

КОГНИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Плод древа познания

Как любовь меняет познание

Коровкин Сергей Юрьевич · ИП РАН 17.10.2026

Любовь — зонтичное понятие

Прототип, а не определение

Fehr, 1988; Fehr & Russell, 1991

Испытуемые оценивали, насколько типичны разные виды любви. **Материнская любовь и дружба — ядро категории**, страсть и влюблённость — её периферия.

Желание vs привязанность

Diamond, 2003, Psychological Review

Люди влюбляются без сексуального влечения (дети до пубертата, в друзей своего пола) и желают без привязанности. **Это две разные системы.**

Общее ядро, разные сети

Rinne et al., 2024, Cerebral Cortex

фМРТ, 55 родителей, истории о шести видах любви. Любовь к людям включает зоны социального познания; **чем ближе связь, тем сильнее вознаграждение.**

ГЛАВНОЕ Любовь — семейство состояний. Изучать нужно её компоненты.

Четыре функциональные системы

Компонент	Система	Ключевая нейрхимия
Сексуальное желание	LUST	половые стероиды
Влечение к конкретному человеку	SEEKING	дофамин: VTA → стриатум
Привязанность и боль разлуки	PANIC / GRIEF	окситоцин, вазопрессин, опиоиды
Забота	CARE	окситоцин, пролактин

ГЛАВНОЕ У каждого компонента своя биология. Любовь — их сочетание, а не отдельный «центр» в мозге.

Что показывает нейровизуализация

Мотивация, а не эмоция

Aron et al., 2005

17 недавно влюблённых смотрели в сканере на фото любимого и знакомого. Активировались VTA и хвостатое ядро — **дофаминовая система «хотения» и цели.**

Не только в начале

Acevedo et al., 2012

Тот же метод у 17 супругов в браке ~21 год, всё ещё сильно влюблённых: **VTA активна, как в начале**, и добавляются зоны привязанности.

Вознаграждение без критики

Bartels & Zeki, 2000; 2004

У влюблённых и у матерей лицо любимого **снижает активность миндалины и зон социальной оценки** — возможная основа идеализации.

ГЛАВНОЕ Любовь работает как мотивация: мозг «хочет» конкретного человека.

Познание любящего: внимание и контроль

Внимание к партнёру

Langeslag et al., 2007

ЭЭГ: на фото любимого компоненты РЗ и LPP выше, чем на фото друга или привлекательного незнакомца. **Внимание само притягивается к партнёру.**

Невнимание к альтернативам

Miller, 1997; Maner et al., 2009

Кто меньше разглядывал фото привлекательных людей, **реже расставался** через 2 месяца. Мысли о любви ослабляют «залипание» внимания на чужих лицах.

Когнитивный контроль

van Steenbergen et al., 2014

Недавно влюблённые решали задачи Струпа и фланкеров: **чем сильнее страсть, тем хуже контроль** — ресурсы уходят на мысли о партнёре.

ГЛАВНОЕ Любовь перестраивает внимание: партнёр в фокусе, альтернативы на периферии.

Познание любящего: партнёр внутри Я

Включение другого в Я

Aron et al., 1991

Супруги отвечали «я / не я» на черты характера. **Ответ замедлялся там, где они отличаются от партнёра:** его черты спорят с собственными.

Путаница источника

Mashek et al., 2003

Черты оценивали для себя, близкого и знаменитости, потом вспоминали, для кого. **Себя путали с близким чаще, чем с чужим.**

Общая реальность

Rossignac-Milon et al., 2021

Ощущение, что мы одинаково видим мир, **предсказывает близость и обязательство** — и в парах, и у незнакомцев после первого разговора.

ГЛАВНОЕ Партнёр становится частью Я и картины мира.

Иллюзии: оптимизм, но калиброванный

Идеализация полезна

Murray et al., 1996; 2011

Кто видел партнёра лучше, чем тот видит себя, был счастливее; **у таких молодожёнов удовлетворённость не падала** три года.

Смещение и точность

Fletcher & Kerr, 2010

Метаанализ: влюблённые **завышают оценки партнёра, но верно ранжируют** его сильные и слабые стороны. Любовь не слепа — она оптимистична.

Границы иллюзий

McNulty et al., 2008

Молодожёны, 4 года: благожелательные объяснения **помогали при мелких проблемах и ускоряли спад при серьёзных.**

ГЛАВНОЕ Идеализация — сильный прогноз: гасит малые ошибки предсказания, но не большие.

ПРЕДСКАЗАТЕЛЬНАЯ РАМКА

Мозг — машина прогнозов.
Любить — значит встроить другого в свою
модель мира, тела и будущего.

Ошибка предсказания: основные положения

ПРИНЦИП	ЧТО УТВЕРЖДАЕТ	ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ В ЛЮБВИ
1. Прогноз	Мозг не ждёт сигналов, а заранее предсказывает их — извне и из тела.	Партнёр — часть прогноза: его присутствие, реакции, поддержка.
2. Ошибка	Расхождение прогноза и сигнала — главный сигнал обучения ; дофамин кодирует ошибку о награде.	Новизна питает страсть , полная предсказуемость ведёт к привыканию.
3. Точность	Ошибка взвешивается по уверенности: сильный прогноз гасит малые расхождения .	Идеализация — уверенный прогноз о партнёре, мелкие недостатки не видны.
4. Два пути	Ошибку снижают, обновив модель (обучение) или изменив мир действием.	При утрате мир не изменить — остаётся долгое переобучение: горе .

Партнёр как часть генеративной модели

Аллостаз вдвоём

Coan et al., 2006; Coan & Sbarra, 2015;
Atzil et al., 2018

Женщины в фМРТ ждали удара током, держа за руку мужа, незнакомца или никого. **Рука мужа сильнее всего гасила реакцию мозга на угрозу** — особенно в счастливых браках. Мозг «закладывает» партнёра в бюджет ресурсов.

Привыкание и новизна

Aron et al., 2000, JPSP

Когда партнёр полностью предсказуем, ошибок предсказания нет — и страсть угасает. Пары после **нового и волнующего совместного задания стали довольнее отношениями**, чем после рутинного.

ГЛАВНОЕ Партнёр — часть модели тела и мира, а страсть живёт ошибкой предсказания.

Любовь как совместный сценарий будущего

Воображаемое будущее

Влюблённость, в том числе безответная.
Прогнозы строит один человек; **будущее фантазийное — его некому опровергнуть.**

Совместно конструируемое

Зрелая любовь: общие цели, распределённая память, планы от имени «мы». **Долгосрочная ориентация — ядро обязательства.**

СЛЕДСТВИЕ Чем глубже партнёр встроен в модель будущего, тем дороже его утрата.

Утрата: обрушение модели будущего

Горе как обучение

O'Connor & Seeley, 2022

Мозг знает, что человека нет, но **продолжает предсказывать его присутствие**. Горевание — переписывание модели; затяжное горе — сбой этого обучения.

Тяга, а не только боль

O'Connor et al., 2008

Женщины, потерявшие мать или сестру, видели напоминания об умершей. При осложнённом горе **активировалось прилежащее ядро** — мозг всё ещё ждёт награды.

«Кто я без тебя?»

Slotter et al., 2010

После разрыва **падает ясность Я-концепции** — сильнее у тех, кто больше «слился» с партнёром. Это предсказывает дистресс.

главное Утрата — долгое переобучение модели, в которую был встроен другой.

Обратная гипотеза и её границы

Если любовь — модель совместного будущего, рушит ли её утрата будущего?

Данные «за»

В дни стресса у молодожёнов истощается самоконтроль — **и они хуже ведут себя с партнёром.** Buck & Neff, 2012

Экономическое давление → дистресс → конфликт → **падение качества брака.** Masarik & Conger, 2017

Данные «против»

Когда время кажется ограниченным, люди **выбирают близких, а не новых** собеседников. Carstensen et al., 1999

Напоминание о смерти **усиливает стремление к близости.** Mikulincer et al., 2003

УТОЧНЕНИЕ

Любовь подрывает не утрата будущего как такового, а **утрата предсказуемости совместного будущего.**

Проверяемые предсказания

- 1** **Хроническая неопределённость совместного будущего** снижает любовь сильнее, чем острая угроза той же силы.

Как проверить: продольное исследование пар с нестабильной работой или в вынужденной миграции против пар после разового острого события.

- 2** Под острой угрозой **надёжно привязанные партнёры сближаются**, тревожные и избегающие — отдаляются.

Как проверить: лабораторное напоминание об угрозе + опросник стиля привязанности + шкала близости IOS.

- 3** **Совместное планирование будущего** повышает близость сильнее, чем просто совместные занятия; эффект опосредован общей реальностью.

Как проверить: рандомизированная интервенция с активным контролем; медиатор — общая реальность.

Выводы

- 1 **Любовь — не одна сущность**, а сочетание систем: желания, влечения, привязанности и заботы.
- 2 В мозге **любовь работает как мотивация**: система вознаграждения «хочет» конкретного человека и не обязательно гаснет со временем.
- 3 **Любовь перестраивает познание**: внимание, контроль, память и Я-концепция включают партнёра.
- 4 **Иллюзии — не слепота, а сильный прогноз**: полезны при мелких расхождениях, вредны при серьёзных.
- 5 Любить — значит **встроить другого в модель тела, Я и будущего**. Утрата обрушивает эту модель, горе — её переобучение.
- 6 **Гипотеза**: любовь разрушает утрата предсказуемости совместного будущего — и это **можно проверить**.