

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 пристрась — 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 пристрась.

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-Бруку. 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 зібрали по 144 знімки мозкової діяльності від кожного учасника експерименту. Половину наших учасників складали 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 коліобігу 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 переказали 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 байдуючи, 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, Абельяр 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 спромоглися 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 ____»; «Мое 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 семибальною 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 пристрасть. 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 пристрасності.

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: «Джульєтта — 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 пристрасність 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 почтом, 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 возвеличувати 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 переконують 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. Вірджинія Вульф дуже яскраво описала цей міопічний погляд, кажучи: «Але любов [...] це лише ілюзія, історія, яку людина вигадує про іншу людину. І весь час розуміє, що це неправда. Звісно, що розуміє: чому ж тоді завжди намагається не зруйнувати ілюзію?»

Наша вибірка американців та японців, безумовно, ілюструє цей «ефект рожевих окулярів». Приблизно 65 % чоловіків 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 погодилися з твердженням: «У _____ я люблю все» (додатки, питання № 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, проліті 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 всемогутне. 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: «Спілюючись 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 опи-сує вогонь у зоні серця.

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

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

Оно Ні Комачі, японська поетеса IX століття, писала: