

Чому ми кохаємо

природа й хімія романтичних почуттів

Гелен Фішер — американський антрополог та дослідниця людської поведінки з 30-річним стажем, авторка наукових бестселерів. Провідний експерт з біології любові та привабливості.

Скептики кажуть, що кохання — це лише хімія. Психологи називають його хворобою. Романтики — еліксиром вічного життя. Час дізнатися, хто з них має рацію. Гелен Фішер дає відповіді на запитання, що стосуються кохання, його «алгоритму», впливу на психіку, соціалізацію та наше життя загалом.

Чому ми кохаємо? Чому обираємо людей, яких обираємо? Як чоловіки й жінки різняться у своїх романтичних почуттях? Кохання з першого погляду. Кохання й жага. Кохання і шлюб. Любов у тварин. Як еволюціонує кохання? Кохання і ненависть. Який він — закоханий мозок? Як завоювати любов і чи можна її зберегти? І що воно взагалі таке — кохання?

Це надзвичайна екскурсія наукою та мистецтвом старовинного романтичного почуття. Книжка містить результати досліджень, для яких було застосовано новітні технології сканування мозку. Тут відповіді на запитання про мінливе й часто неконтрольоване почуття, яке ми звемо коханням.

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-5400-8



9 786171 254008

ГЕЛЕН ФІШЕР

Чому ми кохаємо
природа й хімія романтичних почуттів



ГЕЛЕН ФІШЕР



природа й хімія романтичних почуттів
Чому ми кохаємо



HELEN FISHER

Why We Love

The Nature and Chemistry of Romantic Love

AN OWL BOOK

HENRY HOLT AND COMPANY • NEW YORK

ГЕЛЕН ФІШЕР

Чому ми кохаємо

природа й хімія романтичних почуттів

ХАРКІВ  **КЛУБ**
2019  СІМЕЙНОГО
ДОЗВІЛЛЯ

УДК 177.61
Ф11

Жодну з частин цього видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Перекладено за виданням:
Fisher H. *Why We Love. The Nature and Chemistry of Romantic Love* /
Helen Fisher. — Owl Books: New York, 2004. — 320 p.

Переклад з англійської *Надії Хаєцької*

Дизайнер обкладинки *Євгенія Твердовська*

Науково-популярне видання

ФІШЕР Гелен

Чому ми кохаємо: природа й хімія романтичних почуттів

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. В. Альошичева*
Редактор *Р. А. Трифонов*
Художній редактор *А. О. Попова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*

Підписано до друку 01.07.2019. Формат 60x90/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Baltica». Ум. друк. арк. 18.
Наклад 3850 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24
E-mail: corp@bookclub.ua

Віддруковано у ПРАТ «Харківська книжкова фабрика "Глобус"»
61052, м. Харків, вул. Різдяна, 11.
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.
www.globus-book.com

ISBN 978-617-12-5400-8
ISBN 978-0-8050-7796-4 (англ.)

© Helen Fisher, 2004
© DepositPhotos.com / mihtian-
der, обкладинка, 2019
© Hemigo Ltd, видання україн-
ською мовою, 2019
© Книжковий Клуб «Клуб Сі-
мейного Дозвілля», переклад
і художнє оформлення, 2019

ЗМІСТ

Відгуки про книжку	6
До читача	12
1. «ЩО ЗА БОЖЕВІЛЛЯ»: ЗАКОХАНІСТЬ	15
2. ТВАРИННИЙ МАГНЕТИЗМ: КОХАННЯ У ТВАРИН	43
3. ХІМІЯ КОХАННЯ: СКАНУВАННЯ «ЗАКОХАНОГО» МОЗКУ	70
4. ПАВУТИННЯ ПОЧУТТЯ: ЖАДАННЯ, ЗАКОХАНІСТЬ І ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ	98
5. «ПЕРШЕ НІЖНЕ БЕЗТУРБОТНЕ ЗАХОПЛЕННЯ»: КОГО МИ ВИБИРАЄМО	121
6. ЧОМУ МИ КОХАЄМО: ЕВОЛЮЦІЯ КОХАННЯ	149
7. ВТРАЧЕНЕ КОХАННЯ: НЕПРИЙНЯТТЯ, ВІДЧАЙ І ЛЮТЬ	178
8. КОНТРОЛЬ НАД ПРИСТРАСТЮ: ЯК ЗБЕРЕГТИ КОХАННЯ	209
9. «БОЖЕВІЛЛЯ БОГІВ»: ТРІУМФ КОХАННЯ	241
Додатки	253
Примітки.....	265
Бібліографія	273
Подяки	286
Про авторку.....	287

ВІДГУКИ ПРО КНИЖКУ

Надзвичайна пристрась [Фішер] робить книжку, в якій детально описуються функції головного мозку, легкою для читання.

Pittsburgh Post-Gazette

Найвичерпніший та найдоступніший матеріал, який я читав про хімічну роботу мозку під час закоханості. Прочитайте його, і ви отримаєте кілька надзвичайно важливих уроків, які може осягнути кожен: як і чому кохаємо ми та інші живі істоти.

*Девід П. Бараш, професор психології
Університету Вашингтона, автор книжок
«Гра на виживання» та «Міф про моногамію»*

Захоплює.

The Dallas Morning News

Надзвичайна екскурсія наукою та мистецтвом кохання. Охоплюючи різні сфери — від поезії до сканування мозку, — «Чому ми кохаємо» є надзвичайно цікавою та наразі найбільш науково обґрунтованою книжкою, написаною про цей заплутаний і багатогранний людський досвід.

*Девід М. Басс, автор книжки
«Еволюція бажання: стратегії вибору партнера»*

Непересічна книжка.

The Hartford Courant

Книжка Гелен Фішер вабитиме вас, розвіє ваше небажання приймати цей матеріал, спокушатиме визнати його. Поетична, сексуальна, приада, а водночас наукова.

*Річард Докінз,
автор книжки «Егоїстичний ген»*

Захопливо балансує між поетичними вигуками і науковими доказами, Фішер подає як хімічні процеси, що стоять за найбезрозсуднішою поведінкою закоханих, так і розуміння, необхідне, щоб витримати емоційні потрясіння, пов'язані з коханням.

Booklist

Надзвичайно гарно написано й дуже пізнавально. Фішер приєднується до когорти авторів із власним стилем, [...] які пояснюють нас, нашу природу і поведінку широкому колу читачів.

Pittsburgh Tribune-Review

Інтригує. Добре написана, як довідник, і розкриває глибокі причини та взаємозв'язки.

Midwest Book Review

*Лорні, Рею, Огрі
та всім іншим із моєї родини*

(Вслухайся тихо до слів, що шепочу тобі,
я кохаю тебе, о, ти цілковито володієш мною,
о, якби нам утекти від інших і дійти до межі
вільними та неприборканими —
два яструби в повітрі, дві риби, що плавають у морі,
не більш неприборкані, ніж ми;)
У мені вирує лютий шторм.
Я пристрасно тремчу;
клятвою про нерозлучність двох,
жінці, що кохає мене і яку я кохаю
більше, ніж життя, клятвою я присягаю,
о, я з радістю віддам за тебе все...

Волт Вітмен. Віг загачених щемливих річок

ДО ЧИТАЧА

«Що таке кохання?» — запитував Шекспір. Видатний драматург був не першим, хто ставив це питання. Гадаю, наші предки обмірковували це ще мільйон років тому, коли сиділи біля багаття чи лежали й спостерігали за зірками.

У цій книжці я намагалася відповісти на це питання, яке, мабуть, не має відповіді. Мене мотивувало кілька речей. Я кохала і здобувала, але також кохала і втрачала; я зазнала і радощів, і мук кохання. Окрім того, я переконана, що ця пристрасть — наріжний камінь соціального життя людства, що кожен на цій землі відчув і екстаз, і розпач кохання. А найважливіше, що чіткіше розуміння цього вихору може допомогти людям знаходити й підтримувати ту уславлену пристрасть.

Тому 1996 року я почала багатоетапне дослідження, щоб розкрити таємницю таємниць, досвід закоханості. Чому ми кохаємо? Чому обираємо людей, яких обираємо? Як чоловіки і жінки різняться у своїх почуттях? Кохання з першого погляду. Кохання й жадання. Кохання і шлюб. Любов тварин. Як еволюціонує кохання? Кохання і ненависть. Закоханий мозок. Усе це стало головними темами цієї книжки. Я також сподівалась отримати певне уявлення про те, як ми могли б контролювати цей непередбачуваний та часто небезпечний вогонь у серці.

Кохання, на моє переконання, лежить в основі однієї з трьох первинних нейронних мереж, що еволюціонували в спарування та розмноження. *Жадання (хить)*, прагнення сексуального задоволення, виникло, щоб мотивувати наших предків шукати сексуального єднання майже з будь-яким партнером. *Кохання*, піднесений настрій та одержимість закоханості давали їм змогу зосередити свою залицяльну увагу на окремій особі й таким чином зберігати цінний для парування час та енергію. А *прихильність* між чоловіком і жінкою, відчуття

спокою, миру та безпеки, яке часто приходиться із довготривалим партнером, розвинулось, аби мотивувати наших предків кохати цього партнера достатньо довго, щоб разом виростити потомство.

Одним словом, кохання глибоко вкорінене в архітектурі та хімії людського мозку.

Та з чого виникає те почуття, яке зevamo коханням?

Я вирішила скористатися найновішою технологією сканування мозку — функціональною магнітно-резонансною томографією (фМРТ), — щоб спробувати записати активність мозку чоловіка і жінки, які саме шалено закохались одне в одного.

На моє щастя, до цієї частини дослідження долучилися двоє надзвичайно обдарованих колег: доктор Люсі Ел Браун, нейробіолог із Медичного коледжу Альберта Ейнштейна, та доктор Артур Арон, психолог-дослідник Державного університету Нью-Йорка (*State University of New York, SUNY*) в Стоні-Брук. Дебра Машек, тоді ще аспірантка психології SUNY, Грег Стронг, ще один аспірант з того ж факультету SUNY, та доктор Хайфан Лі, радіолог звідти ж, — усі ці надзвичайно талановиті люди також відіграли важливу роль у дослідженні. За шість років ми просканували мозок у понад 40 чоловіків та жінок, які були закохані до нестями, і збрали по 144 знімки мозкової діяльності від кожного учасника експерименту. Половину наших учасників склали люди, кохання яких було взаємне; решту нещодавно покинули ті, кого вони обожнювали. Ми хотіли записати весь ряд почуттів, які асоціюються із закоханістю.

Результати вразили. Ми виявили гендерні відмінності, що, можливо, пояснюють, чому чоловіки так пристрасно реагують на візуальний подразник, а жінки можуть пам'ятати подробиці стосунків. Ми виявили, як саме з часом змінюється закоханий мозок. Ми визначили зони мозку, які активуються,

коли ви відчуваєте любовний екстаз, — ця інформація показує нові шляхи підтримування почуттів у довготривалих стосунках. Я дійшла висновку, що тварини відчувають певну форму любовної прив'язаності одне до одного. Наші результати пролили нове світло на переслідування та інші злочини на фоні пристрасті. І тепер я краще розумію, чому ми відчуваємо таку депресію та злість, коли нас відштовхнули, і навіть дізналася кілька способів стимулювання мозку для заспокоєння душевного болю.

Що важливіше, наші результати змінили моє бачення самої суті кохання. Я побачила цю пристрасть як першочерговий людський стимул. Це така ж фізіологічна потреба, як прагнення їжі та води, як материнський інстинкт; це основний спонукальний мотив, інстинкт залицяння та завоювання партнера.

Цей стимул закохуватися подарував нам найнеймовірніші опери, п'єси, романи, найзворушливіші вірші та мелодії, що не стираються з пам'яті, найвитонченіші скульптури та картини, найяскравіші обряди, міфи, легенди. Кохання прикрасило світ і принесло багатьом із нас надзвичайну втіху. Та коли кохання зневажене, воно переходить у невимовні муки. Переслідування, вбивства, самогубства, глибока депресія через відторгнення кохання, високий рівень розлучень і зрад характерні для країн у всьому світі. Час серйозно розглянути питання Шекспіра: «Що таке кохання?»

Я сподіваюся, ця книжка стане такою ж корисною для вас, як її написання — для мене, у нашому спільному вічному колі обігу з цією дивовижною силою — інстинктом закохуватись.

1

«ЩО ЗА БОЖЕВІЛЛЯ»*: ЗАКОХАНІСТЬ

Увесь цей світ: і землю, й небеса —
В полоні рук твоїх я відшукав.
В грі світла й тіней у твоїх очах —
Та істинна краса, що не згаса.
*Джеймс Велдон Джонсон. Краса,
що не згаса*

«Вогонь пронизує моє тіло — біль мого кохання до тебе. Біль пронизує моє тіло з полум'ям кохання до тебе. Недуга блукає моїм тілом разом із коханням до тебе. Біль закипає й от-от вибухне коханням до тебе. Охоплений полум'ям мого кохання до тебе, я пам'ятаю, що ти повідала мені. Я думаю про твоє кохання до мене. Мене розриває твоє кохання до мене. Біль і знову біль. Куди йдеш із моїм коханням? Мені сказали, що ти підеш звідсіль. Мені сказали, що покинеш мене тут. Моє тіло заніміло від горя. Пам'ятай, що я сказав, кохана. Прощавай, моя любове, прощавай»¹. Цей зболений вірш записали й переклали зі слів невідомого індіанця з племені квакіутль у південній Алясці 1896 року.

Скільки чоловіків і жінок кохали одне одного в усі часи, ще до нас із вами? Скільки їхніх мрій здійснилося, скільки пристрасті

* З вірша Джона Кітса «До грецької урни» (переклад В. Мисика). (Тут і далі прим. перекл., якщо не зазначено інше.)

розтрачено намарне? Часто, під час прогулянок чи просто байдикуючи, я задумуюся про всі розпачливі сердечні справи, поглинуті цією планетою. На щастя, люди у всьому світі залишили нам чимало доказів їхнього любовного життя.

З Урука, міста-держави в стародавньому Шумері, до нас дійшли вірші на клинописних табличках, що прославляють пристрасть Інанни, цариці Шумеру, до Думузі, пастуха. «Коханий мій, утіхо моїх очей», — кричала йому Інанна понад чотири тисячі років тому².

Ведичні та інші індійські тексти, написані в період з XI до VIII ст. до н. е., розповідають про Шиву, міфічного володаря Всесвіту, який закохався в Саті, молоду індійську дівчину. Бог у мріях «бачив себе та Саті на гірській вершині, / охоплених коханням»³.

Дехто так ніколи й не зазнав щастя кохання. Одним з таких закоханих був Кайс, син вождя племені стародавньої Аравії. Арабська легенда VII століття н. е. оповідає, що Кайс був вродливим кмітливим хлопцем, допоки не зустрів Лейлу, яку так назвали (в перекладі з арабської Лейла — «ніч») через її чорне, мов воронове крило, волосся⁴. Кайса настільки одурманило кохання, що якось він покинув свою школу та біг вулицями, викрикуючи ім'я дівчини. Відтоді його звали Меджнун, що означає «божевільний». Невдовзі Меджнун пішов у пустелю, жив там у печерах зі звірами та співав вірші коханий, а Лейла, замкнута в шатрі свого батька, вислизала вночі, щоб відправити з вітром любовні послання. Співчутливі перехожі час від часу приносили ці благання кошлатому, майже нагому поетові. Їхня взаємна пристрасть зрештою призвела до війни між їхніми племенами й до смерті закоханих. Залишилася тільки ця легенда.

Легенда про Мейлань також дійшла до нас після смерті дівчини. У китайській казці XII століття «Нефритова богиня» Мейлань, пещена п'ятнадцятирічна юнка, дочка високого чиновника в Кайфені, закохалася в Чана По, жвавого парубка з довгими тонкими пальцями й талантом до різьблення з не-

фриту. «Відтоді як були створені небо і земля, тебе створили для мене, а мене для тебе, і я тебе не відпущу», — мовив Чан По до Мейлань одного ранку в саду її сім'ї⁵. Та в Китаї панувала жорстка соціальна ієрархія, а закохані належали до різних класів. У відчаї вони втекли, та невдовзі їх викрили. Хлопець утік. Дівчину поховали живцем у батьковому саду. Але історія Мейлань і досі проймає душі багатьох китайців.

Ромео та Джульєтта, Паріс і Єлена, Орфей і Еврідіка, Абелья та Елоїза, Троїл і Крессіда, Трістан та Ізольда: тисячі романтичних віршів, пісень та історій крізь століття дійшли до нас із давньої Європи, а також із Близького Сходу, Японії, Китаю, Індії та інших суспільств, від яких лишилися пам'ятки письменства.

Навіть там, де не було писемності, залишилися свідчення цього пристрасного почуття. Досліджуючи 166 різноманітних культур, антропологи знайшли докази кохання в 147 з них, а це майже 90 %⁶. (У решті 19 суспільствах науковці просто не змогли вивчити цей аспект життя людей.) Від Сибіру до малозаселених регіонів Австралії й до басейну Амазонки люди співають любовні пісні, складають вірші та переказують одне одному міфи й легенди про кохання. Багато хто практикує любовні чари: носить амулети та обереги, готує зілля чи відвари, щоб стимулювати любовний запал. Багато хто втікає з дому. А інші сильно страждають від нерозділеного кохання. Дехто вбиває своїх коханих. Дехто скоює самогубство. А чимало людей настільки глибоко занурюються в тугу, що майже не можуть їсти чи спати.

Знайомлячись із віршами, піснями та розповідями людей з усього світу, я переконалася, що здатність до кохання міцно вплетена в тканини людського мозку. Кохання — це універсальний людський досвід.

Що ж це за мінливе й часто неконтрольоване почуття, яке відбирає розум, даруючи блаженство однієї миті та відчай — іншої?⁷

АНКЕТУВАННЯ ПРО КОХАННЯ

«О, скажи мені правду про кохання», — палко промовляв поет В. Г. Оден. Щоб зрозуміти, у чому насправді полягає цей проникливий людський досвід, я ретельно вивчала психологічну літературу про кохання, відбираючи ті властивості, симптоми чи стани, які неодноразово згадувались. Це сильне почуття є комплексом багатьох специфічних ознак⁸.

Тоді, щоб переконатись, що ці характеристики любовної пристрасності універсальні, я використала їх як основу анкети про кохання, яку розробила сама. З допомогою Мішель Крістіані, тоді ще аспірантки Університету Ратгерса, а також доктора Маріко Хасагави і доктора Тосікадзу Хасагави з Токійського університету я розповсюдила цю анкету серед чоловіків і жінок з Університету Ратгерса в Нью-Джерсі та з Токійського університету (а також із околиць цих місць).

Опитування починалося так: «Це анкета про закоханість, почуття сильного захоплення, пристрасності чи сильного любовного потягу. Якщо зараз ви не закохані в когось, але пристрасно кохали в минулому, будь ласка, відповідайте на запитання, маючи цю особу на думці». Учасникам було запропоновано кілька демографічних питань, що стосувалися віку, фінансового стану, релігії, етнічної належності, сексуальної орієнтації та сімейного стану. Я також запитувала про їхній роман. Зокрема: «Як давно ви закохані?», «Скільки часу на день у середньому ви думаєте про цю людину?» і «Чи відчуваєте ви іноді, наче ваші почуття вам не підвладні?»

Тоді йшла основна частина анкети (див. додатки). Вона містила 54 твердження, як-от: «У мене більше енергії, коли я з ____»; «Моє серце б'ється частіше, коли я чую в телефоні голос ____»; «Коли я на заняттях / на роботі, мій розум постійно повертається до ____». Я розробила всі ці запитання, щоб відобразити ознаки, які найчастіше пов'язують із коханням. Опитувані мали

вказати, якою мірою вони погоджуються з кожним запитом, за семібальною шкалою — від «цілком погоджуюся» до «цілком не погоджуюся». Усього анкету заповнили 437 американців та 402 японці. Тоді статистики Макгрегор Сузукі та Тоні Оліва зібрали всі ці дані й виконали статистичний аналіз.

Результати вразили. Вік, стать, сексуальна орієнтація, релігійна належність, етнічна група — жодна з цих людських змінних не мала особливого значення у відповідях.

Наприклад, люди різних вікових груп відповіли на 82 % тверджень без значних статистичних відмінностей. Люди віком понад сорок п'ять років указували, що вони так само захоплені коханою людиною, як і ті, кому не було й двадцяти п'яти. Гетеросексуали та гомосексуали дали подібні відповіді на 86 % запитань. На 87 % запитів американські чоловіки і жінки відповіли практично однаково: гендерних відмінностей майже не було. Американські «білі» й «кольорові» відповіли аналогічно на 82 % запитань: раса майже не відіграла ролі в любовному запалі. Католики і протестанти не показали суттєвої різниці у 89 % тверджень: належність до певної церкви не була визначальним фактором. А там, де ці групи продемонстрували «статистично значущі» відмінності у відповідях, одна з груп, як правило, була трохи пристраснішою, ніж інша.

Найбільші відмінності були між американцями і японцями. У більшості з 43 запитань, де продемонстровано статистично значущі варіації, одна нація просто виявила більшу пристрасність. А 12 запитань, що продемонстрували різні відмінності, як виявилось, мають очевидні культурні пояснення. Наприклад, лише 24 % американців погодились із заявою: «Коли я говорю з ____, я часто боюся сказати щось не так», тоді як із цією заявою погодились аж 65 % японців. Я підозрюю, що конкретно ця варіація виникла через те, що взаємини з протилежною статтю в молодих японців не такі часті й більш формальні, ніж в американців.

Отже, зважаючи на все це, у двох дуже різних суспільствах чоловіки й жінки дуже схожі в почуттях любовної пристрасті.

Закоханість. Усепоглинаюче кохання. Пристрасне кохання. Засліплене кохання. Називайте його як хочете, та люди всіх епох і культур «зачаровані, знервовані та здивовані» цією непереборною силою. Стан закоханості — універсальний для людства; це частина людської природи⁹.

До того ж ця магія торкається кожного з нас майже однаково.

«ОСОБЛИВЕ ЗНАЧЕННЯ»

Одна з перших речей, що трапляється, коли ви закохуетесь, — це те, що ви відчуваєте раптову зміну в свідомості: ваш «об'єкт кохання» набуває, як кажуть психологи, «особливого значення». Ваш коханий стає оригінальним, унікальним і надважливим. Один закоханий чоловік висловився: «Мій світ перевернувся. Там з'явився новий центр тяжіння, і цим центром була Мерилін»¹⁰. Шекспірівський Ромео висловив це почуття більш лаконічно, описуючи кохану: «Джувльєтта — сонце»^{*}.

Перш ніж стосунки переростуть у кохання, вас можуть приваблювати кілька різних людей і ваша увага переходитиме від однієї особи до іншої. Та поступово ви почнете концентрувати свою пристрасть на певній людині. Емілі Дікінсон назвала цей приватний світ «вашим королівством».

Це явище пов'язане з неможливістю для людини відчувати одночасно закоханість у більш ніж одну особу. У моєму анкетуванні 79 % чоловіків та 87 % жінок заявили, що вони не підуть на романтичне побачення з кимось іще, коли їхня кохана людина не поряд (додатки, питання № 19).

^{*} Переклад В. Мисика.

ЗОСЕРЕДЖЕНІСТЬ УВАГИ

Людина, охоплена пристрастю, зосереджує майже всю свою увагу на об'єкті кохання, часто на шкоду всьому та всім навколо себе, зокрема роботі, сім'ї та друзям. Ортега-і-Гассет, іспанський філософ, називав це «ненормальним станом уваги, що виникає в нормальній людині». Ця зосередженість уваги — головний аспект кохання.

Закохані також зосереджуються на всіх подіях, піснях, листах та інших дрібничках, які в них асоціюються з коханими. Мить, коли він зупинився в парку, щоб показати їй весняну бруньку; вечір, коли вона кидала йому лимони, в той час як він готував напої, — для засліплених коханням такі буденні моменти багато значать. 73 % чоловіків та 85 % жінок у моєму опитуванні пригадали банальні речі, які сказали чи зробили їхні кохані (додатки, питання № 46). А 83 % чоловіків і 90 % жінок бачили ці дорогоцінні епізоди перед очима, коли задумувалися про своїх найдорожчих (додатки, питання № 52).

Мільярди інших закоханих, певно, накривала хвиля ніжності, коли вони думали про миті, проведені з коханою людиною. Зворушливий азійський приклад такого впливає з китайського вірша IX століття «Бамбуковий килимок» Юаня Ченя. Чень страждає:

Я ніяк не можу скласти
бамбуковий килимок:
тієї ночі, що я привів тебе додому,
я спостерігав, як ти розгорнула його¹¹.

Для Ченя побутовий предмет набув священної сили.

Історія XII століття «Ланселот» Кретьєна де Труа ілюструє той самий аспект романтичної пристрасті. У цій епопеї Ланселот

знаходить на дорозі, якою їхала королева Гвіневра зі своїм по-
чтом, її гребінь. Поміж його зубців заплуталися кілька золотих
волосин королеви. Де Труа пише: «Він полюбив ті волосини, сто
тисяч разів торкався ними до очей, уст, чола та щік»¹².

ВОЗВЕЛИЧЕННЯ КОХАНИХ

Також закохані починають перебільшувати, навіть возвеличува-
ти незначні риси об'єкта кохання. Якщо на них тиснути, майже
всі закохані можуть перелічити те, що їм не подобається в їхніх
коханих. Але вони відкидають ці спостереження або перекону-
ють себе, що ці недоліки — унікальні та милі. «Отже, залюбленим
у пристрасті пориві / коханих дам і вади милі», — розмірковував
Мольєр. Безумовно. Деякі навіть обожнюють своїх коханих за
їхні недоліки.

А ще закохані боготворять позитивні риси своїх коханих,
кричуще нехтуючи реальністю¹³. Це погляд на життя крізь
рожеві окуляри. В'єрджинія Вульф дуже яскраво описала цей
міопічний погляд, кажучи: «Але любов [...] це лише ілюзія, іс-
торія, яку людина вигадує про іншу людину. І весь час розуміє,
що це неправда. Звісно, що розуміє: чому ж тоді завжди на-
магається не зруйнувати ілюзію?»

Наша вибірка американців та японців, безумовно, ілю-
струє цей «ефект рожевих окулярів». Приблизно 65 % чоло-
віків та 55 % жінок в опитуванні погодилися з твердженням:
«_____ має певні недоліки, та вони мене зовсім не турбують»
(додатки, питання № 3). А 64 % чоловіків і 61 % жінок пого-
дилися з твердженням: «У _____ я люблю все» (додатки, пи-
тання № 10).

Як же ми обманюємо себе, коли кохаємо. Чосер мав рацію:
«Любов сліпа».

«НАВ'ЯЗЛИВЕ ДУМАННЯ»

Одним з основних симптомів кохання є «нав'язливе думання» про коханих (так його називають психологи). Ви просто не можете викинути об'єкт кохання з голови.

У світовій літературі існують приклади нав'язливого думання. Китайська поетеса IV століття Цу Є писала: «Як мені не думати про тебе...»¹⁴ Анонімний японський поет VIII століття нарікав: «Мою тугу ніяк не втамувати». Жиро де Борнейль, французький трубадур XII століття, проспівав: «Через надто сильне кохання [...] мої думки так страшно мене мучать»¹⁵. А абориген маорі з Нової Зеландії висловив свої страждання такими словами: «Лежу довічну ніч, не зімкнувши очей, / Кохання мене тишком вполювало».

Хоча, мабуть, найяскравіший приклад нав'язливого думання маємо в середньовічному шедеврї Вольфрама фон Ешенбаха — «Парсифалі». У цій оповіді, їдучи легким галопом на коні, Парсифаль побачив три краплини крові на зимовому снігу, пролиті дикою качкою, яку поранив сокіл. Це нагадало йому про рум'янець на білосніжному обличчі його дружини Кондвірамур. Остовпілий Парсифаль застиг у стременах, занурившись у роздуми. «І так він замислився, загубився в думках, допоки його відчуття / не покинули його. Всесильне кохання зачарувало його»¹⁶.

На жаль, Парсифаль тримав свій спис піднятим — лицарський знак виклику. Невдовзі два лицарі, які разом із королем Артуром стали табором на сусідньому лузі, зауважили це та скочили на коней, щоб стягтися з ним у герці. Лише коли один із супутників Парсифаля прикрив жовтим шарфом краплини крові, лицар вийшов з любовного ступору, опустив зброю та кинувся у смертельний бій.

Кохання всемогутнє. Не дивно, що 79 % чоловіків та 78 % жінок в анкетуванні повідомили, що на заняттях і на роботі їхній розум постійно повертається до коханих (додатки, питання № 24).

А 47 % чоловіків і 50 % жінок погодилися, що «не має значення, про що я починаю думати, зрештою мої думки зводяться до _____» (додатки, питання № 36). Інші опитування дають аналогічні результати. Учасники повідомляють, що думають про свій «об'єкт кохання» понад 85 % дня¹⁷.

У Мільтона у «Втраченому раю» Єва каже Адамові: «Спілкучись із тобою, я забуваю про час».

ЕМОЦІЙНИЙ ВОГОНЬ

З 839 американців та японців у моєму опитуванні про кохання 80 % чоловіків та 79 % жінок погодилися з твердженням: «Коли я впевнений(а), що _____ кохає мене, я почуваюся легшим, ніж повітря» (додатки, питання № 32).

Жоден інший аспект закоханості не відомий охопленому коханням настільки, як потік палких емоцій, що плине мозком. Дехто стає до болю боязким чи незграбним у присутності коханої людини. Дехто блідне. Декого заливає рум'янець. Дехто тремтить. Дехто запинається. Дехто потіє. Дехто відчуває слабкість у ногах, запаморочення чи як «мурашки бігають по тілу». Інші розповідають про прискорене дихання. І багато хто описує вогонь у зоні серця.

Катулла, римського поета, безумовно, вразило кохання. Він писав своїй коханій:

Від тебе божеволю.
Як побачу тебе, о Лесбіє, — перехоплює подих,
мій язик дерев'яніє, а тіло
сповнює вогонь¹⁸.

Оно Ні Комачі, японська поетеса IX століття, писала:

Ніяк не засну, палаю
у дедалі більшому вогні пристрасті,
що тріскотить і полум'яніє в моєму серці¹⁹.

Жінка в «Пісні Пісень», єврейській любовній поемі, складеній між X і IV ст. до н. е., каже: «Я млію від кохання»²⁰. А американський поет Волт Вітмен віртуозно описав цей емоційний вихор словами: «У мені вирує лютий шторм, я пристрасно тремчу»²¹.

Закоханих огортає таке сп'яніння, що багатьом з них важко їсти чи спати.

ІНТЕНСИВНА ЕНЕРГІЯ

Втрата апетиту та безсоння безпосередньо пов'язані зі ще одним непоборним відчуттям кохання — колосальною енергією. Як казав антропологові юнак з острова Мангая в південній частині Тихого океану, коли він думає про свою кохану, то «почувається, наче підстрибує до неба»²². 64 % чоловіків та 68 % жінок у нашому опитуванні також відзначили, що їхні серця починали прискорено битися, коли вони чули голос своїх коханих у телефоні (додатки, питання № 9). А 77 % чоловіків і 76 % жінок зазначили, що відчували сплеск енергії, коли були зі своїми коханими (додатки, питання № 17).

Барди, менестрелі, поети, драматурги, письменники — люди століттями оспівували пожвавлення, незграбне заїкання та нервовість, гупання серця й задишку, які супроводжують кохання. Та серед усіх, хто описував це психічне та фізичне сум'яття, ніхто не висловився красномовніше, ніж Андреас Капелланус, освічений француз, що в 1180-х роках обертався у вищих придворних колах і написав «Про мистецтво благородного кохання», літературну класику того часу.

Саме в той час у Франції виникли традиції куртуазного кохання. Цей умовний кодекс прописує поведінку закоханого щодо об'єкта кохання. Закоханий часто був трубадуром — високоосвіченим поетом, музикантом і співаком, здебільшого з лицарського стану. Об'єктом кохання досить часто була дружина знатного європейського вельможі. Трубадури складали, а потім співали дуже романтичні вірші, поклоняючись і лестячи господині дому.

Проте ці «романси» мали бути цнотливими й жорстко відповідати складним кодексам лицарської поведінки. Тому в своїй книжці Капелланус систематизував правила куртуазного кохання. Між іншим він також перелічив багато основних ризиків кохання, серед яких — внутрішній неспокій закоханого. Він уміло висловив це: «Під час несподіваної зустрічі з об'єктом кохання серце закоханого починає тріпотіти». «Усі закохані постійно бліднуть у присутності своїх коханих»²³, «Чоловік, що терзається думками про кохання, їсть і спить дуже мало»²⁴.

Цей досвідчений у життєвих справах служитель церкви також говорив про «нав'язливе думання», притаманне закоханим, стверджуючи: «Що б не робив закоханий, усе закінчується думками про його кохану» та «Справжнього закоханого постійно й безперервно переслідує образ коханої». Він також беззаперечно визнавав, що закоханий зосереджує всю свою увагу на одній людині, стверджуючи: «Ніхто не може кохати двох осіб одночасно»²⁵.

Основні аспекти кохання не змінилися за майже тисячу років.

ПЕРЕПАДИ НАСТРОЮ: ВІД ЕКСТАЗУ ДО ВІДЧАЮ

Він пливе у блакитній воді
у місячну ніч,
збираючи білі лілії в озерці.

І кожна квітка лотоса
говоритиме про любов,
поки не розірветься його серце²⁶.

Для китайського поета VIII століття Лі Бо любовні стосунки були болісними.

У коханні почуття то піднімаються над землею, то прожогом летять униз. Якщо об'єкт кохання оточує закоханого увагою, якщо він або вона регулярно телефонує, пише пристрасні мейли або кличе пообідати, повечеряти чи порозважатися, тоді світ грає барвами. Та якщо об'єкт кохання поводить себе байдуже, запізнюється чи взагалі не приходить, не відповідає на мейли, дзвінки або листи чи посилає інші негативні сигнали, закоханий впадає у відчай. Апатичні, пригнічені, такі залицяльники хандрять, допоки не зможуть пояснити собі вчинки об'єкта кохання, заспокоїти своє розтоптане серце та продовжити переслідування.

Закоханість може викликати різноманітні стрімкі перепади настрою, від веселощів, коли повертається кохання, до тривожності, відчаю чи навіть люті, коли пристрасність ігнорують або відкидають. Як стверджував швейцарський письменник Анрі-Фредерік Ам'ель, «що більше людина кохає, то більше страждає».

Таміли, народ Південної Індії, навіть мають слово, що позначає цей хворобливий стан. Такі любовні страждання називають *маяккам*, що перекладається як «інтоксикація, запаморочення, марення».

Мене не здивувало, що 72 % опитаних чоловіків та 77 % жінок не погодилися з твердженням: «Поведінка _____ не впливає на моє емоційне самопочуття» (додатки, питання № 41). Але 68 % чоловіків і 56 % жінок підтримали твердження: «Мій емоційний стан залежить від того, як _____ ставиться до мене» (додатки, питання № 37).

ПРАГНЕННЯ ДО ЕМОЦІЙНОГО ЄДНАННЯ

Уночі ти мені приснився,
Щоб на тебе я надививсь
Й розплатилася ніч сповна
За марні сподівання дня²⁷.

Закохані, як було відомо поету Метью Арнольду, жадають емоційного єднання з коханими²⁸. Без цього вони гостро відчують свою незавершеність, порожнечу, наче в них відсутня якась важлива частина.

Ця надмірна потреба в емоційному єднанні, характерна для закоханих, влучно описана в «Бенкеті», оповіді Платона про звану вечерю в Афінах у 416 р. до н. е. На цю святкову вечерю в дім Агафона зійшлися найвидатніші уми класичної Греції. Коли вони напівприлягли на свої ложа, хтось із гостей запропонував розважитися жартівливою дискусією: кожен по черзі описує та уславляє бога кохання.

Усі погодилися. Флейтистку відпустили. Тоді гості по черзі оспівували бога кохання. Дехто вважав цю надприродну постать «найдревнішим», «найпочеснішим» чи «найнеперебірливішим» з усіх богів. Інші стверджували, що бог кохання — «юний», «чутливий», «могутній» чи «добрий». Усі, окрім Сократа. Він почав похвалу з пригадування своєї бєсїди з Діотїмою, провидицею з Мантїнеї. Говорячи про бога кохання, вона сказала Сократові: «Він завжди живе в стані потреби»²⁹.

«Стан потреби». Мабуть, жодна інша фраза у всій літературі так чітко не описує сутність пристрасного кохання: потреба. У моєму опитуванні 86 % чоловіків та 84 % жінок погодилися з твердженням: «Я глибоко сподїваюся, що приваб-

люю _____ так само, як він/вона приваблює мене» (додатки, питання № 30).

Світова література пронизана цим прагненням злитися з об'єктом кохання. Римський поет VI століття Павло Силенціарій писав:

Лежали там коханці, зімкнулися губами
В безпам'ятстві, у невтамовній спразі,
Кожен прагнучи повністю розчинитися в іншому³⁰.

Івор Вінтерс, американський поет XX сторіччя, писав: «Нехай замкнуть в одній труні наш прах, / Єдиним духом станемо в віках»³¹. І Мільтон майстерно висловився у «Втраченому раю», коли Адам каже Єві: «Ми єдине ціле, одна плоть; втратити тебе — це втратити себе».

Філософ Роберт Соломон вважає, що це сильне бажання — основна причина слів закоханого: «Я кохаю тебе». Це не ствердження факту, а прохання про підтвердження. Ми прагнемо почути ці могутні слова: «Я теж тебе кохаю»³². Для емоційного зв'язку з коханими ця потреба настільки глибока, що, на думку психологів, відчуття самого себе закоханим стає розпливчастим. Як сказав Фрейд: «На своєму піку стан закоханості загрожує знищити межі між нашим еґо та об'єктом пристрасті».

Романістка Джойс Керол Оутс яскраво описала це почуття блаженного злиття: «Якщо вони зненацька повернуться, ми відсахнемося, / Відчуваючи, як поколює волога шкіра, / Чи розірве нас на двох людей?»

ШУКАЮЧИ ПІДКАЗКИ

Не знаючи, чи їхнє кохання цінують, чи воно взаємне, закохані стають надмірно чутливі до сигналів, які посилає об'єкт

пристрасті. Як писав Роберт Грейвс: «Прислухаючись до стукоту, чекаючи на знак».

У моєму опитуванні 79 % чоловіків та 83 % жінок повідомили, що, коли хтось їх сильно приваблює, вони аналізують вчинки своїх коханих, шукаючи підказки, які допоможуть зрозуміти, що ті відчують до них (додатки, питання № 21). І 62 % чоловіків і 51 % жінок сказали, що іноді вони шукають альтернативний сенс слів і жестів своїх коханих (додатки, питання № 28).

ЗМІНА ПРІОРИТЕТІВ

Багато палко закоханих змінюють свій стиль в одязі, манери, звички, а іноді й навіть цінності, щоб завоювати коханих. Пробуджений інтерес до гольфу чи уроків танго, колекціонування антикваріату, нова зачіска, Моцарт замість кантрі-музики з вестернів, навіть переїзд у нове місто чи початок нової кар'єри: люди, уражені коханням, переймають найрізноманітніші незвичні захоплення, переконання та способи життя, щоб зробити приємне своїм найдорожчим.

Сподвижник куртуазного кохання XII століття Андреас Капелланус описував цей потяг, наголошуючи: «Кохання безвідмовне»³³. А сп'янілий від кохання американець сказав прямо: «Усе, що подобалося їй, подобалося мені»³⁴. І він не один такий. 79 % американських чоловіків та 70 % жінок у нашому опитуванні погодилися з твердженням: «Я намагаюся дотримуватися гнучкого графіка, щоб, якщо _____ звільниться, ми змогли бачити одне одного» (додатки, питання № 47).

Закохані вносять зміни у своє життя, щоб підлаштуватися під коханого.

ЕМОЦІЙНА ЗАЛЕЖНІСТЬ

Закохані стають залежними від стосунків, дуже залежними. Шекспірівський Антоній звертався до Клеопатри: «серцем міцно я до твого прив'язаний стерна»*. У стародавній єгипетській ієрогліфічній поемі описано таку ж залежність: «Моє серце стало б рабом, / якби вона мене обійняла»³⁵. Трубадур XII століття Арно Даніель писав: «Я з голови до п'ят належу їй»³⁶. Але найпристраснішим був Кітс, пишучи:

І подихам [її] вести нечутний лік —
Так вічно жить або ж заснуть навік**.

Закохані настільки залежні від об'єкта пристрасті, що невимовно страждають від «тривожної окремішності», коли не підтримують із ним зв'язок. Вірш японського поета-аноніма X століття щемить відчаєм.

Сіріє ранок
слабким мерехтінням
першого світла. Задихаючись від суму,
я допомагаю тобі одягнутися³⁷.

Закохані — це маріонетки, якими керують сердечні струни інших.

ЕМПАТІЯ

У результаті закохані часто відчувають надзвичайну емпатію до коханих. В анкетуванні 64 % чоловіків та 76 % жінок

* Переклад Б. Тена.

** Переклад В. Мисика.

погодились із твердженням: «Я почуваюся щасливим, коли _____ щасливий(а), і сумним, коли він/вона сумний(а)» (додавки, питання № 11).

Поет е. е. каммінґс прекрасно пише про це, кажучи: «вона сміялася його радощами, вона плакала його горем». Багато закоханих навіть готові пожертвувати собою заради коханих. Мабуть, Адамова жертва заради Єви — найдраматичніша в західній літературі. У творі Мільтона, дізнавшись, що Єва з'їла яблуко, Адам теж вирішує з'їсти заборонений плід, знаючи, що це призведе до його вигнання разом із нею з Едемського саду та до смерті. Адам каже: «Бо з тобою / Я вирішив померти»³⁸.

СТРАЖДАННЯ РОЗПАЛЮЮТЬ ПРИСТРАСТЬ

Страждання часто живлять полум'я. Я називаю це цікаве явище «фрустрація-потяг», але воно більш відоме як «ефект Ромео та Джульєтти». Соціальні чи фізичні бар'єри розпалюють закоханість³⁹. Вони дозволяють людині відкидати очевидні факти, зосередивши увагу на надзвичайних якостях об'єкта пристрасі. Це можуть стимулювати навіть сварки та тимчасові розриви з коханими.

Одним з найкумедніших літературних прикладів того, як небезпека посилює закоханість, є одноактна п'єса Чехова «Ведмідь»⁴⁰.

У цій драмі дратівливий землевласник Григорій Степанович Смирнов приходять до будинку молоді вдови, щоб забрати гроші, які заборгував йому її покійний чоловік. Жінка відказує, що не заплатить ні копійки. Вона пояснює, що в жалобі, та кричить на нього: «Я не налаштована на грошові справи». Смирнов висловлює тираду проти всіх жінок,

ПОДЯКИ

Спасибі Рею Керролу за мудрість, гумор і щирю підтримку. Спасибі Аманді Урбан, моїй літературній агентці, за відданість цьому проекту. Величезне спасибі Деб Броді та Дженніфер Барт, моїм редакторам, за розумне наставництво, Деніелу Рейду — за неоціненну допомогу, Джону Стерлінгу та іншим співробітникам видавництва *Henry Holt* — за їхній ентузіазм до цієї книжки. Я особливо вдячна моїм помічникам Люсі Браун, Арту Арону, Деб Машек, Грегу Стронгу і Хайфану Лі за весь той час, за розум, відданість, які вони вклали в наш проект з магнітно-резонансного сканування мозку. Так само я вдячна особам, які були волонтерами в нашому експерименті. Я дякую Мішель Крістіані, Маріко Хасаґаві та Тосікадзу Хасаґаві за допомогу в збиранні даних щодо кохання в США та Японії, а також Макгрегору Судзукі й Тоні Оліві — за статистичний аналіз цього матеріалу. Я дякую Дженніфер Леклер і Джонатану Стіґліцу за допомогу в проведенні деяких досліджень. Я у великому боргу перед багатьма колегами та друзями і дякую їм за добрі поради й коментарі до окремих розділів рукопису, зокрема: Джуді Ендрюс, Сідні Берровз, Лаурі Бетціг, Майклу Бретону, Арнольду Брауну, Рею Керролу, Гіларі Дельпрете, Перрі Фейторн, Флетчеру Годжесу, Брендану Перро, Дону Пфаффу, Мішель Пресс, Керолайн Рейнольдс, Бренді Секстон, Грегу Сімпсону, Едварду Е. Сміту, Барб Смутц, Фреду Саффету, Лайонелу Тайґеру, Енді Томсону, Дженел Торторайс, Едді Вейнеру і Джеффу Цайгу. Я також вдячна іншим моїм колегам по Університету Ратгерса за підтримку. Окреме спасибі Ф. Г. — за проникливість, розум, підтримку і дружбу. Усі помилки в цій книжці — моя вина.

ПРО АВТОРКУ

Гелен Фішер — доктор філософії, одна з найзнаменитіших антропологів США. Перед тим як стати професоркою-дослідницею в Університеті Ратгерса, вона обіймала посаду наукової співробітниці в Американському музеї природної історії в Нью-Йорку. Гелен Фішер здійснила масштабні дослідження еволюції, виявів та хімії кохання. Дві її попередні книжки «Перший секс» і «Анатомія кохання» потрапили в список видань, рекомендованих газетою *New York Times*. Гелен Фішер живе в Нью-Йорку.

**Видавництво «Клуб Сімейного Дозвілля»
пропонує розміщення реклами
на нашій книжковій продукції :
логотипи, закладки, флаєри, листівки,
буклети тощо.**

Наші конкурентні переваги:

- вашу рекламу буде представлено в найбільшій дистрибуційній мережі України (у 70 книжкових магазинах видавництва «КСД»);
- також на полицях понад 400 бізнес-партнерів (українські книгарні, продуктові та будівельні маркети);
- ви отримаєте доступ до широкої цільової аудиторії (читачі віком від 20 до 40 років, серед них основна частина — від 25 до 35 років; 55—60 % наших покупців становлять жінки);
- ми видаємо бестселери художньої та нон-фікшн літератури, які перебувають у топі вітчизняних книгарень.

**З пропозиціями звертайтеся за адресою:
trade@ksd.ua**