

# Чому ми кохаємо

**Автор:**

[Хелен Фішер](#)

Чому ми кохаємо

Helen Fisher

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 зevamo коханням.

Хелен Фішер

Чому ми кохаємо

Природа й хімія романтичних почуттів

Fisher H.

## Why We Love. The Nature and Chemistry of Romantic Love

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

© Helen Fisher, 2004

© DepositPhotos.com / mihtiander, обкладинка, 2019

© Hemiro Ltd, видання українською мовою, 2019

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2019

\* \* \*

### Відгуки про книжку

Надзвичайна пристрасть [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 досягнути 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 обгрунтованою 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, принадна, 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 глибинні причини та взаємозв'язки.

### Midwest Book Review

Лорні, Рею, Одрі 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. Від 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 мое переконання, лежить в основі однієї з трьох первинних нейронних мереж, що еволюціонували в спаровування та розмноження. Жадання (хіть), 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 приходить 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 мое 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 збрали 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 пристрасності. 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 колообігу з цією дивовижною силою – інстинктом закохуватись.

1. «Що за божевілля»[1 - 3 вірша Джона Кітса «До грецької урни» (переклад В. Мисика). (Тут і далі прим. перекл., якщо не зазначено інше.)]: 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 мое тіло – біль мого кохання до тебе. Біль пронизує мое 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. Мое тіло заніміло від горя. Пам'ятай, що я сказав, кохана. Прощавай, моя любове, прощай»<sup>1</sup>. 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 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 тому<sup>2</sup>.

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»<sup>3</sup>.

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, волосся<sup>4</sup>. 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 коханій, а Лейла, замкнута в шатрі свого батька, вислизала вночі, щоб відправити з вітром любовні послання. Співчутливі перехожі час від часу приносили ці благання кошатому, 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 нефриту. «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'ї. Та в Китаї панувала жорстка соціальна ієрархія, а закохані належали до різних класів. У відчай 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 одній миті та відчай – іншій?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 ознак<sup>8</sup>.

Тоді, щоб переконатись, що ці характеристики любовної пристрасті 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, пристрасті 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 відігравала 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 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 природи<sup>9</sup>.

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»<sup>10</sup>. Шекспірівський Ромео висловив це почуття більш лаконічно, описуючи кохану: «Джульєтта – сонце»<sup>[2 - Переклад В. Мисика.]</sup>.

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).

### 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 нормальної людини». 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»<sup>12</sup>.

### 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 обожають своїх коханих за їхні недоліки.

А ще закохані боготворять позитивні риси своїх коханих, кричуще нехтуючи реальністю<sup>13</sup>. 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...»<sup>14</sup> 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»<sup>15</sup>. 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, ідучи 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»<sup>16</sup>.

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 % дня<sup>17</sup>.

У Мільтона у «Втраченому раю» Єва каже Адамові: «Спілкуючись 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 почувуюся 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 вогонь<sup>18</sup>.

Оно Ні Комачі, японська поетеса IX століття, писала:

Ніяк не засну, палаю

у дедалі більшому вогні пристрасті,

що тріскотить і полум'яніє в моєму серці<sup>19</sup>.

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

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»<sup>22</sup>. 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 пошвавлення, 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 рис 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»<sup>23</sup>, «Чоловік, що терзається думками про кохання, їсть і спить дуже мало»<sup>24</sup>.

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»<sup>25</sup>.

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 серце<sup>26</sup>.

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 розтопане 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 дня<sup>27</sup>.

Закохані, як було відомо поету Метью Арнольду, жадають емоційного єднання з коханими<sup>28</sup>. 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 зішлись 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 бесіди з Діотімою, провидицею з Мантінеї. Говорячи про бога кохання, вона сказала Сократові: «Він завжди живе в стані потреби»<sup>29</sup>.

«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 сподіваюся, що приваблюю \_\_\_\_\_ 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 прагнути повністю розчинитися в іншому<sup>30</sup>.

Івор Вінтерс, американський поет ХХ сторіччя, писав: «Нехай замкнуть в одній труні наш прах, / Єдиним духом станемо в віках»<sup>31</sup>. 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»<sup>32</sup>. 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 его 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 відчувають 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

уроки 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 спосіб життя, щоб зробити приємне своїм найдорожчим.

Сподвижник куртуазного кохання XII століття Андреас Капелланус описував цей потяг, наголошуючи: «Кохання безвідмовне»<sup>33</sup>. А сп'янілий від кохання американець сказав прямо: «Усе, що подобалося їй, подобалося мені»<sup>34</sup>. 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»<sup>[3 - Переклад Б. Тена.]</sup>. У стародавній єгипетській ієрогліфічній поемі описано таку ж залежність: «Мое серце стало б рабом, / якби вона мене обійняла»<sup>35</sup>. Трубадур XII століття Арно Даніель писав: «Я з голови до п'ят належу їй»<sup>36</sup>. Але найпристраснішим був Кітс, пишучи:

І подихам [ii] вести нечутний лік –

Так вічно жить або ж заснуть навек[4 - Переклад В. Мисика.]

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 одягнутися<sup>37</sup>.

Закохані – це маріонетки, якими керують сердечні струни інших.

## Емпатія

У результаті закохані часто відчують надзвичайну емпатію до коханих. В анкетуванні 64 % чоловіків та 76 % жінок погодились із твердженням: «Я почуваюся щасливим, коли \_\_\_\_ щасливий(а), і сумним, коли він/вона сумний(а)» (додатки, питання № 11).

Поет Е. Е. Каммінгс 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»<sup>38</sup>.

## 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 закоханість<sup>39</sup>. Вони дозволяють людині відкидати очевидні факти, зосередивши увагу на надзвичайних якостях об'єкта пристрасті. 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»<sup>40</sup>.

У цій драмі дратівливий землевласник Григорій Степанович Смирнов приходиться до будинку молодій вдові, 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, називаючи їх лицемірками, талалайками, пліткарками, скандалістками, ненависницями, наклепницями, брехунками, пустими, метушливими, безжалісними та нелогічними. «Бр-р-р-р! – здригається він. – Мене аж трусить від люті». Його злість викликає її гнів, і вони починають ображати

одне одного. Незабаром він вимагає дуелі. Прагнучи зробити дірку в його голові, вдова витягує пістолети покійного чоловіка, і вони займають позиції.

Та разом з роздратуванням зростають і взаємна повага, і принадність. Зненацька Смирнов викрикує: «Оце жінка! Оце я розумію! Справжня жінка! Не скиглія, не розмазня, а вогонь, порох, ракета! Навіть убивати шкода!» Через мить він освідчується їй у коханні та просить стати його дружиною. Коли її слуги з сокирами, граблями та вилами вриваються у вітальню, щоб захистити господиню, то натрапляють на закоханих, які сплелися в тісних обіймах.

Цей дивний взаємозв'язок між стражданням і закоханістю спостерігається в усіх нещасливих закоханих із переказів по всьому світу. Зрушене тими чи тими труднощами, їхнє кохання стає дедалі сильнішим.

Найвідоміша така історія в західноєвропейській літературі, звичайно ж, трагедія Шекспіра «Ромео та Джульєтта». Юні закохані з Верони XVI століття потрапили в тенета гіркої ворожнечі між двома владними сім'ями, Монтеккі і Капулетті. Ромео – Монтеккі, а Джульєтта – Капулетті. Проте Ромео закохується в Джульєтту, побачивши її на сімейній вечірці, і вигукує:

Померкли смолоскипи перед нею! [...]

Чи ж я коли любив? Чи ще люблю я?

О ні! Зрікайтеся, брехливі очі!

Не знали ви краси до цієї ночі![5 - Переклад І. Стешенко.] 41

Джульєтту теж поцілила стріла Амура. Коли Ромео покидає банкет, вона питає свою мамку:

Довідайся. Як має він дружину,

Не в постіль шлюбну – ляжу в домовину![6 - Переклад І. Стешенко.] 42

По ходу п'єси виникає ціла низка перешкод і непорозумінь, що лише посилюють пристрасть закоханих.

65 % чоловіків і 73 % жінок у моєму опитуванні погодилися з твердженням: «Я не перестану кохати \_\_\_\_, навіть коли все йтиме шкереберть» (додатки, питання № 26). А 75 % чоловіків і 55 % жінок погодилися: «Коли стосунки з \_\_\_\_\_ погіршаться, я просто докладатиму більше зусиль, щоб усе виправити» (додатки, питання № 6).

Один з несподіваних результатів опитування майже безсумнівно пояснюється роллю страждання в коханні. Гомосексуальні респонденти (і геї, і лесбійки) повідомляли про більші емоційні потрясіння, ніж гетеросексуали. Ці люди частіше страждали від безсоння, втрати апетиту та прагнули емоційного єднання з коханими. Я думаю, що, принаймні частково, цей психологічний стрес відбувається через соціальні бар'єри, які мусять долати багато гомосексуальних закоханих.

Ті, хто заповнював мою анкету, думаючи про колишнє кохання, також здавалися більш емоційно вразливими. Їм теж було складніше їсти та спати. Вони були сором'язливіші та незграбніші, коли поруч було колишнє кохання, страждали від «нав'язливого думання» та перепадів настрою, частіше описували прискорення серцебиття при спогадах про колишнє кохання. Я підозрюю, що багатьох з цих респондентів покинули їхні кохані, і це горе посилювало їхню пристрасть.

Як човни в бурхливому морі, люди плывуть хвилями невимовних болю та радості, що утворюють кохання. А перешкоди лише посилюють ці емоції. Якщо ваші кохані одружені з кимось іншим чи живуть по той бік океану, якщо ви говорите різними мовами, походите з різних етнічних груп чи просто живете в різних частинах міста, така перешкода може посилити пристрасть.

Дікенс про це сказав: «Кохання часто досягає найпишнішого розквіту під час розлуки та за надзвичайно скрутних обставин». На жаль, це правда.

Надія

«Скажи, що я можу жити з надією», – благав цар Пірр Андромачу в драмі Расіна про кохання та смерть. Чому закохані продовжують сподіватися, навіть коли колесо долі невпинно крутиться проти них?

Більшість мають надію, що стосунки відновляться, навіть через роки після трагічного розриву. Надія – ще одна з головних рис кохання.

Цей оптимізм виражено в прекрасному вірші поета XVI століття Майкла Дрейтона. Він починається так:

Надій нема, прощальний поцілунок.

Усе, кінець, про мене ти забудь.

І серце тішить легкий порятунок.

Як просто я звільнивсь від твоїх пут.

Потиснем руки, клятви розірвем.

А як зустрінемось з тобою знов,

То і бровою ми не поведем,

Що ще теплиться в нас стара любов.

Цими словами Дрейтон із явною впевненістю заявляє, що їхній роман так просто закінчився. Та все ж наприкінці вірша він раптом змінює думку. Охоплений надією, він стверджує, що кохання ще можна врятувати:

Та якби ти схотіла щось змінити,

Кохання ти змогла б ще воскресити<sup>43</sup>.

Гадаю, це прагнення сподіватися вкоренилося в мозку людини багато тисячоліть тому, і наші предки наполегливо переслідували потенційних партнерів, доки не згасав останній вогник надії.

### Сексуальний зв'язок

«Я сто разів воліла б померти, аніж жити без тебе, найдорожчого мені чоловіка. Бо, хто б ти не був, я палко кохаю тебе, неначе душу свою»[7 - Переклад Й. Кобіва, Ю. Цимбалюка.] 44. Так зверталася Психея до свого чоловіка Ероса в «Золотому ослі», романі письменника II століття Апулея. Оповідка

продовжується: «Вона нахилилась над ним і, жагучо дихаючи, покvapно почала засипати його гарячими й тривалими поцілунками, водночас побоюючись, щоб він не прокинувся»[8 - Переклад Й. Кобіва, Ю. Цимбалюка.] 45.

Поезія з усього світу свідчить про ще одну основну рису кохання – палке прагнення сексуального єднання з коханими.

У «Пісні над піснями» жінка закликає: «Прокинься, о вітре з півночі, і прилинь, вітре з полудня, повій на садок мій: нехай потечуть його пахощі! Хай коханий мій прийде до саду свого, і нехай споживе плід найкращий його!»[9 - Переклад І. Огієнка.] 46

Інанна, королева стародавнього Шумеру, вражена сексуальністю Думузі, каже: «О Думузі, твоя зрілість – моя радість!»<sup>47</sup> Але наймилішим для мене є старий анонімний англійський віршик, що голосить:

Повій, повій, вітеречку,

Дощ хай траву зросить.

Якби ж любка була зі мнов

У постелі досі!

Фрейд, як і багато науковців (і не тільки), стверджував, що сексуальне бажання – центральний компонент кохання<sup>48</sup>. Навряд чи це нова ідея. Ті, хто вивчає «Камасутру», індійський посібник кохання V століття, знають, що слово «любов» походить від *lubh*, що на санскриті означає «жадати».

Логічно, що кохання взаємопов'язане з сексуальним бажанням. Зрештою, якщо любовна пристрасть розвивалася серед наших предків, щоб спонукати їх зосередити своє прагнення спаровуватися на «особливій» людині, принаймні до запліднення (як я стверджуватиму в наступних розділах), тоді вона повинна бути пов'язана з сексуальним бажанням.

Результати мого опитування підтверджують це твердження. Аж 73 % чоловіків і 65 % жінок мріють про секс зі своїми коханими (додатки, питання № 34).

## Сексуальна винятковість

Закохані жадають вірності в сексі, прагнучи, щоб їхні «божественні» стосунки не були заплямовані сторонніми особами. Коли хтось стрибає в ліжку з «просто другом», ім часто байдуже, чи цей партнер по ліжку спить з іншими. Та коли чоловік або жінка закохуються і прагнуть емоційного єднання з коханою людиною, в душі вони бажають, щоби партнер залишався їм сексуально вірним.

Багато світових історій кохання відображають цей сексуальний власницький інстинкт, як і бажання закоханих зберегти свою сексуальну вірність. Наприклад, після розлуки з Ізольдою Білявою Трістан побрався з іншою жінкою зі схожим іменем, Ізольдою Білорукою, значною мірою через те, що ім'я тієї жінки було майже таке ж, як і в його коханої. Але Трістан не зміг змусити себе сприйняти шлюб. В арабській легенді Лейла, розлучена з коханим Меджнуном і заручена з іншим, також уникала весільного ложа. І приблизно 80 % чоловіків та 88 % жінок в опитуванні погодилися з твердженням: «Важливо бути сексуально вірним, коли ти закоханий» (додатки, питання № 42).

З усіх рис кохання прагнення сексуальної вірності для мене найцікавіше. Імовірно, воно виникло з двох суттєвих причин: захистити батьків від зрад та виховання чужої дитини; захистити давніх жінок від того, що потенційний чоловік та батько їхніх дітей піде до суперниці. Прагнення сексуальної вірності дозволило нашим прабатькам захистити свою дорогоцінну ДНК, оскільки майже весь свій час та енергію вони витрачали, упадаючи за тим, кого обожнювали.

Та разом із намаганням забезпечити сексуальну вірність під час упадання з'явилася менш приваблива риса кохання, шекспірівський зеленоокий монстр, – ревності.

Ревності: «нянька кохання»

У своїй книжці про правила куртуазного кохання Капелланус писав: «Хто не відчуває ревності, не вміє кохати». Він назвав ревності «нянькою кохання», бо вважав, що вони розпалюють любовний жар<sup>49</sup>.

Цей проникливий церковник, як завжди, правильно все зрозумів. У кожному суспільстві, де антропологи вивчали любовну пристрасть, вони повідомляють, що

обидві статі стають ревнивими, дуже ревнивими<sup>50</sup>. Як застерігала «Книга змін», китайська книга мудрості, написана понад три тисячі років тому: «Близький зв'язок можливий лише між двома особами, група з трьох осіб породжує ревності»<sup>51</sup>.

Емоційне єднання переважає сексуальне

Утім для закоханих бажання сексуального зв'язку та тяжіння до вірності в сексі не настільки важливі, як прагнення до емоційного єднання з коханими. Вони хочуть, щоб кохана людина телефонувала й казала: «Я тебе обожаю», приносила квіти чи інші невеликі подарунки, запрошувала на бейсбол або до театру, сміялась, обіймала їх, оточувала увагою. Закоханий гаряче прагне любові у відповідь. Це прагнення до емоційної спорідненості набагато перевершує бажання простої сексуальної розрядки.

75 % чоловіків та 83 % жінок в опитуванні погодились з твердженням: «Для мене важливіше знати, що \_\_\_\_\_ кохає мене, ніж займатися з ним сексом» (додатки, питання № 50).

Мимовільна, неконтрольована любов

«Се божество, сильніше, ніж я, прийшовши, правитиме мною віднині та навіки. Кохання заволоділо моєю душою»<sup>52</sup>. У XIII столітті цими словами Данте описав мить, коли вперше побачив Беатріче. Він знав про панівну силу кохання. Справді, в основі цієї одержимості – її сила: кохання часто є незапланованим, мимовільним і, здавалося б, неконтрольованим.

Скільки закоханих відчули це магнетичне притягання?

Мабуть, мільярди.

«Нефритова богиня», китайська любовна історія XII століття, оповідає про Чана По та Мейлань: «Що більше вони намагалися загасити пробуджене кохання, то більше відчували себе в його владі»<sup>53</sup>. А у Франції XII століття Крет'єн де Труа у творі «Ланселот» писав про Гвіневру: «Вона була змушена кохати попри саму себе»<sup>54</sup>.

Та роздуми на тему нестримної природи закоханості не обмежуються літературною уявою. Американський комерційний керівник років за п'ятдесят писав про свою співробітницю: «Я схиляюся до думки, що потяг до Емілі – радше біологічний, інстинктивний. Його не можна свідомо контролювати чи логічно пояснити. Я відчайдушно намагаюся протистояти йому, обмежувати його вплив на мене, спрямувати його, заперечити, насолоджуватися ним – і так, чорт, змусити її відповісти мені взаємністю! Хоча я знаю, що в мене з Емілі немає абсолютно ніяких шансів на спільне життя, думати про неї – це одержимість»<sup>55</sup>.

Навіть стриманий американський отець-засновник Джордж Вашингтон розумів силу кохання. У 1795 році він написав листа дочці своєї пасербиці, у якому радив їй остерігатися, щоб кохання не стало «пристрастю мимоволі»<sup>56</sup>.

Наші сучасники також відчувають безпорадність, що супроводжує цей стан. 60 % чоловіків та 70 % жінок в опитуванні погодилися з твердженням: «Насправді закохатися для мене не було вибором. Це почуття просто накрило мене» (додатки, питання № 49).

### Перехідний стан

Кохання приходить незвано і так само може зникнути. Як співає Віолетта в трагічній опері Верді «Травіата»: «Живімо лиш для втіхи, кохання ж бо, як квіти, швидко в'яне».

Платон, знаючи про цю рису бога кохання, казав: «Народився він ні смертним, ані безсмертним. Того самого дня [...] він живе-розквітає і вмирає, але [...] оживає знову»<sup>[10 - Переклад У. Головач.] 57</sup>. Кохання непостійне, непевне, мінливе; воно може згаснути, потім розгорітися знову, а затим зітліти.

### Скільки часу триває магія кохання?

Ніхто не знає. Група нейробіологів нещодавно дійшла висновку, що кохання зазвичай триває від дванадцяти до вісімнадцяти місяців<sup>58</sup>. Як побачите в третьому розділі, наше дослідження мозку показує, що кохання може тривати принаймні сімнадцять місяців. Але я б поставила на те, що тривалість кохання може відчутно змінюватися залежно від дійових осіб. Більшість людей відчули на собі скороминуче захоплення, що тривало лише кілька днів чи тижнів. І, як ви

знаєте, коли стосункам перешкоджають, таке полум'я може палахкотіти багато років. Труднощі стимулюють пристрасть<sup>59</sup>.

Утім, коли партнери насолоджуються повсякденними радощами співжиття, цей жар у серці таки поступово спадає і часто замінюється іншою нейронною мережею в мозку, прив'язаністю – відчуттям спокою та єднання з коханим.

## Багато форм кохання

Звичайно, кохання може набувати різних форм. Можна прокинутися на самоті серед ночі з відчуттям покинутості та відчаю. А тоді вранці отримуєш дзвінок або мейл від об'єкта пристрасті, і надія починає оживати. Потім ви зустрічаєтеся з милими за вечерею, говорите, смієтесь, а ваш екстаз перетворюється на відчуття безпеки та спокою. Після вечері ви йдете в ліжку, щоб разом почитати, і незабаром вас охоплює жага. А вранці кохана людина йде не попрощавшись, скасовує наступне побачення чи називає вас чужим іменем – і ви знову поринаєте в зневіру.

Що за погоня, боротьба шалена,

Сопілки й бубни? Що за божевілля?[11 - Переклад В. Мисика.]

Джон Кітс добре розумів, що кохання – це вибух зовсім різних мотивацій та емоцій, які змішуються й формують безліч варіацій настрою. Доброта, захоплення, бажання, страх, підозра, ревності, сумніви, незграбність, збентеженість: у будь-яку мить цей калейдоскоп почуттів може зміщуватися знову і знову.

«Пристрасть нагадує паводки й потоки», – писав сер Волтер Релі<sup>60</sup>. Ми пливемо тими течіями. Але психологи розрізняють два основні типи кохання: взаємне (пов'язане з задоволенням та насолодою) і нерозділене (пов'язане з порожнечою, тривогою та скорботою)<sup>61</sup>. Майже всім нам відомі муки та піднесення кохання.

Ми не самотні. У своїй книжці «Вираження емоцій у людини і тварин» Чарльз Дарвін висунув гіпотезу, що в людей багато спільних почуттів із «нижчими» тваринами<sup>62</sup>. Справді, багато пухнастих та пернатих створінь, що живуть з нами на цій планеті, схоже, відчувають щось на кшталт закоханості.

## 2. Тваринний магнетизм: Кохання у тварин

Знов бачу невтомних, вірних коханців –

Лебедів на воді.

Птахи ці вміють допильнувати

Серця свої молоді.

Покори й неспокої – де б птахи не блукали –

Лишаються з ними стало[12 - Переклад В. Коротича.].

Вільям Батлер Єйтс. Дикі лебеді в Кулі

Коли лютневі заметілі вбирають луки острова Хоккайдо в Японії в зимові шати, самець лисиці починає приділяти самиці пильну увагу, постійно спостерігає та невідступно йде за нею. Коли лисиця зупиняється перепочити, лис підстрибує до неї, лиже й покусує її мордочку, а потім крутиться поруч, коли вона знову мчить уперед. У снігу неприємно пахне його сеча. Це шлюбний сезон. І поки цей мускусний запах розноситься морозяним повітрям, пара лисів залицяються одне до одного та спаровуються знов і знов упродовж приблизно двох тижнів. Потім вони мітять територію в лісах і на полях та риють кілька лігв, де вирощуватимуть молодняк.

Чи лисиці кохають?

Виняткова енергія, зосередженість на партнері, нав'язливе переслідування, ніжні облизування та покусування, якими лиси наділяють одне одного, безумовно, нагадують кохання людей. І лисиці – лише один з багатьох видів, які демонструють певні аспекти романтичних почуттів.

На початку шлюбного сезону чи періоду спаровування багато видів вибирають конкретного партнера й зосереджують свою увагу на цьому «особливому» індивіді, часто ігноруючи все інше довкола себе. Вони віддано слідуєть за ним або нею. Вони поплескують, цілують, щипають, труться носом, погладжують,

підштовхують, лижуть, смикають або грайливо переслідують обранця. Дехто співає. Дехто ірже. Дехто вищить, каркає чи гавкає. Дехто танцює. Дехто красується. Дехто чистить пір'я. Дехто переслідує. Та більшість граються. На пасовищах Серенгеті в Африці, в джунглях Амазонії, в арктичній тундрі великі та дрібні істоти залицяються з непересічною енергією. Труднощі посилюють їхнє прагнення, так само як перешкоди посилюють пристрасть у людей. І багато хто стає власником – ревниво охороняє партнерку від інших женихів, доки не мине період розмноження.

Такі риси залицяння нагадують деякі ознаки любовної пристрасті в людей. Тому, на мою думку, тварини теж кохають. Більшість істот, мабуть, відчувають цей магнетизм лише кілька секунд; інші, схоже, бувають охоплені пристрастю годинами, днями або тижнями. Але тварини таки відчувають якийсь потяг до обраних ними «особливих» індивідів. Багато хто навіть закохується з першого погляду. Я переконана, що людське кохання зрештою виникло з такого «тваринного потягу».

#### Потяг тварин

«Очевидно, що то було кохання з першого погляду, бо вона ніжно плавала довкола новенького, виказуючи свою прихильність»<sup>1</sup>. Чарльз Дарвін описував самицю крижня, яка упала за самцем шилохвоста, качки іншого виду. Усі ми помиляємося.

Дарвін уважав, що тварини відчувають потяг одне до одного. Дрози, тетеруки, фазани – ці та багато інших птахів, писав він, «закохуються одне в одного»<sup>2</sup>. Власне, Дарвін стверджував, що всі вищі тварини поділяють «схожі пристрасті, потяги та емоції, навіть складні, такі як ревності, підозріливість, конкуренція, вдячність і великодушність». Вони «навіть мають почуття гумору, виказують здивування та допитливість».

Кінець ознакомительного фрагмента.

## Примечания

1

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

2

Переклад В. Мисика.

3

Переклад Б. Тена.

4

Переклад В. Мисика.

5

Переклад І. Стешенко.

6

Переклад І. Стешенко.

7

Переклад Й. Кобіва, Ю. Цимбалюка.

8

Переклад Й. Кобіва, Ю. Цимбалюка.

9

Переклад І. Огієнка.

10

Переклад У. Головач.

11

Переклад В. Мисика.

12

Переклад В. Коротича.

----

Купить: [https://tn.knigapoisk.com/ru/f-sher\\_helen/chomu-mi-koha-mo](https://tn.knigapoisk.com/ru/f-sher_helen/chomu-mi-koha-mo)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)