, нежной, глубокой, иногда сложной. Но в ней должно оставаться место для вас — ваших желаний, чувств, границ и собственного достоинства.

И прежде чем мы отправимся в это путешествие по лабиринтам мозга и сердца, я хочу, чтобы вы запомнили одну мысль:

Вы можете очень сильно любить другого человека. Но ваша любовь к нему не должна становиться причиной, по которой вы перестаёте любить себя.

Ведь настоящая история любви не заканчивается там, где начинается близость с другим.

Она должна оставлять место и для вас самой.

Рина Арден

Научная основа пролога

В основу научных фрагментов положены современные обзоры и исследования:

Novotney A. What happens in your brain when you're in love? American Psychological Association, 2023. Прочитать материал.

The Neurobiological Basis of Love: A Meta-Analysis of

Human Functional Neuroimaging Studies of Maternal and Passionate Love. 2022. Научная публикация.

The Neurobiology of Love and Pair Bonding from Human and Animal Perspectives. 2023. Полный обзор.

Walum H., Young L. J. The neural mechanisms and circuitry of the pair bond. Nature Reviews Neuroscience, 2018. Научная публикация.

Proximate and Ultimate Perspectives on Romantic Love. 2021. Полный обзор.

Научная оговорка: нейробиологические исследования любви пока не дают возможности точно предсказать поведение конкретного человека по активности отдельных областей мозга или уровню гормонов. Часть механизмов привязанности подробно изучена на животных моделях, поэтому их нельзя автоматически переносить на человеческие отношения.

Глава 1. Первая искра: что происходит в мозге при встрече с ним?

Есть встречи, после которых ничего не меняется.

Вы знакомитесь, обмениваетесь несколькими фразами, улыбаетесь друг другу и расходитесь. Через несколько часов уже с трудом вспоминаете, во что был одет человек и о чём вы говорили.

А бывают другие встречи.

Вы можете увидеть его всего на несколько минут. Услышать голос, поймать взгляд, заметить улыбку. Ничего особенного не произойдёт. Он не признается вам в любви, не скажет комплимент, не предложит встретиться завтра. Возможно, вы даже не успеете толком познакомиться.

Но почему-то после этой встречи он остаётся в ваших мыслях.

Вы вспоминаете его лицо. Воспроизводите разговор. Думаете, заметил ли он вас. Вам хочется снова оказаться рядом, хотя вы пока почти ничего о нём не знаете.

И возникает странное чувство: будто внутри что-то произошло раньше, чем вы успели это осознать.

Почему именно он?

Почему из множества людей ваш мозг словно выделил од-

ного и поставил его в центр внимания?

Неужели любовь действительно начинается с первой искры?

Момент, когда обычный человек становится особенным

Представим женщину, которая приходит на встречу с друзьями. Она не собирается знакомиться, не ищет отношений и вообще не думает о любви. У неё свои планы, заботы и привычный ритм жизни.

За столом появляется новый человек.

Сначала она почти не обращает на него внимания. Потом замечает его голос. Он рассказывает какую-то историю, смеётся, поворачивается к ней. Их взгляды встречаются.

Возможно, ей нравится его внешность. Возможно, манера говорить или спокойствие, с которым он ведёт себя среди других людей. А может быть, она сама не может объяснить, что именно её зацепило.

Но теперь она начинает замечать его чаще.

Когда он говорит, она слушает внимательнее. Когда смеётся, ей хочется улыбнуться в ответ. Если он выходит из комнаты, она невольно замечает его отсутствие.

Внешне ничего необычного. Но внутренне меняется распределение внимания.

Человек, который несколько минут назад был незнакомцем, постепенно приобретает особую значимость.

Именно здесь начинается один из самых интересных процессов, связанных с романтическим притяжением: мозг вы-

деляет конкретного человека среди множества других и начинает воспринимать его как потенциально важную награду.

Это не означает, что женщина уже влюбилась. Симпатия, сексуальное влечение, любопытство и романтическая любовь — не одно и то же. Но первые признаки притяжения могут запускать процессы, которые позднее станут частью влюблённости.

Мозг замечает то, что становится важным

Наш мозг каждую секунду получает огромное количество информации.

Лица, голоса, движения, запахи, звуки, выражения эмоций, слова, жесты — всё это непрерывно обрабатывается нервной системой. Если бы мы одинаково внимательно воспринимали каждый сигнал, нам было бы практически невозможно сосредоточиться.

Поэтому мозг постоянно распределяет внимание.

Он выделяет то, что кажется значимым, неожиданным, эмоционально важным или потенциально полезным.

Когда определённый человек вызывает интерес, его образ начинает получать больше внимания. Мы лучше замечаем его присутствие, быстрее реагируем на его голос, чаще вспоминаем детали общения.

В психологии и нейронауке для описания подобных процессов используют понятие салиентности — значимости стимула для человека.

Значимость не всегда означает удовольствие. Иногда мозг выделяет потенциальную опасность, иногда — неожиданное событие, а иногда — человека, который вызывает сильный интерес.

Поэтому, когда женщина начинает испытывать симпатию,

она может обнаружить, что непроизвольно ищет его взгляд в комнате, запоминает детали разговоров и замечает даже небольшие изменения в его поведении.

Ей не обязательно сознательно принимать решение думать о нём.

Внимание уже само возвращается к нему.

Именно поэтому первая влюблённость иногда ощущается как неожиданная потеря привычного контроля над собственными мыслями.

Система вознаграждения: почему хочется увидеть его снова

Одним из ключевых участников романтического притяжения считается система вознаграждения мозга.

Это не отдельная точка, отвечающая за счастье, а сеть взаимосвязанных структур, которые участвуют в мотивации, обучении, оценке значимости событий и стремлении получить что-то желанное.

Особое внимание исследователей привлекает вентральная область покрышки — небольшая структура в среднем мозге, содержащая дофаминергические нейроны.

Она связана с другими областями, в том числе со структурами стриатума, участвующими в мотивации и обработке вознаграждения.

Дофамин часто называют гормоном удовольствия. Но это слишком упрощённое объяснение.

Дофамин — нейромедиатор, который участвует в процессах мотивации, обучения и ожидания значимого результата. Он помогает мозгу оценивать, к чему стоит стремиться, что заслуживает внимания и какие действия могут привести к желаемому результату.

Именно поэтому его роль в романтическом притяжении так интересна.

Когда нам кто-то нравится, мы можем испытывать силь-

ное желание снова увидеть этого человека, услышать его голос, получить сообщение или узнать о нём что-то новое.

Мы не просто радуемся уже произошедшей встрече. Мы начинаем ждать следующую.

Ожидание становится частью переживания.

Возможно, вы замечали это состояние: встреча закончилась, но внутри словно продолжается разговор. Вы вспоминаете отдельные фразы, представляете следующую встречу, думаете, как могли бы развиваться отношения.

Мозг уже связывает образ человека с возможностью приятного и эмоционально значимого опыта.

Но важно понимать: дофамин не является специальным веществом любви. Он участвует во множестве процессов, включая пищевое поведение, обучение, исследование окружающей среды и достижение целей.

Любовь гораздо сложнее одного нейромедиатора.

Что увидели учёные, заглянув в мозг влюблённых?

Одно из известных исследований ранней романтической любви провели психолог Артур Арон и его коллеги.

В 2005 году исследователи использовали функциональную магнитно-резонансную томографию, чтобы изучить мозг людей, которые находились в состоянии сильной влюблённости.

В эксперименте участвовали 17 человек: 10 женщин и 7 мужчин. Продолжительность их романтических чувств на момент исследования составляла от одного до семнадцати месяцев.

Участникам показывали фотографии любимого человека и фотографии знакомых людей, с которыми у них не было романтических отношений.

Результаты оказались особенно интересными.

Когда участники смотрели на изображение любимого человека, исследователи обнаруживали усиленную активность в областях, связанных с дофаминовой системой вознаграждения и мотивацией, включая вентральную область покрышки и хвостатое ядро.

Активность некоторых областей также была связана с субъективной оценкой интенсивности романтической страсти.

Это исследование помогло показать, что ранняя романтическая любовь связана не только с эмоциональными переживаниями, но и с системами мотивации, которые направляют наше поведение к значимому человеку.

Иными словами, мозг не просто испытывает приятное чувство. Он помогает нам стремиться к конкретному человеку.

Однако у исследования были ограничения. Выборка была небольшой, а участники уже испытывали сильную влюблённость. Поэтому оно не позволяет точно определить, что происходит в мозге в самую первую секунду знакомства.

Но оно стало важной частью научного понимания романтического притяжения.

Почему мы замечаем не всех красивых мужчин?

Есть одна любопытная особенность.

Мы можем увидеть красивого мужчину, отметить его привлекательность и совершенно спокойно продолжить заниматься своими делами.

А можем встретить человека, который не соответствует нашим привычным представлениям о красоте, но почему-то вызывает сильный интерес.

Почему так происходит?

Потому что привлекательность и романтическое притяжение — связанные, но не идентичные явления.

Внешность действительно может влиять на первое впечатление. Исследования показывают, что оценка привлекательности лица способна быстро вовлекать области мозга, участвующие в обработке вознаграждения.

Но на симпатию влияют и другие сигналы:

выражение лица и мимика;

голос и интонации;

чувство юмора;

манера общаться;

взаимность и внимание;

ощущение психологической безопасности;

общие интересы и ценности;

контекст знакомства.

Мы не воспринимаем человека как набор независимых характеристик. Мозг объединяет множество сигналов в целостное впечатление.

И иногда именно сочетание небольших деталей оказывается для нас привлекательным.

Возможно, вам нравится не его улыбка сама по себе, а то, как он улыбается именно вам. Не голос, а то, как он произносит ваше имя. Не внешний вид, а ощущение, которое возникает рядом с ним.

Притяжение часто формируется из гораздо большего количества деталей, чем мы способны сразу осознать.

Почему после встречи мы снова и снова прокручиваем разговор?

Представим, что мужчина сказал вам:

«Мне было очень приятно с тобой познакомиться».

Обычная фраза. Ничего необычного.

Но если он вам понравился, эти слова могут приобрести особое значение.

Вы начинаете вспоминать, как именно он их произнёс. Был ли это просто вежливый жест или искренний интерес? Почему он улыбнулся? Почему задержал взгляд? Неужели хотел предложить продолжить общение, но передумал?

Один короткий эпизод превращается в целую историю.

Здесь могут работать сразу несколько психологических механизмов.

Во-первых, эмоционально значимые события получают больше внимания и могут лучше закрепляться в памяти.

Во-вторых, мозг пытается понять социальную ситуацию: что чувствует другой человек, насколько он заинтересован, каковы его намерения.

В-третьих, неопределённость оставляет пространство для предположений.

Когда мы не знаем, взаимна ли симпатия, мозг продолжает искать информацию. Мы возвращаемся к разговору, анализируем поведение, пытаемся предсказать дальнейшее раз-

витие событий.

Это не обязательно признак влюблённости. Иногда подобные размышления связаны с тревогой, потребностью в определённости или обычным любопытством.

Но когда интерес становится сильным, мысли о человеке действительно могут занимать непривычно много места.

И тогда женщина может поймать себя на том, что думает о нём даже в те моменты, когда собиралась заниматься совершенно другими делами.

Первая искра ещё не означает, что это любовь

Здесь стоит остановиться.

Мы часто романтизируем первую встречу, будто в ней уже содержится ответ на вопрос о будущем отношений.

Нам хочется верить, что существует особый знак: взгляд, прикосновение, случайная фраза или необъяснимое ощущение, которое сразу говорит, что перед нами именно тот человек.

Но наука не подтверждает существование универсального механизма, который позволяет мозгу безошибочно распознавать будущего любимого партнёра при первой встрече.

Сильное притяжение может быть началом большой любви. А может оказаться кратковременной симпатией.

Иногда человек, который кажется нам невероятно привлекательным, при близком знакомстве оказывается совершенно неподходящим. Иногда, наоборот, отношения начинаются спокойно, без яркой вспышки, но постепенно становятся глубокими и значимыми.

Первая искра сообщает нам о том, что кто-то вызвал интерес.

Она ещё ничего не говорит о его характере, надёжности, способности любить и готовности строить отношения.

Чтобы узнать это, необходимо время.

Нужны разговоры, поступки, совместный опыт, возможность увидеть человека в разных обстоятельствах. Нужно понять, насколько совпадают ваши ценности, как вы решаете конфликты, умеете ли слышать друг друга и уважаете ли личные границы.

Мозг может быстро выделить человека как привлекательного. Но доверие и близость формируются постепенно.

Почему женщина иногда чувствует больше, чем знает?

Есть ещё один интересный момент.

В начале знакомства мы почти ничего не знаем о человеке. Но наши чувства могут быть очень интенсивными.

Мы можем испытывать сильное притяжение, хотя ещё не знаем, как он ведёт себя в трудных ситуациях, умеет ли брать ответственность, насколько честен и способен ли поддерживать близкие отношения.

Как такое возможно?

Потому что эмоциональная реакция не всегда зависит от количества объективной информации.

Мозг быстро формирует предварительные впечатления на основе внешности, голоса, поведения, контекста и собственного прошлого опыта. Затем мы начинаем интерпретировать новые сигналы через уже возникшее отношение к человеку.

Если он нам нравится, мы можем охотнее замечать подтверждения своей симпатии и не придавать значения тому, что ей противоречит.

Например, его редкие сообщения кажутся признаком занятости, а не отсутствия интереса. Неопределённость объясняется сложным характером. Отстранённость — страхом близости.

Иногда мы действительно правильно понимаем другого

человека. Но иногда заполняем пробелы собственными надеждами.

Поэтому полезно различать две вещи:

То, что вы чувствуете, — реально. Но ваши объяснения поведения другого человека не всегда соответствуют действительности.

Вы можете испытывать сильное притяжение и одновременно ещё не знать, подходит ли вам этот мужчина.

Это не делает ваши чувства неправильными. Это просто означает, что чувствам нужно дать время встретиться с реальностью.

Можно ли управлять первой искрой?

Мы не всегда выбираем, кто нам понравится.

Невозможно приказать себе испытывать симпатию к человеку только потому, что он подходит по всем разумным критериям. Нельзя гарантировать, что нас привлечёт именно тот, кто кажется идеальным партнёром.

Но можно управлять тем, что происходит дальше.

Можно не торопиться с выводами. Не превращать несколько приятных встреч в обещание совместного будущего. Не отказываться от привычной жизни ради человека, которого вы пока почти не знаете.

Можно позволить себе радоваться симпатии, не требуя от неё немедленного результата.

И самое главное — помнить, что взаимное притяжение ещё не равно взаимной любви.

Отношения строятся не только на том, насколько сильно вы хотите быть рядом. Они зависят и от того, насколько другой человек готов идти вам навстречу.

Первая искра может быть прекрасным началом. Но она не должна становиться причиной закрывать глаза на реальность.

Когда он становится особенным

Возможно, самое удивительное в романтическом притяжении заключается в том, что человек постепенно приобретает для нас значение, которого не имел раньше.

Сначала это просто лицо среди множества других. Потом — человек, которого хочется увидеть. Затем — тот, чьё сообщение вызывает улыбку, чьё мнение становится важным, чьё присутствие меняет настроение.

Мы начинаем связывать его образ с определёнными эмоциями и ожиданиями.

Но настоящая близость появляется не в тот момент, когда мозг выделяет кого-то из толпы.

Она формируется, когда за первым впечатлением открывается реальный человек.

Когда мы узнаём его не только в моменты радости, но и в повседневности. Когда видим не только привлекательные качества, но и недостатки. Когда учимся говорить о сложном, слышать друг друга и принимать решения вместе.

Первая искра может зажечь интерес.

Но именно то, что происходит после неё, определяет, во что этот интерес превратится.

И, возможно, поэтому любовь так удивительна: она начинается с ощущения, которое мы не всегда можем объяснить, но становится настоящей благодаря тому, что два человека

делают друг для друга каждый день.

Потому что мозг может заметить его первым. Но узнать, достоин ли он вашего сердца, можете только вы.

Научные источники к главе

Aron A., Fisher H., Mashek D. J. et al. (2005). Reward, Motivation, and Emotion Systems Associated With Early-Stage Intense Romantic Love. Journal of Neurophysiology, 94(1), 327–337. DOI: 10.1152/jn.00838.2004.

Ueda R. (2022). Neural Processing of Facial Attractiveness and Romantic Love: An Overview and Suggestions for Future Empirical Studies. Frontiers in Psychology. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.896514.

The Neurobiological Basis of Love: A Meta-Analysis of Human Functional Neuroimaging Studies of Maternal and Passionate Love. (2022). Brain Sciences, 12(7), 830. DOI: 10.3390/brainsci12070830.

Proximate and Ultimate Perspectives on Romantic Love. (2021). Frontiers in Psychology. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.573123.

The Neurobiology of Love and Pair Bonding from Human and Animal Perspectives. (2023). Научный обзор.

Глава 2. Дофамин: почему мы хотим именно этого человека?

Вы просыпаетесь утром и первым делом берёте телефон.

Ещё не успели окончательно проснуться, не выпили кофе, не вспомнили о предстоящих делах, а уже открываете переписку. Нет нового сообщения.

Вы откладываете телефон. Через несколько минут снова берёте его.

Может быть, он написал, пока вы отвлеклись? Может быть, увидел ваше вчерашнее сообщение и ещё не успел ответить? Может быть, сегодня предложит встретиться?

Вы обещаете себе не проверять экран каждую минуту. Но рука словно действует самостоятельно.

А потом телефон наконец загорается.

Одно короткое сообщение. Иногда даже обычное: «Доброе утро».

И настроение меняется. Вы улыбаетесь, чувствуете прилив энергии, начинаете представлять предстоящий разговор. День будто становится немного лучше.

Почему несколько слов от одного человека способны вызвать такую реакцию?

Почему мы можем спокойно обходиться без сотен других людей, но ждать именно его?

Ответ частично связан с дофамином — нейромедиатором, который помогает мозгу определять, чего мы хотим, к чему стремимся и ради чего готовы действовать.

Но дофамин интересен не только тем, что участвует в романтическом притяжении. Он помогает объяснить одну из самых загадочных особенностей влюблённости: иногда ожидание любимого человека оказывается почти таким же сильным переживанием, как сама встреча.

Дофамин — не просто гормон счастья

В популярных статьях дофамин часто называют гормоном счастья, удовольствия или мотивации.

Это звучит красиво и удобно, но научная картина гораздо интереснее.

Во-первых, дофамин — не гормон в привычном смысле слова, а нейромедиатор. Он передаёт сигналы между нервными клетками и участвует в работе нескольких мозговых систем.

Во-вторых, он не является веществом, которое просто выделяется, когда нам хорошо.

Дофамин связан с мотивацией, обучением, ожиданием вознаграждения, оценкой значимости событий и стремлением повторять действия, которые могут привести к желаемому результату.

Представьте, что вы случайно нашли в кафе удивительно вкусный десерт. Мозг запоминает обстоятельства: место, запах, вкус, настроение, компанию. В следующий раз, проходя мимо этого кафе, вы можете почувствовать желание снова туда зайти.

Похожий принцип работает и в романтическом притяжении.

Вы знакомитесь с мужчиной. Он вызывает у вас приятные

эмоции. Вы запоминаете его голос, улыбку, манеру смотреть на вас, ощущение от разговора. Позже воспоминание о нём само по себе может стать стимулом для желания повторить встречу.

Постепенно его образ связывается с возможностью получить что-то приятное: внимание, нежность, интерес, близость, ощущение взаимности.

И тогда мозг начинает не только вспоминать этого человека, но и стремиться к нему.

Именно здесь важно различать два переживания:

«Мне хорошо с ним» — удовольствие от уже происходящего.

«Я хочу снова быть с ним» — мотивация получить этот опыт ещё раз.

В нейронауке это различие часто описывают английскими словами liking и wanting — «нравится» и «хочется».

Они связаны, но не идентичны.

Можно очень сильно хотеть чего-то, даже если полученный результат уже не приносит прежнего удовольствия.

И это наблюдение помогает понять некоторые болезненные стороны любви.

Почему мозг начинает искать его

В нашем мозге есть система, которую называют системой вознаграждения.

Она включает несколько взаимосвязанных областей, среди которых:

вентральная область покрышки;

прилежащее ядро;

другие отделы вентрального и дорсального стриатума;

участки префронтальной коры;

структуры, участвующие в памяти и обработке эмоций.

Это не отдельная кнопка счастья, а сложная сеть, которая помогает нам учиться на опыте, замечать значимые события и направлять поведение к желаемым результатам.

Когда женщина влюбляется, образ мужчины может становиться для этой системы особенно значимым.

Его фотография вызывает интерес. Сообщение привлекает внимание. Возможность встречи становится желанной. Даже небольшая деталь — знакомый голос или запах его парфюма — может напомнить о приятных моментах.

Мозг словно помечает человека: «Обрати внимание. Это важно».

В исследовании Артура Арона, Хелен Фишер и их коллег, опубликованном в 2005 году, учёные изучали 17 людей, испытывавших сильную романтическую любовь.

Участникам показывали фотографии любимого человека и знакомых людей, не вызывавших романтического интереса. Во время функциональной МРТ исследователи обнаружили специфические изменения активности в областях, связанных с системой вознаграждения и мотивацией, в том числе в вентральной области покрышки и хвостатом ядре.

Это было важное наблюдение: романтическая любовь оказалась связана не только с эмоциональными переживаниями, но и с системами, которые помогают нам стремиться к определённой цели.

Иными словами, мозг влюблённого человека не просто испытывает чувства. Он направляет внимание и мотивацию к тому, кого считает особенно значимым.

Однако исследование было небольшим и не измеряло непосредственно количество дофамина в мозге. Поэтому корректнее говорить о вовлечённости дофаминергических систем, а не утверждать, что учёные буквально увидели всплеск дофамина при каждом взгляде на любимого.

Почему ожидание иногда сильнее самой встречи

Есть одна особенность дофаминовой системы, которая особенно интересна в контексте влюблённости.

Она участвует не только в реакции на полученное вознаграждение, но и в обучении на основе ожиданий.

Представим две ситуации.

В первой вы точно знаете, что вечером встретитесь с любимым человеком. Он подтвердил время, место и уже купил билеты.

Во второй встреча возможна, но ничего не определено. Он сказал: «Может быть, увидимся вечером», — и исчез до самого вечера.

Во втором случае вы можете думать о встрече гораздо чаще.

Почему?

Потому что неопределённость оставляет открытым вопрос, который мозг пытается разрешить.

Будет ли встреча? Напишет ли он? Изменились ли его планы? Хочет ли он увидеть вас так же сильно, как вы его?

Внимание возвращается к ситуации снова и снова.

Но здесь важно не перепутать два явления: дофаминовое обучение и психологическую тревогу. Неопределённость может усиливать ожидание, однако это не означает, что любое

ожидание сообщения объясняется только дофамином.

В нём могут участвовать память, тревожность, особенности привязанности, социальное ожидание и личный опыт.

И всё же именно система вознаграждения помогает понять, почему предвкушение иногда становится самостоятельным источником сильных переживаний.

Почему непредсказуемое внимание так цепляет

Вы наверняка слышали истории о мужчинах, которые сегодня пишут нежные сообщения, завтра исчезают, а через несколько дней снова появляются с признаниями.

Женщина не понимает, что происходит. Она ждёт, надеется, анализирует каждое слово и пытается угадать, когда он снова проявит интерес.

Когда он наконец пишет, приходит облегчение. Возникает радость, иногда даже эйфория.

Но спустя некоторое время всё повторяется.

Такая ситуация может создавать особенно напряжённый эмоциональный цикл: ожидание, неопределённость, получение внимания, облегчение, новое ожидание.

В психологии и поведенческой науке давно изучается переменное подкрепление — ситуация, в которой вознаграждение появляется не после каждого действия и его получение трудно предсказать.

В некоторых условиях непредсказуемое подкрепление действительно способствует устойчивому повторению поведения.

Однако здесь нужна осторожность. Нельзя автоматически переносить результаты лабораторных экспериментов с животными или простых поведенческих задач на сложные

романтические отношения. Мы не можем утверждать, что непостоянные сообщения сами по себе вызывают у женщины зависимость от мужчины.

Но можно сказать другое: непредсказуемое внимание способно поддерживать ожидание и усиливать эмоциональную занятость отношениями, особенно если человек уже испытывает сильную привязанность или страх отвержения.

И это важное различие.

Иногда мы думаем, что чем сильнее нас тянет к мужчине, тем глубже наша любовь. Но интенсивность желания не всегда свидетельствует о качестве отношений.

Возможно, вы не столько счастливы рядом с ним, сколько постоянно ждёте момента, когда снова почувствуете себя желанной.

И это уже совсем другая история.

«Я хочу его» и «мне хорошо с ним» — не всегда одно и то же

Представим женщину, которая встречается с мужчиной несколько месяцев.

Когда они вместе, она часто чувствует напряжение. Он может быть холодным, критичным, непоследовательным. Она боится поднять неудобную тему, чтобы не испортить вечер.

Но когда он уходит, ей становится его не хватать.

Она вспоминает редкие нежные моменты, ждёт сообщения, представляет следующую встречу. Чем меньше он проявляет внимания, тем сильнее иногда становится желание его получить.

Со стороны это может выглядеть как очень сильная любовь.

Но стоит задать несколько вопросов.

Насколько ей хорошо в этих отношениях?

Может ли она быть собой?

Чувствует ли уважение и безопасность?

Или большую часть времени она находится в ожидании — следующего звонка, примирения, комплимента, обещания?

Возможно, здесь проявляется разница между желанием и удовольствием.

Исследователь Кент Берридж и его коллеги много лет изу-

чают именно эту тему. В научной литературе описывается, как процессы wanting и liking могут частично разделяться.

Проще говоря, мозг способен поддерживать сильное стремление к чему-то, даже если сам опыт уже не приносит пропорционального удовольствия.

Это не означает, что женщина обязательно испытывает зависимость. И не означает, что её чувства ненастоящие.

Это означает, что сила желания сама по себе не является надёжным показателем того, насколько отношения подходят человеку.

Иногда нам очень хочется получить внимание того, кто даёт его редко. Но это ещё не доказывает, что именно с этим человеком мы будем счастливы.

Любовь не измеряется количеством часов, проведённых в ожидании.

Почему любимый человек становится центром внимания

Когда мы увлечены кем-то, меняется не только наше желание встречаться. Меняется и то, как мы распределяем внимание.

Вы можете сидеть в компании друзей, разговаривать о работе, обсуждать отпуск, но часть внимания всё равно остаётся занята мыслями о нём.

Вы замечаете, когда он появляется в сети. Помните, что он любит на завтрак. Запоминаете случайно обронённую фразу о детстве. Иногда даже неосознанно ищете в толпе человека, похожего на него.

Такое избирательное внимание — одна из характерных особенностей сильной влюблённости.

В обзорах исследований романтической любви описывается вовлечённость систем вознаграждения и мотивации, а также областей, связанных с эмоциями, социальной информацией и оценкой другого человека.

Это помогает понять, почему любимый человек может казаться уникальным.

Мы не просто видим его среди других. Мы начинаем воспринимать его через особую систему личных значений.

Его мнение приобретает вес. Его настроение становится заметным. Его присутствие может менять наше собственное

эмоциональное состояние.

Но здесь есть тонкая грань.

Когда человек становится важным, естественно уделять ему много внимания. Однако если собственная жизнь постепенно начинает вращаться исключительно вокруг его реакций, стоит остановиться и спросить себя: осталось ли в ней место для меня?

Можно ли влюбиться в само ожидание?

Иногда женщина говорит:

«Я постоянно думаю о нём. Наверное, это любовь».

Но постоянные мысли о человеке могут возникать по разным причинам.

Это может быть романтическое увлечение, сексуальное притяжение, сильная симпатия, тревога из-за неопределённости или попытка получить подтверждение собственной значимости.

Особенно трудно бывает разобраться в чувствах, если отношения только начинаются.

Вы ещё не знаете мужчину достаточно хорошо, но уже успели представить, как будете проводить вместе выходные, куда поедете в отпуск, каким он будет в роли партнёра.

В голове возникает образ будущего, и иногда этот образ оказывается гораздо ярче реального человека.

Мозг умеет предвосхищать события. Он использует воспоминания, ожидания и воображение, чтобы моделировать возможное будущее.

Поэтому мы можем испытывать сильные эмоции не только из-за того, что происходит сейчас, но и из-за того, что представляем.

Мы ждём не только мужчину. Мы ждём возможную исто-

рию с ним.

И порой влюбляемся не столько в то, что уже есть, сколько в то, что, как нам кажется, однажды может случиться.

Это не повод стыдиться своих фантазий. Мечтать естественно. Но полезно различать реального человека и созданный нами образ.

А что происходит, когда любовь становится долгой?

Может показаться, что дофамин — это история исключительно первых месяцев отношений, когда всё новое, волнующее и непредсказуемое.

Но исследования показывают более интересную картину.

В 2012 году Бьянка Асеведо и её коллеги опубликовали исследование, посвящённое людям, которые сохраняли интенсивную романтическую любовь спустя много лет брака.

В исследовании участвовали 17 человек — 10 женщин и 7 мужчин. Средняя продолжительность брака составляла около 21 года.

Во время функциональной МРТ участникам показывали фотографии партнёров и других знакомых людей.

Исследователи обнаружили, что образы любимых супругов были связаны с активностью некоторых областей дофаминовой системы вознаграждения, включая вентральную область покрышки и дорсальный стриатум.

Это важное наблюдение: романтическая любовь не обязательно исчезает после завершения раннего периода влюблённости.

У некоторых людей интенсивные чувства могут сохраняться десятилетиями.

При этом в долгосрочной любви участвуют и другие си-

стемы мозга, связанные с привязанностью, эмоциональной регуляцией и социальным взаимодействием.

Конечно, небольшое исследование не доказывает, что у всех пар происходит одинаково. Но оно помогает отказаться от распространённого представления, будто сильная романтическая любовь обязательно имеет короткий срок жизни.

Любовь может меняться, становиться спокойнее, глубже и устойчивее — и при этом оставаться эмоционально насыщенной.

Как перестать путать желание с любовью

Дофамин помогает нам понять, почему мы стремимся к определённому человеку. Но он не способен ответить на вопрос, стоит ли строить с ним отношения.

Для этого нужны другие ориентиры.

Попробуйте иногда задавать себе несколько вопросов:

1. Мне хорошо рядом с ним или особенно хорошо только тогда, когда он наконец обращает на меня внимание?

2. Я знаю реального человека или в основном влюблена в его потенциальный образ?

3. В наших отношениях есть взаимность или я постоянно стараюсь заслужить близость?

4. Могу ли я спокойно говорить о своих желаниях и границах?

5. Моя жизнь становится богаче благодаря этим отношениям или постепенно сужается до ожидания его реакции?

Эти вопросы не предназначены для того, чтобы обесценить чувства. Напротив, они помогают увидеть их яснее.

Не нужно запрещать себе ждать сообщения, радоваться встрече или скучать по любимому человеку.

Но важно помнить, что отношения должны существовать не только в вашем воображении и ожидании. Они должны проявляться в реальных поступках двух людей.

Небольшое упражнение: чего я на самом деле хочу?

В следующий раз, когда почувствуете сильное желание написать мужчине или проверить телефон, попробуйте на минуту остановиться.

Не ругайте себя. Не пытайтесь подавить желание.

Просто спросите:

Я хочу поговорить именно с ним?

Мне не хватает его присутствия или мне нужно подтверждение, что я важна?

Я скучаю по реальному общению или по тому ощущению счастья, которое испытываю, когда он проявляет внимание?

Что я могу сделать сейчас, чтобы позаботиться о себе независимо от его ответа?

Иногда ответы удивляют.

Возможно, вы действительно хотите услышать его голос. А возможно, вам просто тревожно, и вы ждёте сообщения, чтобы почувствовать облегчение.

Оба переживания заслуживают внимания. Но они требуют разного отношения к себе.

И чем лучше вы научитесь различать их, тем меньше будете зависеть от случайных колебаний чужого внимания.

Главное, что стоит запомнить

Дофамин не заставляет женщину любить конкретного мужчину. Он не определяет судьбу отношений и не отвечает за все чувства, которые мы называем любовью.

Но он участвует в работе систем мотивации и вознаграждения, благодаря которым определённый человек может стать для нас особенно значимым.

Именно поэтому мы хотим снова увидеть его, ждём сообщений, вспоминаем встречи и стремимся к близости.

Но есть важное различие между тем, чего мы сильно хотим, и тем, что действительно делает нас счастливыми.

Иногда желание становится настолько интенсивным, что мы перестаём замечать собственные потребности. Начинаем бороться за внимание, оправдывать холодность и принимать редкие проявления нежности за доказательство большой любви.

И тогда стоит вспомнить:

Сильное притяжение — ещё не гарантия счастливых отношений. А человек, которого вы очень хотите, не обязательно тот, рядом с кем вам будет хорошо.

Мозг может подсказать, к кому вас тянет.

Но выбирать, кого впускать в свою жизнь, всё равно вам.

Научные источники к главе

Aron A., Fisher H., Mashek D. J. et al. (2005). Reward, Motivation, and Emotion Systems Associated With Early-Stage Intense Romantic Love. Journal of Neurophysiology, 94(1), 327–337. DOI: 10.1152/jn.00838.2004.

Berridge K. C., Robinson T. E. (1998). What is the role of dopamine in reward: hedonic impact, reward learning, or incentive salience? Brain Research Reviews, 28(3), 309–369. DOI: 10.1016/S0165-0173(98)00019-8.

Berridge K. C., Robinson T. E., Aldridge J. W. (2009). Dissecting components of reward: “liking”, “wanting”, and learning. Current Opinion in Pharmacology, 9(1), 65–73. DOI: 10.1016/j.coph.2008.12.014.

Acevedo B. P., Aron A., Fisher H. E., Brown L. L. (2012). Neural correlates of long-term intense romantic love. Social Cognitive and Affective Neuroscience, 7(2), 145–159. DOI: 10.1093/scan/nsq092.

Fisher H. E., Aron A., Brown L. L. (2006). Romantic love: a mammalian brain system for mate choice. Philosophical Transactions of the Royal Society B, 361, 2173–2186. DOI: 10.1098/rstb.2006.1938.

Berridge K. C., Kringelbach M. L. (2015). Pleasure systems in the brain. Neuron, 86(3), 646–664. DOI: 10.1016/j.neuron.2015.02.018.

Proximate and Ultimate Perspectives on Romantic Love. (2021). Frontiers in Psychology. Научный обзор.

Научная оговорка: исследования романтической любви с помощью нейровизуализации пока имеют сравнительно небольшие выборки. Они позволяют выявлять связи между переживаниями и активностью мозговых систем, но не дают возможности измерить силу любви по уровню дофамина или определить качество отношений по снимку мозга. Механизмы переменного подкрепления также нельзя напрямую приравнивать к романтической зависимости.

Глава 3. Почему мы постоянно думаем о любимом?

Вы можете заниматься совершенно обычными делами: готовить ужин, работать за компьютером, гулять, разговаривать с подругой. Вокруг происходит жизнь, требующая внимания, но мысли снова и снова возвращаются к одному человеку.

Вы вспоминаете, как он посмотрел на вас вчера. Потом — что именно сказал во время разговора. Затем пытаетесь восстановить интонацию, с которой произнёс ваше имя. Вспоминаете его улыбку и вдруг начинаете улыбаться сами.

А потом возникает новый вопрос: почему он сегодня ещё не написал?

Вы пытаетесь переключиться. Открываете рабочий документ, начинаете читать новости, включаете сериал. Но спустя несколько минут обнаруживаете, что снова думаете о нём.

Иногда достаточно услышать знакомую песню, увидеть похожую машину или пройти мимо кафе, где вы однажды сидели вместе, чтобы воспоминания вернулись с удивительной яркостью.

И самое интересное: вам не обязательно хотеть думать об этом человеке. Мысли могут появляться сами.

Почему мозг так настойчиво возвращается к любимому? Почему в период влюблённости даже незначительные детали приобретают особое значение? И почему иногда кажется, что внутри головы поселился человек, который не собирается уходить?

Ответ связан с работой внимания, памяти, эмоциональной значимости и систем, которые помогают нам поддерживать связь с важными людьми.

Человек, который поселился в ваших мыслях

Представим женщину, которая недавно познакомилась с мужчиной.

Они виделись всего несколько раз. Он рассказал ей о своей работе, вспомнил смешную историю из детства, спросил о её путешествиях. Ничего необычного не произошло.

Но на следующий день она неожиданно вспоминает, что он любит кофе без сахара.

Через два дня замечает, что запомнила название его любимой музыкальной группы.

Через неделю может почти дословно воспроизвести одну из фраз, которую он произнёс во время первой встречи.

Подруга удивляется:

— Ты действительно всё это помнишь?

Женщина пожимает плечами. Ей кажется, что такие мелочи просто невозможно забыть.

И она отчасти права.

Когда человек становится для нас эмоционально значимым, связанная с ним информация может получать особый приоритет при обработке. Мы внимательнее замечаем детали, быстрее выделяем знакомые сигналы и чаще возвращаемся к воспоминаниям.

Это не означает, что влюблённый мозг внезапно становит-

ся лучше во всех видах памяти. Скорее, он начинает избирательно относиться к информации, связанной с конкретным человеком.

Мы можем забыть, зачем пришли в соседнюю комнату, но прекрасно помнить, что он заказал на первом свидании.

И в этом нет никакого противоречия.

Мозг не сохраняет все события одинаково. На то, что мы замечаем и запоминаем, влияют внимание, эмоциональное возбуждение, значимость информации и контекст.

А любимый человек становится одним из самых значимых элементов нашего внутреннего мира.

Почему его лицо мозг замечает первым?

Представьте, что вы находитесь в большом помещении, где много людей.

Вы разговариваете, смеётесь, слушаете музыку. Но стоит любимому человеку появиться у входа, как ваше внимание словно переключается.

Вы замечаете его почти мгновенно.

Даже если не собирались искать его глазами.

В нейронауке это явление связывают с избирательным вниманием — способностью мозга выделять определённые стимулы среди множества других.

Внимание не распределяется равномерно. Оно зависит от того, что для нас важно, что вызывает эмоции, что связано с текущими целями и ожиданиями.

Если человек стал объектом романтического интереса, его лицо, имя, голос и другие связанные с ним сигналы приобретают особую значимость.

Исследования с использованием электроэнцефалографии позволяют наблюдать, как мозг реагирует на информацию, связанную с любимым человеком.

В 2022 году исследовательница Сандра Лангеслаг опубликовала обзор электрофизиологических исследований романтической любви. В нём рассматривались работы, использо-

вавшие ЭЭГ и регистрацию событийно-связанных потенциалов — изменений электрической активности мозга в ответ на определённые стимулы.

В нескольких исследованиях было обнаружено, что изображения любимого человека и информация, связанная с ним, вызывают усиление некоторых компонентов электрического ответа мозга, в частности позднего положительного потенциала — LPP.

Этот показатель связывают с устойчивым вниманием к эмоционально значимой информации.

Интересно, что подобная реакция не объяснялась только знакомством с человеком или общей положительной оценкой его внешности.

Получается, любимый человек может автоматически привлекать наше внимание.

Однако LPP не является специальным показателем любви. Он усиливается и при обработке других эмоционально значимых стимулов. Поэтому корректнее говорить о повышенном внимании к человеку, который приобрёл для нас особую эмоциональную ценность.

Почему мы помним каждую мелочь?

В 2015 году Сандра Лангеслаг и её коллеги опубликовали исследование, посвящённое вниманию и памяти во время романтической влюблённости.

Учёные провели два эксперимента.

В первом участникам предлагали просматривать слова и фразы, связанные с любимыми людьми, друзьями и другими нейтральными темами. Исследователи регистрировали электрическую активность мозга.

Во втором эксперименте проверяли, насколько хорошо участники запоминают информацию, связанную с любимым человеком.

Результаты оказались интересными.

Люди, испытывавшие влюблённость, демонстрировали усиленное внимание к информации, связанной с любимым. Кроме того, в заданиях на свободное воспроизведение они лучше вспоминали такие сведения, чем информацию о друзьях.

При этом преимущество не проявлялось одинаково во всех видах проверки памяти. В частности, результаты задания на узнавание не показали такого же преимущества.

Это важная деталь.

Исследование не доказывает, что влюблённость улучшает память в целом. Оно показывает, что эмоционально значи-

мая информация о любимом человеке может получать преимущество при внимании и некоторых способах воспроизведения.

Почему?

Потому что внимание и память тесно связаны.

Чтобы информация хорошо закрепилась, мозгу необходимо её обработать. Если мы внимательно слушаем человека, замечаем его выражение лица, интонации и жесты, вероятность сохранить отдельные детали может увеличиваться.

А когда событие вызывает сильные эмоции, оно иногда оставляет более яркий след в памяти.

Поэтому женщина может помнить не только то, что мужчина сказал, но и обстоятельства разговора: где они сидели, какой была погода, какая музыка играла и что она чувствовала в тот момент.

Обычная встреча становится эмоционально значимым воспоминанием.

Мозг не просто вспоминает. Он продолжает строить историю

Есть одна особенность человеческой памяти, о которой полезно знать.

Мы не храним воспоминания в голове как видеозаписи, которые можно в любой момент включить и посмотреть без изменений.

Память — реконструктивный процесс.

Когда мы вспоминаем событие, мозг заново собирает его из сохранившихся элементов. На воспоминание могут влиять наше нынешнее настроение, ожидания, последующая информация и то, как мы интерпретируем произошедшее.

Именно поэтому одна и та же встреча спустя некоторое время может восприниматься иначе.

Вначале вы помните, что он просто улыбнулся вам. Через несколько дней начинаете думать, что улыбка была особенно тёплой. Позже можете решить, что в тот момент между вами возникла особенная связь.

Возможно, так и было. Но возможно, часть значения появилась уже после встречи.

Когда человек нам нравится, мы естественным образом пытаемся понять, что он чувствует. Мы ищем признаки взаимности, обращаем внимание на детали, которые могут подтвердить нашу надежду.

И здесь возникает интересный психологический процесс: воспоминания начинают соединяться с ожиданиями.

Мы вспоминаем не только то, что произошло, но и то, что хотели бы, чтобы произошло.

Например:

Он посмотрел на меня — значит, я ему понравилась.

Он запомнил моё любимое блюдо — значит, я для него особенная.

Он долго не отпускал мою руку — значит, не хотел расставаться.

Он не написал сегодня — наверное, боится собственных чувств.

Некоторые из этих интерпретаций могут оказаться правильными. Другие — нет.

Но мозг стремится создать связную историю из отдельных событий.

И чем сильнее эмоциональная вовлечённость, тем важнее становится результат этой истории.

Почему мы мысленно прокручиваем разговоры?

«Надо было ответить по-другому».

«А зачем он спросил об этом?»

«Может быть, я слишком много рассказала о себе?»

«Почему он улыбнулся именно тогда?»

«А вдруг я ему показалась навязчивой?»

Подобные мысли знакомы многим женщинам в начале отношений.

Мы возвращаемся к разговорам, анализируем отдельные слова, пытаемся представить, какое впечатление произвели на другого человека.

Иногда это приятное занятие. Мы снова переживаем радостные моменты, улыбаемся воспоминаниям и представляем следующую встречу.

Но иногда размышления становятся утомительными.

Мы начинаем искать скрытые смыслы там, где их может не быть. Пытаемся получить абсолютную уверенность в чувствах человека, хотя такой уверенности пока невозможно достичь.

В психологии повторяющиеся размышления о значимом событии называют руминацией, если они приобретают устойчивый, циклический характер и не приводят к решению проблемы.

Важно различать обычные мысли о любимом и мучительную руминацию.

Думать о человеке, которого вы любите, совершенно естественно. Возвращаться к приятным воспоминаниям — тоже.

Проблема возникает, когда размышления становятся бесконечными, усиливают тревогу и мешают жить.

Например, вы уже десять раз проанализировали его сообщение, но так и не получили новой информации. Вы снова и снова задаёте себе один вопрос, хотя ответ от повторения мыслей не становится яснее.

В таком случае мозг словно пытается решить задачу, для которой пока нет достаточных данных.

И чем больше вы думаете, тем больше возможных объяснений находите.

Но не каждое объяснение приближает вас к правде.

Почему неопределённость заставляет думать о нём ещё больше?

Представим две ситуации.

В первой мужчина прямо говорит, что вы ему нравитесь, хочет продолжать знакомство и предлагает встретиться в субботу.

Во второй он проявляет симпатию, но ведёт себя непоследовательно. Иногда пишет первым, иногда исчезает. Может быть очень внимательным, а затем неожиданно становится отстранённым.

В какой ситуации вы будете чаще думать о нём?

Для многих людей именно вторая ситуация оказывается более эмоционально напряжённой.

Неопределённость заставляет искать ответы.

Вы пытаетесь понять, что происходит. Проверяете телефон. Вспоминаете предыдущие разговоры. Сравниваете его поведение сегодня и неделю назад.

Появляется желание восстановить предсказуемость.

Здесь могут взаимодействовать несколько процессов:

Избирательное внимание. Вы начинаете особенно внимательно отслеживать сигналы, связанные с человеком.

Ожидание вознаграждения. Возможность получить внимание или встречу становится значимой.

Эмоциональная память. Приятные эпизоды легче

вспоминаются и могут поддерживать надежду.

Тревожное прогнозирование. Мозг пытается предугадать возможное отвержение или потерю отношений.

Руминация. Вы снова и снова анализируете одни и те же события.

Но важно не делать из этого универсальный закон.

Не каждая неопределённость усиливает влюблённость, не каждая женщина одинаково реагирует на непоследовательное поведение и не всякое сильное увлечение связано с тревогой.

Тем не менее, если отношения заставляют вас постоянно угадывать чужие намерения, стоит задуматься не только о том, почему вы так много думаете о мужчине, но и о том, насколько понятны и взаимны ваши отношения.

Иногда лучший способ уменьшить тревогу — не анализировать ещё один раз его сообщения, а спокойно поговорить о том, чего вы оба хотите.

Почему мы идеализируем любимого?

Есть ещё одно знакомое состояние.

В начале отношений мужчина кажется почти идеальным.

Он умный, интересный, красивый, необыкновенный. Его недостатки кажутся незначительными или даже милыми. Вы замечаете, что он иногда опаздывает, но объясняете это занятостью. Он редко говорит о чувствах, но вы думаете, что просто не привык открываться.

Порой вы начинаете видеть в нём качества, которые пока не успели проверить.

Почему?

Влюблённость может сопровождаться идеализацией — склонностью воспринимать значимого человека через преимущественно положительные ожидания.

Мы не обязательно сознательно обманываем себя. Просто мозг использует ограниченную информацию и дополняет её предположениями.

Если мужчина вам нравится, вы можете охотнее интерпретировать его неоднозначные поступки в положительную сторону.

Он молчит — возможно, устал.

Не позвонил — наверное, много работы.

Не предлагает определённости — может быть, боится серьёзных отношений.

Иногда такие объяснения действительно соответствуют реальности. Но иногда они становятся способом не замечать неприятные факты.

Особенно важно различать то, что человек действительно делает, и то, что мы предполагаем о его мотивах.

Например:

Факт: он отменил встречу в последний момент.

Интерпретация: он очень хотел прийти, но обстоятельства оказались сильнее.

Другая возможная интерпретация: встреча не была для него приоритетом.

Мы не можем узнать истинную причину только по одному событию. Но можем наблюдать за повторяющимся поведением и оценивать, насколько оно соответствует нашим потребностям.

Идеализация становится менее опасной, когда мы позволяем реальному человеку постепенно раскрыться, а не торопимся заполнять неизвестное собственными надеждами.

Почему любимый человек появляется даже во сне?

Бывает, что вы целый день думаете о мужчине, а ночью он вам снится.

Иногда сон настолько реалистичный, что после пробуждения ещё несколько секунд кажется, будто встреча действительно произошла.

Это может быть очень приятно. А иногда, наоборот, усиливает тоску.

Сновидения связаны со сложными процессами памяти, эмоций и активности мозга во время сна. Особенно активно исследуются функции быстрого сна — REM-фазы, хотя обработка и закрепление воспоминаний происходят не только в ней.

Во время сна мозг не просто воспроизводит события прошедшего дня. Он может объединять различные элементы опыта, эмоциональные переживания и ассоциации.

Если человек занимает много места в ваших мыслях, неудивительно, что связанные с ним образы могут появляться в сновидениях.

Но здесь важно не придавать снам мистического значения.

Если вам приснился мужчина, это не означает, что он думает о вас, скучает или посылает вам какой-то знак.

Сон прежде всего отражает работу вашего собственного мозга.

Он может рассказывать о ваших желаниях, тревогах, воспоминаниях и эмоциональной вовлечённости, но не является способом узнать мысли другого человека.

Когда мысли о любви становятся навязчивыми

Есть тонкая граница между приятной увлечённостью и состоянием, когда мысли начинают мешать повседневной жизни.

Влюблённая женщина может часто вспоминать любимого, ждать встреч, улыбаться сообщениям и фантазировать о будущем.

Это естественная часть романтического переживания.

Но иногда мысли приобретают другой характер:

вы не можете сосредоточиться на работе;

постоянно проверяете телефон;

испытываете тревогу, если человек не отвечает;

многократно перечитываете переписку;

пытаетесь контролировать его активность в социальных сетях;

отменяете собственные планы ради возможной встречи;

испытываете сильное эмоциональное напряжение из-за малейших изменений в его поведении.

Если это происходит регулярно и причиняет страдание, важно не романтизировать такое состояние.

Навязчивые мысли о любимом человеке сами по себе не означают обсессивно-компульсивное расстройство. Романтическая влюблённость и клиническое ОКР — разные яв-

ления, хотя некоторые внешние проявления могут казаться похожими.

Если тревога, проверки и повторяющиеся мысли становятся трудноуправляемыми, нарушают сон, работу или повседневную жизнь, полезно обратиться к психологу или психотерапевту.

Не потому, что с вами что-то не так.

А потому, что вы заслуживаете отношений и внутреннего состояния, в которых есть место спокойствию.

Почему после расставания мы продолжаем думать о человеке?

Иногда отношения заканчиваются, но мысли о бывшем партнёре не исчезают.

Вы можете уже не хотеть возвращаться, понимать, почему расставание было правильным, и даже начать новую жизнь.

Но вдруг слышите знакомую песню — и воспоминания возвращаются.

Видите похожего человека — и на мгновение замираете.

Вспоминаете место, где вы когда-то гуляли вместе, и снова чувствуете грусть.

Почему так происходит?

Потому что эмоционально значимые воспоминания не исчезают автоматически вместе с отношениями.

Мозг продолжает хранить ассоциации, связанные с человеком: места, запахи, песни, привычки, слова, определённые ситуации.

Когда возникает знакомый сигнал, он может активировать целую сеть воспоминаний.

Кроме того, после расставания исчезает привычный источник общения и эмоциональной поддержки. Меняется повседневный распорядок, нарушаются ожидания относительно будущего.

Человек, с которым вы привыкли делиться новостями,

больше не является частью ежедневной жизни.

И мозгу требуется время, чтобы адаптироваться к новой реальности.

Поэтому иногда мы скучаем не только по человеку, но и по привычному укладу жизни, по совместным планам, по ощущению близости и даже по собственной версии себя, которая существовала в этих отношениях.

Это не означает, что нужно возвращаться.

Воспоминание — не инструкция к действию.

Вы можете помнить человека, испытывать нежность или грусть и всё равно понимать, что отношения завершены.

Как перестать прокручивать в голове один и тот же разговор?

Полностью запретить себе думать о любимом невозможно и не нужно.

Но можно научиться замечать момент, когда приятные воспоминания превращаются в бесконечный анализ.

Попробуйте несколько способов.

1. Разделяйте факты и предположения.

Если мужчина не ответил на сообщение, факт заключается в том, что ответа пока нет.

Всё остальное — предположения: он обиделся, потерял интерес, занят, не знает, что сказать.

Не превращайте догадки в доказательства.

2. Не пытайтесь решить мыслями то, что требует разговора.

Если вас беспокоит неопределённость, иногда полезнее прямо обсудить отношения, чем бесконечно анализировать переписку.

3. Возвращайте внимание к собственной жизни.

Не отменяйте встречи, занятия и планы только потому, что ждёте его сообщения.

Ваши интересы, друзья, работа и отдых имеют значение независимо от отношений.

4. Разрешайте себе думать о нём, но не отдавайте

этим мыслям весь день.

Можно выделить время, чтобы спокойно разобраться в чувствах, записать переживания или обсудить их с близким человеком.

Но если вы заметили, что снова прокручиваете один и тот же эпизод, мягко возвращайте внимание к тому, что происходит сейчас.

5. Оценивайте отношения по поступкам.

Не только по словам, обещаниям и своим надеждам.

Посмотрите, есть ли взаимность, уважение, последовательность и готовность обоих людей вкладываться в отношения.

Это помогает возвращаться из мира предположений к реальности.

Небольшое упражнение: что именно занимает мои мысли?

Попробуйте выполнить это упражнение, когда заметите, что снова думаете о любимом человеке.

Возьмите лист бумаги и разделите его на три части.

Первая колонка — что произошло на самом деле.

Например: «Мы встретились в субботу. Он сказал, что ему понравилось проводить со мной время. После встречи он не писал два дня».

Вторая колонка — что я об этом думаю.

«Возможно, я ему не понравилась. Наверное, он передумал. Может быть, он ждёт, что я напишу первой».

Третья колонка — что я могу сделать.

«Не делать поспешных выводов. Продолжать заниматься своими делами. Если мне важна ясность, спокойно проявить инициативу или обсудить ожидания».

Задача не в том, чтобы убедить себя, будто всё обязательно закончится хорошо.

Задача — увидеть разницу между реальностью и тревожными предположениями.

Иногда уже этого достаточно, чтобы почувствовать больше внутренней свободы.

Главное, что стоит запомнить

Когда женщина влюбляется, мозг может начинать уделять особое внимание конкретному человеку.

Его лицо становится заметнее среди других. Слова лучше запоминаются. Случайные детали приобретают значение. Воспоминания возвращаются снова и снова.

Это не слабость характера и не отсутствие силы воли.

Так проявляется работа внимания, памяти, эмоциональной значимости и мотивации.

Но есть важная мысль, которую я хочу оставить вам после этой главы.

То, сколько времени вы думаете о человеке, не определяет, насколько сильно он вас любит.

Вы можете вспоминать его каждую минуту, но это ничего не говорит о его чувствах.

Можете помнить каждое слово, но не знать его настоящих намерений.

Можете представлять совместное будущее, но пока не иметь доказательств, что он хочет того же.

Любовь не должна существовать только в вашей голове.

Ей необходимо место в реальной жизни: во взаимных поступках, разговорах, уважении, заботе и готовности двух людей быть рядом.

И если однажды вы заметите, что в ваших мыслях для него

места больше, чем для вас самой, остановитесь.

Спросите себя не только о том, почему вы так много думаете о нём.

Спросите, как давно вы по-настоящему думали о себе.

Ведь любовь должна расширять вашу жизнь, а не постепенно вытеснять из неё всё остальное.

Научные источники к главе

Langeslag S. J. E. (2022). Electrophysiological Correlates of Romantic Love: A Review of EEG and ERP Studies with Beloved-Related Stimuli. Brain Sciences, 12(5), 551. DOI: 10.3390/brainsci12050551.

Langeslag S. J. E., Olivier J. R., Köhlen M. E., Nijs I. M., Van Strien J. W. (2015). Increased attention and memory for beloved-related information during infatuation: behavioral and electrophysiological data. Social Cognitive and Affective Neuroscience, 10(1), 136–144. DOI: 10.1093/scan/nsu034.

Hamann S. (2001). Cognitive and neural mechanisms of emotional memory. Trends in Cognitive Sciences, 5(9), 394–400. DOI: 10.1016/S1364-6613(00)01707-1.

Phelps E. A. (2004). Human emotion and memory: interactions of the amygdala and hippocampal complex. Current Opinion in Neurobiology, 14(2), 198–202. DOI: 10.1016/j.conb.2004.03.015.

Eysenck M. W., Derakshan N., Santos R., Calvo M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: attentional control theory. Emotion, 7(2), 336–353. DOI: 10.1037/1528-3542.7.2.336.

Fisher H. E., Aron A., Brown L. L. (2006). Romantic love: a mammalian brain system for mate choice. Philosophical Transactions of the Royal Society B, 361, 2173–2186. DOI:

10.1098/rstb.2006.1938.

Научная оговорка: исследования внимания и памяти при влюблённости пока ограничены по числу участников и разнообразию методов. Они показывают особенности обработки информации, связанной с любимым человеком, но не доказывают, что все женщины переживают влюблённость одинаково. Романтические мысли также не следует автоматически считать симптомом психического расстройства.

Глава 4. Химия притяжения: запах, голос, взгляд и прикосновение

Иногда достаточно совсем немного, чтобы человек вдруг стал особенным.

Он ещё не сказал ничего важного. Вы почти ничего о нём не знаете. Но замечаете, как он произносит ваше имя, как смеётся, как смотрит на вас во время разговора. Вам нравится его голос. Вы запоминаете запах его одежды. А когда ваши руки случайно соприкасаются, внутри словно что-то замирает.

Позже вы можете попытаться объяснить себе, что именно произошло. Он красивый? Уверенный? У него приятная улыбка? Или дело в том, что рядом с ним вы почувствовали себя немного иначе?

Притяжение редко складывается из одного признака. Это не кнопка, которую нажимает определённый запах, тембр голоса или взгляд. Скорее, мозг собирает множество сигналов одновременно, сопоставляет их с нашим опытом, ожиданиями, эмоциональным состоянием и текущей ситуацией. И иногда из этого сложного сочетания рождается ощущение: «Мне хочется быть рядом».

В предыдущих главах мы говорили о дофамине, системе вознаграждения и мыслях, которые снова и снова возвраща-

ются к любимому человеку. Теперь посмотрим на то, с чего нередко начинается эта история, — на наши чувства.

Потому что прежде, чем мы узнаём человека по-настоящему, мы уже успеваем увидеть его, услышать, почувствовать его присутствие и составить первое впечатление.

Запах: почему его присутствие кажется таким знакомым

Представьте, что вы идёте по улице и вдруг чувствуете знакомый аромат. Возможно, это запах парфюма, которым пользовался человек из вашего прошлого. Вы ещё не успеваете понять, что именно напомнило вам о нём, а настроение уже меняется. В памяти возникают лица, разговоры, ощущения.

Обоняние тесно связано с системами мозга, участвующими в эмоциях и памяти. Информация о запахах поступает в обонятельные структуры, которые взаимодействуют с областями, связанными с эмоциональной значимостью и воспоминаниями. Поэтому аромат может вызвать сильную ассоциацию даже тогда, когда мы не можем сразу объяснить её происхождение.

В романтическом притяжении запах тоже может играть роль. Естественный запах тела, парфюм, запах волос или одежды становятся частью общего впечатления о человеке. Иногда именно этот едва уловимый сигнал делает его присутствие приятным и узнаваемым.

Но здесь важно отделить научные данные от красивых мифов.

Вы наверняка встречали утверждения, что каждый человек выделяет особые феромоны, которые заставляют пред-

ставителей противоположного пола влюбляться. Якобы существует невидимый химический код, по которому организм безошибочно выбирает идеального партнёра.

Звучит впечатляюще. Но убедительных доказательств существования универсального человеческого феромона, который предсказуемо вызывает романтическое или сексуальное влечение, пока нет.

Это не означает, что запах тела совершенно не влияет на социальное взаимодействие. Напротив, современные исследования показывают, что обонятельные сигналы могут быть связаны с социальным восприятием, симпатией, ощущением комфорта и оценкой других людей. Однако эти процессы сложны и зависят от множества условий.

В обзорной работе Махмута и коллег, опубликованной в 2019 году, рассматривалось, как запах тела и способность воспринимать запахи могут влиять на начало, поддержание и завершение романтических отношений. Авторы описывали данные о возможной роли запаха в выборе партнёра и ощущении комфорта рядом с близким человеком. При этом речь шла о развивающейся области исследований, а не о доказанном механизме безошибочного биологического выбора.

В более позднем обзоре 2023 года исследователи также подчёркивали, что химическая коммуникация между людьми заслуживает внимания, но её механизмы и индивидуальные различия ещё предстоит изучить. Ни один отдельный запах пока не продемонстрировал способность автома-

тически вызывать у всех людей одинаковую реакцию.

Почему же запах конкретного мужчины может казаться вам особенно приятным?

Возможны разные объяснения. Значение имеют индивидуальная чувствительность, прошлые ассоциации, культурные привычки, эмоциональное состояние и сам контекст знакомства. Запах может напоминать о приятном человеке, ассоциироваться с безопасностью или просто нравиться вам сам по себе.

А ещё он может стать частью эмоциональной памяти. Если вы часто обнимались с мужчиной, его запах способен впоследствии вызывать воспоминания о близости. И тогда вы скучаете не только по самому человеку, но и по целому комплексу ощущений, связанных с ним.

Это одна из причин, почему после расставания так трудно избавиться от некоторых напоминаний. Запах его парфюма, знакомый свитер или постельное бельё могут неожиданно вернуть переживания, которые, казалось бы, уже остались в прошлом.

Запах не выбирает мужчину за вас. Но он может стать частью того эмоционального мира, который вы постепенно связываете с ним.

Голос: почему хочется слушать именно его

Бывает, что человек ещё не успел сказать ничего особенного, а вам уже приятно его слушать.

Вы замечаете тембр его голоса, интонации, паузы, манеру смеяться. Иногда даже обычная фраза, произнесённая им, кажется вам необыкновенно привлекательной.

Голос — гораздо больше, чем набор звуков. Через него мы получаем информацию об эмоциях, намерениях, состоянии собеседника и особенностях его общения.

Мозг постоянно анализирует акустические характеристики речи: высоту тона, тембр, громкость, ритм, скорость, мелодику и изменения интонации. Эти признаки помогают нам оценивать не только содержание сказанного, но и то, как человек к нам относится.

Исследования показывают, что голос способен влиять на восприятие привлекательности независимо от внешности. Например, работа Огучи и Кикути 1997 года показала, что привлекательность голоса и внешняя привлекательность могли вносить самостоятельный вклад в общее впечатление о человеке. В исследовании также отмечалось, что определённые особенности звучания, включая высоту тона и характеристики голосовой подачи, влияли на оценки симпатии.

Но здесь нет универсальной формулы.

Низкий голос не гарантирует мужественности, надёжности или эмоциональной зрелости. Высокий голос не говорит о слабости. Мягкая манера речи не означает доброты, а громкая — уверенности.

Мы воспринимаем голос не изолированно, а вместе с лицом, поведением, ситуацией и собственными ожиданиями.

В обзоре, опубликованном в журнале Philosophical Transactions of the Royal Society B в 2021 году, исследователи рассматривали, как люди меняют характеристики голоса в ситуациях, связанных с ухаживанием и конкуренцией. Авторы отмечали, что голосовые особенности могут передавать сигналы интереса и влиять на социальное восприятие.

Интересно и другое: голос человека может меняться в зависимости от того, с кем он разговаривает. Мы иногда говорим мягче, медленнее или эмоциональнее, когда испытываем симпатию. Можем невольно менять интонацию, смеяться чаще, выбирать более тёплые слова.

Однако такие изменения не являются безошибочным доказательством влюблённости. На голос влияют настроение, усталость, волнение, привычки и особенности общения.

Почему же иногда хочется переслушивать голосовое сообщение от любимого человека?

Потому что его голос уже связан с эмоциональной значимостью. Вы слышите не просто звук. Вы узнаёте человека, которого ждёте, о котором думаете и чьё внимание для вас важно.

Постепенно голос становится своеобразным сигналом присутствия. Даже если мужчина находится далеко, его сообщение может создавать ощущение, будто он ненадолго оказался рядом.

Но стоит помнить: приятный голос и красивые слова ещё не говорят о том, насколько человек способен строить отношения. Для этого важнее то, совпадают ли его обещания с поступками.

Взгляд: когда несколько секунд кажутся целой историей

Вы разговариваете с мужчиной. Он смотрит вам в глаза чуть дольше, чем обычно. Вы отводите взгляд, улыбаетесь, а потом снова встречаетесь с ним глазами.

И вдруг обычный разговор приобретает совершенно другое значение.

Взгляд — один из важнейших способов человеческого общения. С его помощью мы выражаем внимание, интерес, эмоциональную вовлечённость и готовность продолжать контакт.

Когда человек смотрит на нас, мозг воспринимает это не просто как зрительную информацию. Прямой взгляд может усиливать ощущение социального присутствия: мы понимаем, что другой человек замечает нас, реагирует на нас и участвует во взаимодействии.

В исследовании, опубликованном в 2024 году в журнале Archives of Sexual Behavior, учёные изучали зрительный контакт во время коротких знакомств. В эксперименте участвовали 30 мужчин и 30 женщин, которые прошли несколько встреч в формате speed dating. С помощью мобильных систем отслеживания движений глаз исследователи анализировали, как участники смотрят друг на друга.

Результаты показали, что люди чаще выбирали для даль-

нейшего общения тех партнёров, с которыми у них было больше взаимного зрительного контакта. При этом значение имела и воспринимаемая привлекательность человека.

Это интересный результат, но он не означает, что долгий взгляд обязательно свидетельствует о любви. Зрительный контакт может выражать любопытство, вежливость, уверенность, сексуальный интерес или просто привычную манеру общения.

Более того, людям бывает трудно выдерживать прямой взгляд, когда они волнуются. Некоторые отводят глаза именно потому, что испытывают сильную симпатию. Другие, напротив, спокойно смотрят в глаза даже тогда, когда не чувствуют романтического интереса.

Поэтому не стоит превращать каждое движение глаз в тайный знак.

Есть и другое любопытное исследование. В 2014 году Мюлен Болмонт и коллеги изучали, как движения глаз связаны с любовью и сексуальным желанием. Участникам показывали изображения людей и анализировали направление их взгляда. Исследователи обнаружили различия в характере зрительного внимания в зависимости от того, была ли задача связана с романтической любовью или сексуальным желанием.

Это не означает, что по одному взгляду можно определить, влюблён ли мужчина. Исследование показывает другое: наши зрительные реакции могут отражать разные цели

и формы интереса.

Но почему взгляд иногда так сильно волнует?

Потому что в нём соединяются сразу несколько переживаний. Мы чувствуем внимание другого человека, пытаемся понять его отношение, оцениваем взаимность и одновременно становимся более чувствительными к собственной уязвимости.

Когда нам кто-то нравится, его взгляд может приобретать особую эмоциональную ценность. Мы начинаем вспоминать, как он посмотрел на нас, пытаться понять, что означала его улыбка, и искать подтверждение того, что симпатия взаимна.

Иногда мы даже приписываем взгляду больше смысла, чем в нём было.

Он посмотрел на вас — значит, вы ему нравитесь. Он отвёл глаза — значит, смутился. Он улыбнулся — значит, хотел показать особое отношение.

Но возможны и другие объяснения.

Поэтому полезно не только замечать невербальные сигналы, но и смотреть на поведение человека в целом. Если мужчина заинтересован, это обычно проявляется не в одном взгляде, а в последовательности действий: он стремится общаться, проявляет внимание, уважает ваши границы и находит возможность проводить с вами время.

Взгляд может стать началом близости. Но только поступки помогают понять, есть ли за ним настоящее желание быть рядом.

Прикосновение: почему иногда достаточно взять его за руку

Есть моменты, когда слова становятся почти ненужными. Он берёт вас за руку. Обнимает после долгого дня. Осторожно касается плеча, когда проходит мимо. И вы чувствуете, что между вами происходит нечто большее, чем обычный физический контакт.

Прикосновение — один из самых древних способов человеческого общения. Оно может передавать поддержку, нежность, заботу, желание близости и ощущение принадлежности.

Кожа содержит множество рецепторов, которые реагируют на разные виды воздействия: давление, температуру, движение, вибрацию и прикосновение. Сигналы от кожи поступают в нервную систему и обрабатываются мозгом, помогая нам определять характер контакта и реагировать на него.

Но эмоциональное значение прикосновения зависит не только от его физической силы или продолжительности.

Один и тот же жест может восприниматься совершенно по-разному в зависимости от того, кто к нам прикасается, насколько мы ему доверяем, чего ожидаем и хотим ли этого контакта.

Прикосновение близкого человека может успокаивать. Прикосновение незнакомца — вызывать настороженность.

Даже объятие, которое обычно приносит удовольствие, может стать неприятным, если оно происходит без согласия или в неподходящий момент.

Это особенно важно помнить: физическая близость не становится желанной только потому, что между людьми возникло притяжение.

Исследования социального прикосновения показывают, что оно участвует в эмоциональной регуляции. В обзорной работе, опубликованной в 2022 году в журнале Current Opinion in Behavioral Sciences, исследователи описывали несколько функций прикосновения: оно может поддерживать чувство социальной близости, помогать регулировать эмоциональное состояние и участвовать в ощущении безопасности.

Когда нас нежно обнимает человек, которому мы доверяем, контакт может сопровождаться снижением напряжения и изменениями в работе физиологических систем, связанных со стрессом и эмоциональной регуляцией.

При этом не существует одного универсального гормона, который объясняет все эффекты объятий. В таких реакциях могут участвовать различные нервные, эндокринные и физиологические механизмы. Значение имеют характер прикосновения, отношения между людьми и индивидуальные особенности.

Почему же прикосновение любимого человека иногда кажется особенно важным?

Потому что оно соединяет физическое ощущение с эмоциональным контекстом. Вы не просто чувствуете руку на своей ладони. Вы воспринимаете это как знак внимания, нежности или взаимного желания — если именно так понимаете происходящее.

Со временем прикосновения могут становиться частью привычного языка пары. Одной женщине важно, чтобы мужчина обнимал её при встрече. Другой — чтобы держал за руку во время прогулки. Третьей приятнее, когда близость проявляется через другие формы заботы.

Нет единственного правильного способа чувствовать любовь через тело.

И ещё один важный момент: если прикосновения мужчины вызывают у вас тревогу, напряжение или желание отстраниться, не нужно убеждать себя, что вы обязаны привыкнуть. Ваше ощущение границ заслуживает уважения. Притяжение не отменяет права на отказ.

Почему все эти сигналы складываются в одно чувство

Запах, голос, взгляд и прикосновение — четыре разных способа получать информацию о другом человеке.

Но мозг не рассматривает их как четыре независимые анкеты. Он объединяет сенсорные сигналы, воспоминания, эмоции, ожидания и контекст.

Представьте мужчину, который вам симпатичен.

Вы замечаете его голос, когда он разговаривает с вами. Запоминаете запах его парфюма. Видите, как он улыбается, когда встречает вас. Однажды он берёт вас за руку, и вам приятно.

Каждое из этих событий становится частью общего впечатления.

В следующий раз его голос уже может вызывать у вас воспоминание о приятном разговоре. Запах — напоминать о встрече. Взгляд — усиливать ощущение взаимного интереса. Прикосновение — связываться с чувством близости.

Постепенно отдельные сигналы приобретают общее эмоциональное значение.

Здесь проявляется важная особенность человеческого восприятия: мы реагируем не только на то, что происходит в данный момент, но и на то, что это событие означает для нас.

Если в прошлом нежные прикосновения сопровождались

заботой, они могут восприниматься как знак безопасности. Если отношения были непредсказуемыми, даже обычная пауза в сообщениях иногда вызывает тревогу. Если мужчина напоминает человека, с которым у вас был счастливый опыт, некоторые его особенности могут казаться особенно привлекательными.

Именно поэтому две женщины могут встретить одного и того же мужчину и испытать совершенно разные чувства.

Одна заметит его голос и улыбку. Другая останется равнодушной. Третья почувствует интерес, но не захочет продолжать знакомство.

Притяжение индивидуально. На него влияют биология, личный опыт, культура, настроение, ценности и жизненные обстоятельства.

И даже сильное физическое притяжение не обязательно означает, что люди подходят друг другу.

Когда тело говорит «да», а разум ещё ничего не знает

Есть одна ловушка, в которую легко попасть в начале отношений.

Мы можем почувствовать сильное влечение и решить, что это знак особенной совместимости. Нам кажется, что если рядом с человеком так волнительно, значит, он обязательно должен стать частью нашей жизни.

Но телесная реакция сообщает прежде всего о том, что человек для нас значим или привлекателен в данный момент. Она не рассказывает, умеет ли он быть надёжным партнёром, способен ли слышать наши потребности, уважает ли границы и совпадают ли наши представления о жизни.

Иногда сильное возбуждение связано с радостью и интересом. Иногда — с тревогой, неопределённостью или страхом отвержения. И бывает непросто различить эти состояния, особенно в самом начале знакомства.

Поэтому важно задавать себе не только вопрос: «Что я чувствую рядом с ним?»

Попробуйте добавить ещё несколько:

Мне приятно рядом с ним или я постоянно боюсь сделать что-то не так?

Я могу быть собой или всё время стараюсь понравиться?

Он проявляет интерес последовательно или появляется

только тогда, когда ему удобно?

Мне комфортны его прикосновения и манера общения?

Я узнаю реального человека или уже влюбилась в образ, который сама создала?

Эти вопросы не должны превращать свидание в экзамен. Их смысл — помочь вам не потерять связь с собой, пока вы узнаёте другого человека.

Небольшое упражнение: что именно меня притягивает?

Вспомните мужчину, который вам нравится или когда-то вызывал сильное притяжение.

Попробуйте разделить свои впечатления на три части.

Первая — телесные ощущения.

Что именно вам нравилось? Его голос, запах, улыбка, взгляд, прикосновения? Что происходило с вами рядом с ним: вы расслаблялись, волновались, чувствовали тепло или напряжение?

Вторая — эмоциональное значение.

Что вы чувствовали рядом с ним? Радость, спокойствие, желание быть ближе, уверенность в себе, тревогу, ожидание одобрения?

Третья — реальные поступки.

Как он обращался с вами? Был ли внимателен? Соблюдал ли договорённости? Интересовался ли вашей жизнью? Уважал ли ваши границы? Совпадали ли его слова с действиями?

Теперь сравните эти три части.

Возможно, вы обнаружите, что вас очень сильно притягивал голос мужчины, но его поведение оставляло желать лучшего. Или что физическая близость была приятной, но эмоциональной безопасности в отношениях не хватало.

А может быть, вы увидите, что привлекательность этого человека сочеталась с уважением, взаимностью и искренним интересом.

Это важное различие. Оно помогает воспринимать притяжение не как приказ, которому нужно подчиниться, а как одну из подсказок, которую стоит учитывать.

Главное, что стоит запомнить

Запах, голос, взгляд и прикосновение действительно участвуют в формировании симпатии и близости. Они помогают нам воспринимать другого человека, распознавать эмоциональные сигналы и создавать воспоминания, связанные с отношениями.

Но ни один из этих сигналов не способен самостоятельно определить, будет ли любовь счастливой.

Не существует запаха, который гарантирует совместимость. Нет особого тембра, доказывающего надёжность. Долгий взгляд не равен обещанию любви, а сильное желание прикоснуться друг к другу не заменяет уважения и взаимности.

В начале отношений тело может отреагировать раньше, чем мы успеем узнать человека. Это нормально. Но не нужно принимать первое волнение за окончательный ответ.

Позвольте себе чувствовать притяжение. Наслаждайтесь голосом, улыбкой, запахом и нежностью прикосновений, если они желанны. Но оставляйте себе время, чтобы увидеть не только то, как мужчина действует на ваши чувства, но и то, каким человеком он оказывается в реальной жизни.

Потому что любовь начинается с впечатления, но не заканчивается им.

Ваше тело может подсказать, к кому вас тянет. Но только

время, взаимность и поступки покажут, с кем вам действительно хорошо.

Научные источники и литература

Mahmut M. K., et al. (2019). The role of body odors and olfactory ability in the initiation, maintenance and breakdown of romantic relationships — A review. Physiology & Behavior. DOI: 10.1016/j.physbeh.2019.05.003.

Wyatt T. D., et al. (2023). Past, Present, and Future of Human Chemical Communication Research. Обзор исследований человеческой химической коммуникации. PubMed.

Oguchi T., Kikuchi H. (1997). Voice and interpersonal attraction. Japanese Psychological Research, 39, 56–61. DOI: 10.1111/1468-5884.00037.

Pisanski K., et al. (2021). Vocal modulation in human mating and competition. Philosophical Transactions of the Royal Society B. DOI: 10.1098/rstb.2020.0388.

Bolmont M., Cacioppo J. T., Cacioppo S. (2014). Love is in the gaze: an eye-tracking study of love and sexual desire. Psychological Science, 25(9), 1748–1756. DOI: 10.1177/0956797614539706.

Hoffmann A., et al. (2024). Sharing and Receiving Eye-Contact Predicts Mate Choice After a 5-Minute Conversation: Evidence from a Speed-Dating Study. Archives of Sexual Behavior. DOI: 10.1007/s10508-023-02806-0.

Affective regulation through touch: homeostatic and allostatic mechanisms (2022). Current Opinion in Behavioral Sciences, 43, 80–87. DOI: 10.1016/j.cobeha.2021.08.008.

Научная оговорка. Исследования сенсорного притяжения используют разные методы и выборки: от лабораторных оценок голосов и изображений до наблюдений за реальными знакомствами. Они помогают понять отдельные механизмы восприятия, но не позволяют предсказать, кого полюбит конкретная женщина или насколько успешными окажутся отношения. Данные о человеческих химических сигналах продолжают накапливаться; существование универсальных феромонов, управляющих романтическим выбором, не доказано.

Глава 5. Влюблённость: почему иногда мы перестаём замечать очевидное?

Вы рассказываете подруге о мужчине, с которым недавно познакомились. Говорите, какой он интересный, внимательный, необыкновенный. Вспоминаете его улыбку, сообщения, ваши разговоры. Вам кажется, что между вами возникло что-то особенное.

Подруга слушает, а потом осторожно спрашивает:

— А тебя не смущает, что он уже три раза отменил встречу в последний момент?

Вы на секунду замолкаете. Конечно, смущает. Но у него была сложная неделя. Он много работает. Наверное, действительно устал. К тому же вчера он написал такое тёплое сообщение…

Вы находите объяснение. И разговор возвращается к тому, какой он замечательный.

Знакомая ситуация?

В начале влюблённости мы действительно можем смотреть на человека иначе, чем на остальных. Его достоинства становятся особенно заметными, недостатки кажутся несущественными, а неопределённые поступки легко обретают благоприятное объяснение.

Иногда мы замечаем то, чего другие не видят. А иногда — не замечаем того, что уже лежит перед глазами.

Почему так происходит? Неужели любовь отключает разум? И правда ли, что влюблённая женщина буквально теряет способность объективно оценивать мужчину?

На самом деле всё интереснее. Мозг не перестаёт думать, когда мы влюбляемся. Но меняется то, чему он уделяет внимание, какие объяснения считает убедительными и какую информацию охотнее принимает.

Влюблённость не обязательно делает нас слепыми. Она может сделать нас избирательными.

Когда один человек становится важнее остальных

Представьте, что вы находитесь в кафе с друзьями. Вокруг разговаривают люди, звенят чашки, кто-то смеётся за соседним столиком. Но стоит мужчине, который вам нравится, произнести ваше имя, как внимание мгновенно переключается на него.

Вы можете не заметить, что сказала подруга. Забыть, о чём только что рассказывали. Но прекрасно запомнить, как он посмотрел на вас и какую интонацию выбрал.

Мы уже говорили об этом в предыдущей главе: эмоционально значимые люди получают особое место в нашем восприятии. Их лица, голоса и сообщения легче привлекают внимание.

Исследования с использованием электроэнцефалографии показывают, что изображения и слова, связанные с любимым человеком, могут вызывать усиленные реакции мозга, связанные с обработкой эмоционально значимой информации. В частности, в исследованиях обнаруживали изменения компонентов ERP — позднего положительного потенциала (LPP) и ранней задней негативности (EPN).

Обзор Лангеслаг 2022 года показал, что стимулы, связанные с любимым человеком, нередко получают приоритет в обработке информации. Однако эти реакции не являются

уникальными для любви: похожие механизмы внимания могут включаться и при восприятии других эмоционально значимых объектов.

Что это означает в обычной жизни?

Если мужчина вам безразличен, вы можете не придать значения его короткому сообщению. Если он вам нравится, то та же фраза способна вызвать целую цепочку размышлений.

Вы перечитываете её. Думаете, почему он поставил именно этот смайлик. Вспоминаете, как он улыбался во время последней встречи. Пытаетесь понять, что он хотел сказать.

Мозг словно выделяет этого человека из общего потока событий.

И чем больше эмоционального значения он приобретает, тем чаще вы замечаете всё, что с ним связано.

Но здесь появляется тонкая опасность: если мы часто обращаем внимание на человека, это ещё не значит, что мы хорошо его знаем.

Мы можем много думать о мужчине и при этом иметь очень мало достоверной информации о нём.

Розовые очки: почему достоинства становятся ярче

Когда женщина влюбляется, она нередко начинает воспринимать мужчину через призму своих ожиданий.

Он однажды приготовил ужин — значит, он заботливый.

Он внимательно выслушал — значит, он умеет понимать чувства.

Он рассказал о планах — значит, он серьёзно настроен.

Он не ответил несколько часов — наверное, занят.

Заметьте: в каждом случае мы не просто фиксируем событие. Мы придаём ему значение.

Психологи называют некоторые подобные процессы позитивными иллюзиями — склонностью видеть близкого человека и отношения в благоприятном свете.

Это не обязательно сознательный самообман. Человек может искренне считать партнёра более внимательным, добрым или подходящим, чем тот выглядит со стороны. При этом положительное восприятие не всегда означает ошибку: иногда мы действительно замечаем в другом хорошие качества, которые окружающие не успели увидеть.

В 1996 году психологи Сандра Мюррей, Джон Холмс и

Дейл Гриффин опубликовали исследование, посвящённое позитивным иллюзиям в романтических отношениях. Они изучали, как партнёры воспринимают друг друга и как эти представления связаны с удовлетворённостью отношениями.

Результаты показали, что идеализация партнёра может быть связана с большей удовлетворённостью и устойчивостью отношений. Более того, в некоторых случаях позитивные представления способны влиять на поведение: человек начинает обращаться с партнёром так, словно тот действительно обладает качествами, которые в нём ценят, и это может поддерживать развитие отношений.

Позже исследователи продолжили изучать эту тему. В работе 2011 года, опубликованной в Psychological Science, Мюррей и коллеги наблюдали за молодожёнами в течение первых трёх лет брака. Они обнаружили, что участники, которые сильнее идеализировали партнёра в начале брака, демонстрировали меньший спад удовлетворённости отношениями.

Это интересный результат, но его легко неправильно понять.

Он не означает, что нужно игнорировать ложь, неуважение или безответственность. Не означает, что чем сильнее мы идеализируем мужчину, тем счастливее будем. Исследования позитивных иллюзий изучают особенности восприятия партнёров в отношениях, а не доказывают пользу закры-

тых глаз перед разрушительным поведением.

В здоровой близости есть место доброжелательному взгляду. Мы можем видеть достоинства партнёра, поддерживать его и не превращать каждую ошибку в доказательство несовместимости.

Но есть разница между тем, чтобы принимать человека с его несовершенствами, и тем, чтобы придумывать ему качества, которых он не проявляет.

Как мозг достраивает человека, которого мы ещё не знаем

В начале знакомства информации всегда мало.

Вы знаете, как мужчина выглядит, как он разговаривает, где работает, какие фильмы любит. Возможно, знаете несколько историй из его детства и слышали, что он мечтает путешествовать.

Но вы пока не знаете, как он ведёт себя в конфликте. Как реагирует на отказ. Умеет ли признавать ошибки. Соблюдает ли обещания, когда ему неудобно. Как обращается с человеком, от которого ему ничего не нужно.

Между тем желание узнать его поближе уже может быть очень сильным.

И тогда психика начинает заполнять пробелы.

Он мало говорит о себе — значит, загадочный.

Он не торопится сближаться — значит, осторожный.

Он редко пишет первым — возможно, боится показаться навязчивым.

Он отменил встречу — наверное, у него действительно трудный период.

Каждое объяснение возможно. Проблема начинается то-

гда, когда мы выбираем только те объяснения, которые поддерживают желаемый образ.

Здесь могут участвовать несколько психологических процессов.

Подтверждающее смещение. Мы охотнее замечаем информацию, которая соответствует нашим ожиданиям, и можем недооценивать противоречащие ей факты.

Проекция. Мы переносим на другого собственные чувства, намерения или представления. Если сами хотим серьёзных отношений, нам может казаться, что мужчина тоже стремится к тому же, хотя он этого не говорил.

Заполнение информационных пробелов. Когда данных недостаточно, мы строим предположения, опираясь на прошлый опыт, фантазии и отдельные наблюдения.

Эмоциональная интерпретация. Если человек нам очень нравится, неоднозначные события могут казаться более положительными, чем если бы речь шла о ком-то постороннем.

Эти механизмы не означают, что мы постоянно ошибаемся. Они помогают ориентироваться в сложном социальном мире. Но в начале влюблённости их влияние может стать особенно заметным.

Именно поэтому иногда мы влюбляемся не только в реального мужчину, но и в образ, который постепенно создаём вокруг него.

А потом сталкиваемся с болезненным открытием: человек оказался совсем не таким, каким мы его представляли.

Почему мы оправдываем то, что не стали бы терпеть от другого

Есть ещё одна особенность влюблённости: поступки человека могут казаться нам менее тревожными, если мы уже эмоционально привязались к нему.

Представьте, что знакомая рассказывает вам о мужчине, который появляется только тогда, когда ему удобно, избегает ясных разговоров и постоянно переносит встречи.

Что бы вы ей посоветовали?

Возможно, сказали бы, что ей стоит обратить внимание на его поведение и не соглашаться на отношения, в которых её потребности постоянно остаются на последнем месте.

Но если речь идёт о мужчине, в которого вы сами влюблены, ситуация может восприниматься совсем иначе.

Вы знаете, какой он бывает нежный. Помните его комплименты. Вспоминаете тот вечер, когда он держал вас за руку. Вам трудно отказаться от надежды, что именно таким он станет снова.

И тогда редкие проявления внимания могут приобретать непропорционально большое значение.

Важно понимать: не всякое оправдание означает проблему. У людей бывают сложные периоды, усталость, болезни, семейные обстоятельства. Один неудачный поступок не определяет характер человека.

Но если определённое поведение повторяется, а объяснения каждый раз заменяют реальные изменения, стоит остановиться.

Необходимо различать два вопроса:

Почему он так поступает?

Подходят ли мне отношения, в которых он так поступает?

На первый вопрос у вас может не быть ответа. На второй вы вправе ответить самостоятельно.

Вы не обязаны точно знать причины чужого поведения, чтобы признать собственный дискомфорт.

Влюблённость не делает всех женщин одинаковыми

Иногда можно услышать, что влюблённая женщина всегда теряет голову, перестаёт замечать недостатки мужчины и становится чрезмерно эмоциональной.

Это слишком простое обобщение.

Люди по-разному переживают романтическое притяжение. Одни быстро идеализируют партнёра, другие сохраняют осторожность. Одни легко говорят о чувствах, другие долго присматриваются. На восприятие влияют личный опыт, особенности привязанности, самооценка, жизненные обстоятельства и характер отношений.

Современный обзор Истуика и Джоэл, опубликованный в Annual Review of Psychology в 2025 году, подчёркивает, что положительное восприятие романтических партнёров складывается из множества процессов. Авторы отдельно рассматривают общие закономерности оценки привлекательности и индивидуальные различия — то, почему один и тот же признак может нравиться одному человеку и оставлять другого равнодушным.

Важный вывод состоит в том, что романтическое восприятие нельзя свести к универсальному сценарию. Нет единственной модели, по которой каждая женщина обязательно проходит путь от ослепления до разочарования.

Кто-то влюбляется постепенно, узнавая человека шаг за шагом. Кто-то испытывает сильное притяжение почти сразу, но при этом внимательно оценивает поступки. Кто-то замечает тревожные сигналы, но не может быстро отказаться от отношений.

И ни один из этих вариантов сам по себе не говорит о слабости или недостатке ума.

Влюблённость — человеческий опыт, а не экзамен на рациональность.

Когда идеализация помогает, а когда мешает

Позитивное восприятие партнёра может быть полезным. Если мы способны замечать хорошие качества близкого человека, не зацикливаться на мелких недостатках и видеть его намерения доброжелательно, отношения получают пространство для развития.

Но идеализация становится опасной, когда начинает вытеснять реальность.

Есть несколько признаков, на которые стоит обратить внимание:

Вы чаще объясняете его поступки, чем обсуждаете их с ним.

Вы опираетесь на обещания, хотя повторяющиеся действия им противоречат.

Вы боитесь задать прямой вопрос, потому что ответ может разрушить ваши надежды.

Вы замечаете, что стали меньше доверять собственным ощущениям.

Вы постоянно ждёте, что мужчина изменится, хотя он не показывает готовности что-либо менять.

Вы чувствуете себя обязанной заслужить внимание, которое должно быть взаимным.

Это не диагноз и не готовый тест на плохие отношения.

Но такие наблюдения могут стать поводом внимательнее посмотреть на происходящее.

Особенно важно помнить: уважение, безопасность и взаимность не должны существовать только в ваших представлениях. Они должны проявляться в реальном взаимодействии.

Как сохранить ясность, когда вы влюблены

Не нужно бороться с чувствами или пытаться превратиться в холодного наблюдателя. Влюблённость прекрасна именно потому, что позволяет переживать радость, интерес, нежность и предвкушение.

Но можно научиться не отдавать своим ожиданиям право решать за вас.

Попробуйте несколько простых способов.

1. Разделяйте факты и объяснения.

Факт: он отменил встречу в третий раз.

Объяснение: у него слишком много работы.

Надежда: когда станет свободнее, мы будем проводить больше времени вместе.

Все три мысли могут присутствовать одновременно, но это не одно и то же. Факт уже произошёл. Объяснение пока является предположением. Надежда описывает ваше желание, а не гарантированное будущее.

2. Смотрите на повторяющееся поведение.

Не делайте окончательных выводов по одному эпизоду. Но и не позволяйте одному прекрасному вечеру перечёркивать месяцы невнимательности.

Устойчивые модели поведения обычно дают больше информации, чем отдельные красивые жесты.

3. Не бойтесь прямых вопросов.

Если вам важно понять, чего мужчина хочет от отношений, можно спокойно обсудить это. Разговор не гарантирует желаемого ответа, но помогает заменить догадки реальной информацией.

4. Не отказывайтесь от собственной жизни.

Сохраняйте общение с друзьями, интересы, работу, отдых и планы. Чем больше источников радости остаётся в вашей жизни, тем меньше вероятность, что всё ваше эмоциональное состояние будет зависеть от одного человека.

5. Позволяйте времени раскрывать человека.

Не нужно торопиться с окончательными выводами. Близость формируется постепенно, и для понимания другого человека необходимы не только яркие свидания, но и повседневные ситуации.

Упражнение: мужчина, которого я знаю, и мужчина, которого я представляю

Если вы сейчас влюблены, попробуйте выполнить небольшое упражнение.

Возьмите лист бумаги и разделите его на две колонки.

В первой напишите: «Что я действительно знаю о нём?»

Запишите конкретные поступки, слова и наблюдения. Например:

Он сам предлагает встречи.

Он интересуется моей работой.

Он выполняет обещания.

Он спокойно обсуждает разногласия.

Он уважает моё «нет».

Во второй колонке напишите: «Что я предполагаю о нём?»

Например:

Он хочет серьёзных отношений.

Он боится показать чувства.

Он обязательно изменит своё поведение.

Он считает меня особенной.

Мы будем счастливы вместе.

Посмотрите на обе колонки.

Возможно, вы увидите, что знаете о мужчине гораздо

больше, чем вам казалось. А возможно, обнаружите, что значительная часть ваших ожиданий пока не подтверждена.

Это не повод немедленно разрывать отношения или отказываться от надежды. Это возможность вернуть себе ясность.

Вам не нужно запрещать себе мечтать. Нужно лишь помнить, где заканчиваются факты и начинаются мечты.

Главное, что стоит запомнить

Влюблённость меняет наше восприятие. Мы чаще замечаем любимого человека, придаём его словам и поступкам особое значение, охотнее видим его достоинства и иногда заполняем неизвестное собственными ожиданиями.

В этом нет ничего постыдного. Позитивный взгляд на партнёра может поддерживать близость и помогать отношениям развиваться.

Но любовь не требует от вас закрывать глаза.

Можно принимать несовершенства человека, не оправдывая постоянное неуважение. Можно надеяться на лучшее, не игнорируя происходящее. Можно испытывать сильное притяжение и одновременно задавать себе важные вопросы.

И, пожалуй, самое ценное, чему стоит научиться в начале отношений, — различать мужчину, которого вы действительно узнаёте, и мужчину, которого уже успели полюбить в своём воображении.

Потому что близость становится настоящей не тогда, когда мы придумали идеального человека, а тогда, когда постепенно узнаём реального — и видим, что рядом с ним можно оставаться собой.

Не бойтесь смотреть на любимого мужчину с теплом. Просто не забывайте смотреть на него открытыми глазами.

Научные источники и литература

LaBuda J. E., Gere J. (2023). A meta-analytic review of accuracy and bias in romantic partner perceptions. Psychological Bulletin, 149(9–10), 580–610. DOI: 10.1037/bul0000405. Метаанализ точности и искажений в восприятии романтических партнёров.

PubMed+1

Eastwick P. W., Joel S. (2025). How Do People Feel About Mates? Annual Review of Psychology, 76, 385–412. DOI: 10.1146/annurev-psych-012224-025712. Современный обзор механизмов оценки романтических партнёров.

PubMed+1

Langeslag S. J. E. (2022). Electrophysiological Correlates of Romantic Love: A Review of EEG and ERP Studies with Beloved-Related Stimuli. Brain Sciences, 12(5), 551. DOI: 10.3390/brainsci12050551.

PubMed

Murray S. L., Holmes J. G., Griffin D. W. (1996). The self-fulfilling nature of positive illusions in romantic relationships: love is not blind, but prescient. Journal of Personality and Social Psychology, 71(6), 1155–1180. DOI: 10.1037/0022-3514.71.6.1155.

PubMed

Murray S. L., Griffin D. W., Derrick J. L., et al. (2011).

Tempting Fate or Inviting Happiness? Unrealistic Idealization Prevents the Decline of Marital Satisfaction. Psychological Science, 22(5), 619–626. DOI: 10.1177/0956797611403155.

PMC+1

Fletcher G. J. O., Kerr P. S. G. (2010). Through the eyes of love: reality and illusion in intimate relationships. Psychological Bulletin, 136(4), 627–658. DOI: 10.1037/a0019792.

PubMed

Mizrahi M., Lemay E. P., Maniaci M. R., Reis H. T. (2022). Seeds of love: Positivity bias mediates between passionate love and prorelationship behavior in romantic couples. Journal of Social and Personal Relationships. DOI: 10.1177/02654075221076002.

Научная оговорка. Позитивные иллюзии и идеализация изучаются в психологии отношений, но результаты не означают, что любое приукрашивание партнёра полезно. Часть исследований носит наблюдательный характер, поэтому связь между позитивным восприятием и удовлетворённостью не всегда позволяет установить причинность. Важно различать доброжелательное отношение к несовершенному человеку и отрицание повторяющегося вредного поведения.

Глава 6. Знакомое чувство: как прошлый опыт влияет на выбор партнёра

Вы встречаете мужчину, с которым почти сразу становится легко.

Он говорит негромко, иногда надолго задумывается, не слишком часто проявляет инициативу. Но почему-то именно это вас притягивает. Вам нравится его сдержанность, вы ловите каждое проявление внимания и особенно радуетесь, когда он сам предлагает встретиться.

А потом подруга замечает:

— Он чем-то напоминает твоего бывшего.

Вы сначала отмахиваетесь. Нет, они совершенно разные. Другой возраст, внешность, профессия, интересы. Да и вы давно всё пережили.

Но спустя время начинаете замечать сходство. Оба не слишком разговорчивы о чувствах. Оба могут исчезнуть на несколько дней. Оба заставляют вас гадать, насколько вы им важны.

И возникает вопрос: почему вы снова оказались рядом с человеком, отношения с которым вызывают знакомые переживания?

Неужели мы обречены выбирать один и тот же тип муж-

чин? Неужели детство заранее определяет, кого мы полюбим? И почему иногда спокойный, внимательный человек кажется нам менее привлекательным, чем тот, чьё расположение приходится завоёвывать?

Чтобы ответить на эти вопросы, нужно заглянуть в прошлое. Не для того, чтобы обвинить родителей или найти одну травму, которая якобы объясняет всю личную жизнь. А чтобы понять, как наш опыт постепенно формирует представления о близости, доверии и любви.

Мы выбираем партнёра не с чистого листа. В каждую новую встречу мы приносим с собой память о предыдущих отношениях, усвоенные ожидания и представления о том, как устроена близость.

Первые уроки близости: чему мы учимся задолго до первой любви

Задолго до того, как девочка впервые влюбляется, она уже узнаёт, что такое отношения.

Она наблюдает за взрослыми. Замечает, как родители разговаривают друг с другом, как реагируют на обиды, проявляют нежность, разрешают конфликты. Учится понимать, можно ли обращаться за помощью, безопасно ли показывать слабость, что происходит, когда человек расстроен или сердится.

Но особенно важен не только пример романтических отношений родителей. Большое значение имеет то, как взрослые взаимодействуют с самим ребёнком.

Представьте двух девочек.

Первая расстраивается, когда мама уходит из комнаты. Мама спокойно объясняет, что скоро вернётся, и действительно возвращается. Когда девочка плачет, её не высмеивают. Когда она сердится, ей помогают разобраться с чувствами. Постепенно она получает повторяющийся опыт: близкий человек может временно отсутствовать, но связь не исчезает; сильные эмоции не делают её недостойной любви.

Другая девочка растёт в менее предсказуемой обстановке. Иногда взрослые откликаются на её переживания, иногда раздражаются или отстраняются. Она не всегда понима-

ет, чего ожидать. Возможно, ей приходится внимательно следить за настроением родителей, чтобы выбрать подходящий момент для просьбы или разговора.

Это не означает, что первая девочка обязательно станет счастливой в любви, а вторая обречена на тревожные отношения. Жизнь гораздо сложнее подобных схем.

Но ранний опыт может влиять на то, какие ожидания человек формирует относительно близости.

Психологи называют эти ожидания внутренними рабочими моделями привязанности. Это своего рода система представлений о себе и других людях: можно ли доверять, насколько доступна поддержка, что произойдёт, если попросить о помощи, не исчезнет ли близкий человек, если показать свои настоящие чувства.

Эти модели не хранятся в мозге в виде одной неизменной инструкции. Они складываются из множества переживаний и продолжают обновляться на протяжении жизни.

В детстве ребёнок особенно зависит от взрослых, поэтому опыт отношений с родителями и другими постоянными опекунами имеет большое значение. Но позднее на наши представления о близости влияют дружба, подростковые отношения, первая любовь, разочарования, поддерживающие партнёры и собственные решения.

Именно поэтому прошлое влияет на выбор, но не диктует его раз и навсегда.

Теория привязанности: почему близость ощущается по-разному

В середине XX века британский психиатр и психоаналитик Джон Боулби предложил теорию привязанности. Он предположил, что стремление ребёнка искать близость с заботящимся взрослым имеет важное значение для выживания и развития.

Позднее психолог Мэри Эйнсворт и её коллеги исследовали индивидуальные различия в поведении маленьких детей при разлуке и воссоединении с матерью. Их работа помогла описать разные паттерны привязанности.

Со временем исследования распространились и на взрослые отношения. Учёные стали изучать, как люди переживают романтическую близость, разлуку, поддержку и неопределённость.

В современной психологии взрослой привязанности часто рассматривают две основные измерения:

Тревожность привязанности — насколько человек боится отвержения, потери близости и недостатка любви.

Избегание привязанности — насколько человеку трудно полагаться на других, открываться эмоционально и чувствовать себя комфортно в близости.

Это не медицинские диагнозы и не жёсткие типы личности. Скорее, два измерения, по которым люди могут раз-

личаться. У одного человека может быть выражена тревожность, у другого — избегание, у третьего оба показателя невысоки.

Человек с относительно низкими показателями тревожности и избегания обычно легче переносит близость и разлуку. Он способен просить о поддержке, обсуждать трудности и при этом сохранять самостоятельность.

При высокой тревожности отношения могут сопровождаться постоянным беспокойством: любит ли меня партнёр, не охладел ли он, почему так долго не отвечает, не собирается ли уйти?

При выраженном избегании человек может испытывать дискомфорт, когда отношения становятся слишком близкими. Ему бывает трудно говорить о чувствах, просить о помощи или признавать собственную зависимость от другого человека.

Но важно не превращать эти описания в ярлыки. Один и тот же человек может вести себя по-разному в разных отношениях. Даже тот, кто обычно чувствует себя уверенно, может стать тревожным рядом с непредсказуемым партнёром. А человек, которому прежде было трудно доверять, может постепенно научиться ощущать безопасность.

В большом обзоре исследований взрослой привязанности, опубликованном Крисом Фрейли в Annual Review of Psychology в 2019 году, подчёркивалось, что привязанность сохраняет определённую устойчивость, но одновременно

может меняться под влиянием жизненного опыта и отношений.

Это особенно важно для нашей темы.

Ваш прошлый опыт может влиять на то, кто кажется вам привлекательным. Но он не выносит окончательный приговор вашей будущей любви.

Почему нас иногда притягивает знакомый сценарий

Есть любопытный психологический феномен: знакомое нередко кажется нам более понятным и комфортным, чем незнакомое.

Представьте, что вы всю жизнь привыкли к эмоционально сдержанным людям. Они редко говорят о чувствах, нечасто проявляют нежность и предпочитают решать проблемы самостоятельно.

Возможно, вы научились воспринимать такую манеру общения как обычную. Вы не обязательно считаете её идеальной, но хорошо знаете, как с ней обращаться.

И вдруг появляется мужчина, который открыто говорит о симпатии, интересуется вашим состоянием, не исчезает после близкого разговора и прямо сообщает, чего хочет.

Вместо ожидаемого облегчения вы можете почувствовать неловкость.

Слишком быстро. Слишком открыто. Слишком много внимания.

А мужчина, который отвечает коротко и редко проявляет инициативу, кажется привычнее. Его поведение вызывает знакомые эмоции, и вы уже знаете, как действовать: ждать, анализировать, стараться понравиться, искать признаки заинтересованности.

Иногда знакомое действительно принимается за привлекательное.

В психологии существует эффект простого предъявления — mere exposure effect. Он описывает тенденцию к тому, что повторное знакомство с некоторыми стимулами может повышать симпатию к ним.

В 2017 году Монтоя и коллеги опубликовали метаанализ, включавший 81 статью и 268 оценок эффекта повторного предъявления. Авторы обнаружили, что повторное знакомство с визуальными стимулами в среднем могло повышать положительное отношение к ним, хотя эффект зависел от условий и не рос бесконечно.

Можно ли напрямую перенести это на романтическую любовь? Нет. Метаанализ изучал разные стимулы, а не доказывал, что повторение болезненного сценария заставляет женщину влюбляться в эмоционально недоступных мужчин.

Но он помогает понять более общий принцип: знакомство и повторение могут влиять на наше восприятие.

В романтических отношениях к этому добавляется личная история. Если определённая манера общения много раз встречалась в значимых отношениях, она может казаться узнаваемой. А узнаваемость иногда ошибочно воспринимается как особая совместимость.

Однако знакомое не обязательно полезно.

Можно хорошо знать, как переживать неопределённость, но это не значит, что нужно снова и снова выбирать отноше-

ния, в которых она становится постоянным состоянием.

Иногда нас притягивает не то, что делает нас счастливыми, а то, к чему мы привыкли.

Мы можем выбирать похожих партнёров — даже не замечая этого

Есть исследования, которые показывают: новые романтические партнёры иногда действительно обладают чертами, похожими на черты предыдущих.

В 2019 году исследователи Йобин Парк и Джефф Макдональд опубликовали работу в журнале Proceedings of the National Academy of Sciences. Они сравнивали личностные характеристики бывших и нынешних партнёров одних и тех же людей, используя в том числе оценки самих партнёров.

Результаты показали, что между бывшими и нынешними партнёрами одного человека существует определённое сходство по личностным характеристикам. Это позволяет говорить о некоторой устойчивости индивидуального предпочтения — своего рода повторяющемся «типе» партнёра.

Но здесь есть важная оговорка.

Исследование не доказывает, что человек сознательно ищет копию бывшего. И не означает, что все наши отношения повторяются по одному сценарию. На выбор партнёра влияют социальная среда, круг общения, возраст, жизненные обстоятельства, доступность знакомств и множество других факторов.

Кроме того, сходство по отдельным чертам не означает одинакового качества отношений.

Два мужчины могут быть одинаково общительными, но один будет внимательным и надёжным, а другой — безответственным. Два партнёра могут обладать похожим темпераментом, но совершенно по-разному относиться к вашим потребностям.

Поэтому полезнее спрашивать себя не только: «Почему мне снова нравится такой тип мужчины?»

Попробуйте уточнить: «Какие именно качества я выбираю снова?»

Возможно, вас привлекают самостоятельные и целеустремлённые мужчины. Или люди с тонким чувством юмора. Или те, кто умеет поддерживать интересную беседу.

Это может быть вполне здоровым предпочтением.

Но если вы замечаете, что снова выбираете человека, который не готов к близости, избегает ответственности или заставляет вас постоянно сомневаться в собственной значимости, стоит исследовать этот повторяющийся сценарий.

Не для того, чтобы обвинить себя. А чтобы понять, что именно поддерживает его.

Когда прошлые отношения продолжают жить в новых

Иногда новый мужчина ещё ничего плохого не сделал, а вы уже ждёте разочарования.

Он не ответил на сообщение два часа — и вы чувствуете тревогу. Он стал немного тише обычного — и вы мысленно готовитесь к расставанию. Он сказал, что хочет провести выходные один, — и вам кажется, что интерес постепенно исчезает.

Возможно, в прошлом вы уже переживали похожую ситуацию. Тогда молчание действительно предшествовало охлаждению, а просьба побыть одному означала, что отношения заканчиваются.

Теперь мозг использует прежний опыт, чтобы интерпретировать настоящее.

Это не обязательно осознанное решение. Мы постоянно сопоставляем происходящее с тем, что уже знаем. Прошлые отношения помогают нам быстрее распознавать знакомые сигналы, но иногда заставляют видеть опасность там, где её ещё нет.

В 2006 году Клаудия Брамбо и Крис Фрейли исследовали, как модели привязанности переносятся из одних отношений в другие. В эксперименте участникам предлагали оценить потенциальных партнёров, один из которых напоминал им

человека из прошлого. Результаты показали, что представления о прежнем партнёре могли влиять на восприятие нового человека, причём сходство с прошлым партнёром усиливало этот эффект.

Иными словами, мы иногда встречаем нового мужчину, но часть наших реакций адресована не только ему. В них могут участвовать воспоминания о прежней близости, старых обидах и ожиданиях.

Представьте женщину, которую однажды неожиданно оставили. В новых отношениях она может особенно остро реагировать на дистанцию. Даже если нынешний мужчина просто занят, ей трудно не вспомнить прежнюю боль.

Или другую женщину, которая в прошлых отношениях постоянно сталкивалась с критикой. Теперь она может болезненно воспринимать даже нейтральные замечания партнёра, ожидая, что за ними последует унижение.

Это не означает, что её чувства неправильные. Они реальны. Но их сила иногда связана не только с сегодняшним событием, а ещё и с тем, что оно напоминает.

Полезно научиться различать две вещи:

Что происходит сейчас? Мужчина действительно отдалился, нарушил договорённость или сказал что-то обидное?

Что напоминает мне эта ситуация? Какой прежний опыт она пробуждает и чего я теперь боюсь?

Такой вопрос помогает не обесценивать свои переживания, но и не позволять прошлому автоматически определять

настоящее.

Почему иногда спокойная любовь кажется непривычной

Представьте, что вы познакомились с мужчиной, который не заставляет вас гадать.

Он пишет, когда обещал. Если не может встретиться, предупреждает заранее. Не исчезает после откровенного разговора. Не заставляет добиваться внимания и не использует молчание как наказание.

Вы можете ожидать, что рядом с ним почувствуете огромное облегчение.

И, возможно, так и будет.

Но иногда вместо облегчения возникает странное ощущение: чего-то не хватает.

Нет привычного напряжения. Не нужно проверять телефон каждые пять минут. Не приходится угадывать настроение. Не нужно думать, что написать, чтобы он не потерял интерес.

И вы вдруг обнаруживаете, что спокойствие кажется скучным.

Почему?

Одна из возможных причин — привычка к определённому эмоциональному ритму. Если прошлые отношения сопровождались постоянной неопределённостью, ожиданием и сильными перепадами эмоций, предсказуемость может ощу-

щаться непривычно.

Но важно не делать из этого универсального закона. Нет убедительных оснований утверждать, что женщины, пережившие нестабильные отношения, обязательно теряют интерес к надёжным партнёрам. Реакции различаются, а привлекательность зависит от множества факторов.

Иногда спокойный мужчина действительно просто не подходит вам по темпераменту или ценностям. Иногда симпатия ещё не успела сформироваться. А иногда вы впервые сталкиваетесь с отношениями, в которых не нужно постоянно бороться за внимание.

И здесь полезно дать себе время.

Не нужно заставлять себя влюбляться в человека только потому, что он хороший. Но и не стоит автоматически принимать отсутствие тревоги за отсутствие чувств.

Волнение — не единственное доказательство любви. Спокойствие тоже может быть частью глубокого притяжения.

Можно ли изменить привычный выбор?

Да. Но не с помощью обещания «больше никогда не выбирать таких мужчин».

Одного решения обычно недостаточно, потому что наши предпочтения и реакции формируются не только сознательными убеждениями. Они связаны с привычками, эмоциональной памятью, самооценкой, опытом близости и тем, как мы привыкли справляться с неопределённостью.

Изменения начинаются с наблюдения.

Например, вы замечаете, что особенно сильно увлекаетесь мужчинами, чьё отношение трудно понять. Вместо того чтобы сразу обвинять себя в неправильном выборе, попробуйте исследовать, что именно вас притягивает.

Может быть, вам нравится ощущение завоевания. Может быть, редкое внимание кажется особенно ценным. Может быть, вы надеетесь наконец получить от похожего человека то, чего не получили в прошлом.

А возможно, дело совсем не в прошлом: вам просто нравятся независимые люди, и вы пока не встретили того, кто сочетает самостоятельность с готовностью к близости.

Разница между этими объяснениями важна.

Вот несколько способов постепенно расширить свои возможности выбора.

1. Замечайте не только притяжение, но и его источник.

Спросите себя: что именно меня заинтересовало? Его характер, чувство юмора, взгляды, отношение ко мне? Или необходимость добиваться его внимания?

2. Не путайте знакомое с подходящим.

Если мужчина напоминает вам кого-то из прошлого, это ещё не означает, что отношения будут такими же. Но и не означает, что сходство нужно игнорировать. Посмотрите, как он ведёт себя в реальности.

3. Дайте отношениям развиваться постепенно.

Не обязательно принимать решение о будущем после нескольких свиданий. Время позволяет увидеть человека в разных обстоятельствах, а не только в моменты романтического подъёма.

4. Учитесь говорить о потребностях.

Если вам важны ясность, регулярное общение или эмоциональная поддержка, это не делает вас требовательной. Важно уметь выражать свои потребности и узнавать, насколько другой человек готов учитывать их.

5. Обращайте внимание на взаимность.

Отношения не должны превращаться в постоянную попытку заслужить любовь. Интерес, инициатива и забота могут проявляться по-разному, но близость требует участия обоих.

6. При необходимости обращайтесь за профессиональной помощью.

Если повторяющиеся отношения причиняют сильную боль, мешают чувствовать себя в безопасности или связаны с пережитым насилием, работа с психологом или психотерапевтом может помочь разобраться в реакциях и сформировать новые способы строить близость.

И главное: изменение привычного выбора не означает, что вам нужно отказаться от своих предпочтений. Оно означает, что вы можете выбирать осознаннее, а не только следовать знакомому эмоциональному сценарию.

Упражнение: моя история выбора

Попробуйте вспомнить три значимые романтические истории. Это могут быть длительные отношения, сильная влюблённость или связь, которая так и не стала полноценными отношениями.

Для каждой истории ответьте письменно на пять вопросов:

Что именно меня привлекло в этом мужчине в самом начале?

Какие его качества я ценила больше всего?

Как я чувствовала себя рядом с ним большую часть времени?

Какие трудности повторялись в наших отношениях?

Что я поняла о своих потребностях после этой истории?

Затем посмотрите на ответы и попробуйте найти повторения.

Возможно, вы заметите, что вас часто привлекают мужчины с похожим темпераментом. Или что вы каждый раз стараетесь быть удобной, боитесь говорить о своих желаниях и ждёте, когда партнёр сам догадается о ваших чувствах.

А может быть, вы увидите совсем другую закономерность: в разных отношениях вы всё яснее понимали, что вам нужно, и постепенно выбирали людей, рядом с которыми становилось комфортнее.

Не ищите в этих историях доказательство того, что с вами что-то не так. И не пытайтесь поставить себе диагноз по нескольким воспоминаниям.

Ваша задача — заметить собственный опыт и понять, какие решения вы хотите принимать теперь.

Главное, что стоит запомнить

Наш выбор партнёра редко бывает случайным в полном смысле этого слова. На него влияют личная история, привычные способы переживать близость, представления о любви, прошлые отношения и особенности характера.

Иногда мы тянемся к людям, рядом с которыми чувствуем себя спокойно и свободно. Иногда выбираем знакомый сценарий, даже если он приносит боль. А иногда встречаем человека, который помогает нам открыть совершенно новый опыт отношений.

Но прошлое — не приговор.

Детство не определяет окончательно, кого вы полюбите. Неудачные отношения не означают, что следующие обязательно будут такими же. А привычный тип мужчин не является единственным, который способен вызвать у вас чувства.

Вы можете научиться замечать собственные реакции, различать старые страхи и реальные сигналы, лучше понимать свои потребности и постепенно выбирать отношения, в которых есть не только притяжение, но и взаимность.

И, возможно, один из самых важных шагов к зрелой любви — перестать спрашивать себя: «Почему я опять выбираю не того?»

Вместо этого попробуйте спросить:

«Что я теперь знаю о себе? Чего я хочу от близости? И ка-

кие отношения действительно помогут мне чувствовать себя любимой, не теряя себя?»

Вы не обязаны повторять историю, которую однажды пережили. Вы можете написать её продолжение совершенно иначе.

Научные источники и литература

Fraley R. C. (2019). Attachment in Adulthood: Recent Developments, Emerging Debates, and Future Directions. Annual Review of Psychology, 70, 401–422. DOI: 10.1146/annurev-psych-010418-102813.

Annual Reviews+1

Brumbaugh C. C., Fraley R. C. (2006). Transference and attachment: how do attachment patterns get carried forward from one relationship to the next? Personality and Social Psychology Bulletin, 32(4), 552–560. DOI: 10.1177/0146167205282740.

PubMed

Park Y., MacDonald G. (2019). Consistency between individuals' past and current romantic partners' own reports of their personalities. PNAS, 116(26), 12793–12797. DOI: 10.1073/pnas.1902937116.

PNAS

Montoya R. M., Horton R. S., Vevea J. L., Citkowicz M., Lauber E. A. (2017). A re-examination of the mere exposure effect: The influence of repeated exposure on recognition,

familiarity, and liking. Psychological Bulletin, 143(5), 459–498. DOI: 10.1037/bul0000085.

PubMed

Holmes B. M., Johnson K. R. (2009). Adult attachment and romantic partner preference: A review. Journal of Social and Personal Relationships, 26(6–7), 833–852. DOI: 10.1177/0265407509345653.

Sage Journals+1

Collins N. L., Cooper L. M., Albino A., Allard L. (2002). Psychosocial vulnerability from adolescence to adulthood: a prospective study of attachment style differences in relationship functioning and partner choice. Journal of Personality, 70(6). DOI: 10.1111/1467-6494.05029.

PubMed

Devenport S., Davis-McCabe C., Winter S. (2023). A Critical Review of the Literature Regarding the Selection of Long-Term Romantic Partners. Archives of Sexual Behavior, 52, 3025–3042. DOI: 10.1007/s10508-023-02646-y.

PMC+1

Научная оговорка. Связь между ранним опытом, стилями привязанности и выбором партнёра не является простой причинно-следственной цепочкой. Многие исследования основаны на самоотчётах и наблюдениях, а результаты не позволяют предсказать выбор конкретного человека. Стили привязанности — не диагнозы и не неизменные характеристики личности.

Глава 7. Теория привязанности: почему одни женщины боятся потерять, а другие — сблизиться?

Представьте двух женщин, которые влюбились примерно одинаково сильно.

Первая ждёт сообщения от мужчины и каждые несколько минут проверяет телефон. Если он отвечает коротко, она перечитывает переписку, пытаясь понять, не изменилось ли его отношение. Если он становится немного холоднее, ей трудно думать о чём-то другом. Она хочет спросить, всё ли между ними хорошо, но боится показаться навязчивой. Поэтому молчит, тревожится, а потом всё-таки не выдерживает и пишет ещё раз.

Вторая женщина ведёт себя иначе. Ей тоже нравится мужчина, она скучает по нему и радуется встречам. Но когда отношения становятся ближе, она вдруг чувствует потребность отдалиться. Ей хочется побыть одной, не обсуждать чувства, не объяснять каждое своё решение. Если мужчина просит больше близости, она может воспринимать это как давление. Иногда ей кажется, что отношения начинают занимать слишком много места в её жизни.

Одна боится, что её оставят. Другая — что её поглотят.

Со стороны может показаться, что первая любит сильнее,

а вторая — слабее. Но это не обязательно так. Обе могут испытывать глубокие чувства. Просто близость вызывает у них разные внутренние реакции.

Психология отношений предлагает одну из важных моделей, помогающих понять эти различия, — теорию взрослой привязанности.

В предыдущей главе мы говорили о том, что ранний опыт близости может влиять на наши ожидания от отношений. Теперь посмотрим, как эти ожидания проявляются, когда женщина уже влюбилась: почему она ищет подтверждения любви, почему отстраняется, как реагирует на молчание партнёра и почему иногда два человека, искренне желающие быть вместе, невольно усиливают тревогу друг друга.

Важно помнить: теория привязанности не делит женщин на несколько неизменных типов. Она описывает тенденции — способы воспринимать близость, справляться с тревогой и обращаться за поддержкой. Это не диагноз и не приговор.

Два способа защищаться от страха

В исследованиях взрослой привязанности часто выделяют два основных измерения: тревожность привязанности и избегание близости.

Они могут сочетаться в разных пропорциях. У одного человека выражены оба измерения, у другого — только одно, у третьего оба невысоки. Поэтому реальная картина гораздо сложнее, чем популярные схемы из социальных сетей.

Начнём с тревожности.

Когда любовь сопровождается страхом потерять

Женщина с выраженной тревожностью привязанности может особенно остро реагировать на признаки возможного отдаления.

Мужчина не ответил несколько часов. Отменил встречу. Стал менее разговорчивым. Не так тепло попрощался. Для другого человека это может быть просто эпизодом обычной жизни. Для неё — поводом задуматься, не происходит ли что-то опасное для отношений.

Внутри могут возникать вопросы:

«Я ему ещё нравлюсь?»

«Может быть, он встретил кого-то другого?»

«Почему он сегодня такой холодный?»

«Если я перестану писать первой, он вообще вспомнит обо мне?»

«Что я сделала не так?»

Это не обязательно сознательная драматизация. Иногда тревога возникает раньше, чем женщина успевает спокойно оценить ситуацию.

В психологии для описания подобного процесса используют понятие гиперактивации системы привязанности. Когда близость кажется под угрозой, внимание сильнее направляется на партнёра и его поведение. Человек чаще ищет подтверждения отношений, острее замечает дистанцию и может пытаться восстановить контакт снова и снова.

В повседневной жизни это проявляется по-разному:

желание постоянно переписываться;

болезненная реакция на задержку ответа;

стремление получить заверения в любви;

трудности с переносимостью неопределённости;

склонность многократно обсуждать один и тот же конфликт;

страх, что просьба о близости оттолкнёт партнёра;

повышенное внимание к изменениям настроения любимого человека.

Но здесь есть важная тонкость.

Желание внимания само по себе не означает тревожную привязанность. Хотеть регулярного общения, скучать, ждать

звонка и нуждаться в эмоциональной поддержке совершенно нормально. Вопрос в том, насколько сильно неопределённость нарушает внутреннее равновесие и насколько трудно человеку успокоиться без немедленного подтверждения со стороны партнёра.

Тревожность привязанности — не синоним любви. И не доказательство того, что женщина любит слишком сильно. Иногда это скорее признак того, что близость для неё связана не только с радостью, но и с ожиданием возможной потери.

Когда близость начинает ощущаться как давление

Теперь посмотрим на другую стратегию.

Женщина с выраженным избеганием привязанности может ценить отношения, но испытывать дискомфорт, когда эмоциональная дистанция сокращается слишком быстро или от неё ожидают большой открытости.

Она может искренне радоваться встречам, но после особенно близкого вечера почувствовать желание исчезнуть на несколько дней. Может скучать по мужчине, но раздражаться, когда он спрашивает, что она чувствует. Может хотеть отношений, но воспринимать разговоры о совместном будущем как ограничение свободы.

Внутренний диалог иногда звучит так:

«Почему я должна всё время объяснять, что со мной?»

«Мне нужно пространство».

«Я не хочу зависеть от другого человека».

«Если я слишком сильно привяжусь, мне будет больно».

«Почему отношения должны занимать всё моё время?»

В исследованиях это называют деактивацией системы привязанности. Человек старается уменьшить значение потребности в поддержке, подавить уязвимые чувства или справиться с напряжением самостоятельно.

В поведении это может выглядеть как:

стремление решать эмоциональные трудности в одиночку;

нежелание обсуждать переживания;

дискомфорт от слишком интенсивной близости;

уход от сложных разговоров;

подчёркивание собственной независимости;

дистанцирование после конфликта;

трудности с просьбой о помощи.

Но и здесь нельзя делать поспешные выводы.

Любовь не требует постоянного общения. У каждого человека есть право на личное пространство, отдельные интересы и собственный ритм сближения. Независимость не является признаком избегания, как и потребность в нежности не означает тревожность.

Значение имеет не отдельный поступок, а устойчивый способ реагировать на эмоциональную близость и напряжение.

Почему мы по-разному реагируем на одну и ту же ситуацию?

Представим обычный вечер.

Женщина пишет мужчине: «Как прошёл день?» Он читает сообщение, но отвечает только через четыре часа.

Первая реакция может быть тревожной: «Он не хочет со мной разговаривать. Наверное, я ему надоела».

Вторая — отстранённой: «Хорошо, что не ответил сразу. Мне тоже не хочется постоянно быть на связи».

Третья — спокойной: «Наверное, занят. Ответит, когда сможет».

Событие одно. Интерпретации разные.

Почему?

Потому что мозг не просто регистрирует происходящее. Он постоянно сопоставляет новую информацию с прошлым опытом, ожиданиями и текущим эмоциональным состоянием.

Если в прошлом близкий человек часто исчезал, молчание может напоминать о прежнем отвержении. Если открытость сопровождалась критикой или контролем, просьба поговорить о чувствах может восприниматься как угроза.

Это не означает, что прошлое полностью определяет настоящее. Но оно может влиять на то, какие сигналы мы замечаем первыми и какое значение им приписываем.

Исследования взрослой привязанности показывают, что тревожность и избегание связаны с разными стратегиями эмоциональной регуляции. Люди с более выраженной тревожностью могут чаще искать внешнее успокоение и подтверждение близости. Люди с выраженным избеганием чаще полагаются на самостоятельное подавление или отстранение от переживаний.

Обзор Джеффри Симпсона и Стивена Ролза, опубликованный в 2017 году, описывает, как эти особенности проявляются в условиях стресса и угрозы отношениям. Авторы подчёркивают, что реакция зависит не только от индивидуальной склонности, но и от конкретной ситуации и поведения партнёра.

Иными словами, женщина может чувствовать себя спокойно в одних отношениях и гораздо тревожнее — в других. Один мужчина способен поддерживать ощущение надёжности, другой своим непредсказуемым поведением усиливает неопределённость.

Поэтому нельзя объяснять всё исключительно особенностями привязанности женщины.

Когда тревожность и избегание встречаются в одной паре

Особенно непростая динамика может возникать, когда один партнёр стремится к сближению в моменты тревоги, а другой пытается справиться с напряжением через дистанцию.

Представим такую ситуацию.

Мужчина после ссоры замолкает. Женщина воспринимает молчание как угрозу отношениям и хочет немедленно поговорить. Она пишет, звонит, задаёт вопросы, пытается выяснить, что происходит.

Мужчина чувствует давление. Ему кажется, что от него требуют объяснений, когда он ещё не готов говорить. Он отдаляется сильнее.

Женщина пугается ещё больше. Она начинает искать подтверждение, что он не собирается уходить.

Мужчина воспринимает это как усиление давления и закрывается окончательно.

Так возникает замкнутый круг:

один приближается, другой отдаляется; чем сильнее один пытается восстановить контакт, тем сильнее второй защищается дистанцией.

В литературе по психологии отношений эту динамику часто описывают как цикл «преследование — отстране-

ние» (demand–withdraw). Она может возникать по разным причинам и не сводится исключительно к привязанности, но особенности привязанности способны усиливать её.

Обзоры исследований конфликтов в парах показывают, что стресс и разногласия активируют связанные с близостью ожидания и страхи. В такие моменты партнёры могут реагировать не только на содержание ссоры, но и на то, что она для них означает: угрозу потери, отвержения, контроля или эмоциональной зависимости.

При этом важно не превращать психологическую модель в оправдание плохого обращения.

Если мужчина систематически игнорирует женщину, унижает её, исчезает без объяснений или использует молчание как наказание, нельзя автоматически объяснять это «избегающим типом». Возможно, дело в его отношении к партнёрше, недостатке ответственности или сознательном использовании контроля.

Теория привязанности помогает понимать поведение, но не отменяет ответственности за него.

Можно ли чувствовать себя безопасно рядом с другим человеком?

Важная особенность привязанности состоит в том, что она развивается не только внутри отдельного человека. Отношения — это взаимодействие двух людей.

Один партнёр может невольно усиливать тревогу другого. Но он также способен помогать создавать более безопасную эмоциональную атмосферу.

В исследованиях для этого используют понятие partner buffering — смягчение проявлений неуверенности в привязанности благодаря поддерживающему поведению партнёра.

Например, если женщина тревожится из-за неопределённости, спокойное и последовательное поведение мужчины может помочь ей почувствовать себя увереннее. Не обязательно часами доказывать любовь. Иногда достаточно не исчезать без объяснений, выполнять обещания и прямо говорить о своих планах.

Если мужчина склонен дистанцироваться при напряжении, уважение к его потребности в паузе может облегчить возвращение к разговору. Но такая пауза должна быть обозначена, а не превращаться в бесконечное исчезновение.

Взаимная поддержка может выглядеть так:

«Я вижу, что ты расстроена. Давай спокойно поговорим».

«Мне нужно немного времени, но я не ухожу из отношений. Вернёмся к разговору вечером».

«Я не всегда могу отвечать сразу, но мне важно, чтобы ты не воспринимала это как безразличие».

«Мне нужно личное пространство, но я хочу, чтобы между нами оставался контакт».

Исследования Н. Симпсон и Н. Оверолл показывают, что поддерживающее поведение партнёра способно смягчать некоторые реакции, связанные с тревожностью и избеганием, и помогать паре проходить через конфликты конструктивнее.

Это не означает, что один человек обязан постоянно регулировать эмоции другого. Здоровая близость предполагает взаимность: каждый учится лучше понимать себя, а оба партнёра стараются создавать отношения, в которых можно говорить о потребностях без страха наказания.

Привязанность — не судьба

Есть распространённое заблуждение: если человек однажды сформировал определённый стиль привязанности, он навсегда останется таким.

На самом деле привязанность может меняться.

Отношения с надёжным и последовательным партнёром способны постепенно укреплять ощущение безопасности. Опыт взаимности помогает учиться доверять. Психотерапия может помочь распознавать привычные реакции и находить новые способы справляться с тревогой и уязвимостью.

При этом изменения не происходят автоматически только потому, что появился «правильный» мужчина.

Если женщина постоянно тревожится, ей может быть полезно научиться различать реальную угрозу отношениям и собственный страх отвержения. Если она привыкла отстраняться, важным шагом может стать постепенное освоение эмоциональной открытости — без принуждения себя к близости, которая пока кажется невыносимой.

Исследование Mosannenzadeh и коллег, опубликованное в 2024 году, изучало связь тревожности и избегания привязанности с гибкостью эмоциональной регуляции в романтических отношениях. Авторы обнаружили разные закономерности: более выраженное избегание было связано с меньшим использованием межличностной регуляции эмоций, а тре-

вожность — с меньшей гибкостью обращения за поддержкой в зависимости от доступности партнёра.

Это исследование не доказывает, что определённый стиль привязанности неизбежно приводит к конкретному поведению. Оно показывает, насколько важна способность выбирать разные способы справляться с эмоциями в зависимости от обстоятельств.

Именно гибкость может стать одним из ключей к более спокойным отношениям.

Не обязательно всегда успокаивать себя самостоятельно. Иногда нормально попросить о поддержке.

Не обязательно обсуждать каждую эмоцию немедленно. Но важно уметь возвращаться к разговору.

Не обязательно отказываться от личного пространства ради любви. Но и не нужно использовать дистанцию как единственный способ защититься от уязвимости.

Как понять собственную стратегию привязанности?

Попробуйте понаблюдать за собой не тогда, когда всё хорошо, а в моменты эмоционального напряжения.

Именно тогда привычные реакции становятся заметнее.

Спросите себя:

Что я чувствую, когда мужчина долго не отвечает?

Могу ли я спокойно попросить о внимании или поддержке?

Что происходит со мной после ссоры: я стремлюсь немедленно восстановить контакт или хочу полностью закрыться?

Насколько легко мне говорить о своих потребностях?

Могу ли я оставаться собой, когда влюблена, или постепенно начинаю жить только отношениями?

Умею ли я отличать реальную ненадёжность партнёра от собственного страха быть отвергнутой?

Не нужно ставить себе диагноз по ответам. Цель — заметить повторяющиеся реакции и понять, какие из них помогают вам строить близость, а какие мешают.

Небольшая практика: что я делаю, когда боюсь потерять близость?

Вспомните недавнюю ситуацию, когда вы почувствовали тревогу или желание отдалиться от любимого человека.

Запишите три вещи:

1. Что произошло?

Например: мужчина не ответил на сообщение до вечера.

2. Что я почувствовала и подумала?

Например: «Я ему больше не интересна», «Он специально меня игнорирует», «Лучше вообще больше не писать».

3. Как я поступила и что могла бы сделать иначе?

Например: вместо нескольких сообщений подряд можно было дать себе время успокоиться, проверить факты и позже прямо сказать, что вам важно регулярное общение.

Если ваша привычная реакция — отстранение, попробуйте другой вопрос: «Что именно меня сейчас пугает? Действительно ли мне нужно пространство или я избегаю разговора, потому что боюсь показать свою уязвимость?»

Такие наблюдения не меняют привычки за один день. Но они помогают создать небольшую паузу между эмоцией и поступком. А в этой паузе появляется возможность выбора.

Любовь — это не экзамен на привязанность

Иногда женщины приходят к теории привязанности с надеждой наконец объяснить всё, что происходило в их отношениях.

Почему я так тревожусь? Почему он отдаляется? Почему мне сложно доверять? Почему я снова оказалась в похожей истории?

Психология действительно может помочь найти ответы. Но важно не превратить её в очередной способ обвинить себя.

Вы не обязаны становиться совершенно спокойной, чтобы заслужить любовь. Не должны отказываться от потребности в нежности, чтобы казаться независимой. И не обязаны терпеть эмоциональную холодность другого человека, убеждая себя, что просто нужно научиться принимать его стиль привязанности.

Надёжная близость не означает отсутствие разногласий, тревоги или потребности в личном пространстве. Она означает, что два человека могут обсуждать сложные чувства, уважать границы друг друга, выполнять договорённости и возвращаться к контакту после конфликтов.

И ещё одно: иногда тревога возникает не потому, что женщина недостаточно уверена в себе, а потому, что отношения

действительно непредсказуемы. Если человек то приближает, то отталкивает, обещает и не выполняет, исчезает и возвращается, ваше беспокойство может быть вполне понятной реакцией на происходящее.

Поэтому важно задавать себе не только вопрос «Почему я так реагирую?», но и другой: «Что именно происходит между нами и подходит ли мне такое отношение?»

Ваша задача — не научиться любой ценой удерживать человека. Ваша задача — научиться строить близость, в которой не приходится постоянно выбирать между любовью к другому и безопасностью для себя.

В следующей главе мы поговорим о ещё одной болезненной загадке отношений: почему иногда нас особенно сильно притягивают мужчины, которые эмоционально недоступны, редко проявляют инициативу и словно всё время держат нас на расстоянии.

Научные источники

1. Overall, N. C., Pietromonaco, P. R., & Simpson, J. A. (2022). Buffering and spillover of adult attachment insecurity in couple and family relationships. Nature Reviews Psychology, 1, 101–111. https://doi.org/10.1038/s44159-021-00011-1

2. Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2017). Adult attachment, stress, and romantic relationships. Current Opinion in Psychology, 13, 19–24. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.006

3. Feeney, J. A., & Karantzas, G. C. (2017). Couple conflict: Insights from an attachment perspective. Current Opinion in Psychology, 13, 60–64. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.017

4. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. Current Opinion in Psychology, 25, 6–10. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.006

5. Simpson, J. A., & Overall, N. C. (2014). Partner Buffering of Attachment Insecurity. Current Directions in Psychological Science, 23(1), 54–59. https://doi.org/10.1177/0963721413510933

6. Mosannenzadeh, F., Luijten, M., Maciejewski, D. F., Wiewel, G. V., & Karremans, J. C. (2024). Adult Attachment and Emotion Regulation Flexibility in Romantic Relationships.

Behavioral Sciences, 14(9), 758. https://doi.org/10.3390/bs14090758

7. Overall, N. C., & Simpson, J. A. (2015). Attachment and Dyadic Regulation Processes. Current Opinion in Psychology, 1, 61–66. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.11.008

Научная оговорка. Теория взрослой привязанности описывает статистические закономерности, а не неизменные типы личности. Многие исследования основаны на самоотчётах и наблюдениях за парами, поэтому обнаруженные связи не всегда позволяют установить причинность. Тревожность и избегание могут проявляться по-разному в разных отношениях и жизненных обстоятельствах. Ни один стиль привязанности сам по себе не определяет способность человека любить или строить счастливые отношения.

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.