

# Почему мы любим

---

*Природа и химия  
романтической любви*



Хелен Фишер

ЛНФ

Москва  
2013

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

УДК 177.61

ББК 88.37

Ф68

Переводчик Екатерина Милицкая

Редактор Наталья Нарциссова

### Фишер Х.

Ф68      Почему мы любим: Природа и химия романтической любви / Хелен Фишер; Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2013. — 320 с.

ISBN 978-5-91671-212-4

Каждый из нас имеет опыт счастья и отчаяния, которые дарит любовь. И уже много веков люди пытаются понять, что это такое. Почему мы теряем голову? Как пережить отказ? Что происходит с чувствами супругов в долгом браке? Как завоевать любовь и можно ли ее сохранить? Книга известного антрополога Хелен Фишер предлагает новые и подчас неожиданные ответы на эти вопросы. Сканируя мозг самых разных пациентов, она выявила важные закономерности, начиная с того, что в момент влюбленности некоторые зоны мозга «светятся». Исследуя типы любви, ее эволюцию, процессы, происходящие в организме человека и других созданий, — от волков до уток и шимпанзе, — автор дает научное объяснение самым удивительным проявлениям этой универсальной движущей силы и великого дара.

УДК 177.61

ББК 88.37

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@alpinabook.ru.*

ISBN 978-5-91671-212-4 (рус.)  
ISBN 978-08050-7796-4 (англ.)

© Helen Fisher, 2004  
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2013

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

# *Оглавление*



<i>К читателю</i>	9
Глава 1 • «Испуг? Восторг? Экстаз?»	13
Глава 2 • Животный магнетизм	42
Глава 3 • Химия любви	71
Глава 4 • Сети любви	101
Глава 5 • «Первое, вольное вдохновенье»	127
Глава 6 • Почему мы любим?	159
Глава 7 • Потерянная любовь	191
Глава 8 • Как контролировать страсть	224
Глава 9 • «Божественное безумие»	259
<i>Приложение</i>	272
<i>Примечания</i>	287
<i>Благодарности</i>	316
<i>Об авторе</i>	317
<i>Предметный указатель</i>	318

Крепко прижмись и слушай, что я шепчу тебе,  
Я люблю тебя, о, я весь твой,  
Только бы нам ускользнуть ото всех, убежать  
беззаконными, вольными,  
Два ястреба в небе, две рыбы в волнах  
Не так беззаконны, как мы.  
Дикая буря, сквозь меня проходящая,  
И страсть, которая содрогает меня,  
Клятва, что мы слиты навеки,  
Я и женщина, которая любит меня и которую я люблю  
Больше жизни моей.  
О, я охотно отдал бы все за тебя...

Уолт Уитмен.  
*Запружены реки мои* (из сборника «Листья травы»)<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Пер. К. Чуковского.

## *K читателю*



«Что есть любовь?» — вопрошал Шекспир. Великий поэт был не первым, кто задавался этим вопросом. По-видимому, еще миллион лет назад об этом спрашивали себя наши далекие предки, сидя вокруг костра или лежа на спине и глядя на звезды. Казалось бы, этот вопрос не имеет ответа, однако я попыталась ответить на него. Я взялась за эту работу по целому ряду причин. Я пережила счастливую и несчастную любовь. Я сполна познала радости и муки романтической страсти. Я убеждена, что это чувство — краеугольный камень социальной жизни человечества, и каждый из нас имеет опыт счастья и отчаяния, которые дарит любовь. Но более ясное понимание природы этого урагана эмоций, возможно, поможет многим людям найти и сохранить это восхитительное чувство.

Итак, в 1996 г. я начала многокомпонентное исследование, чтобы сорвать покров с этой тайны тайн и понять, что значит «любить». Почему мы любим? Почему наш выбор падает на определенного человека? Насколько различаются романтические чувства мужчин и женщин? Любовь с первого взгляда, любовь и вожделение, любовь и брак, любовь у животных, возникновение и развитие любви, любовь и ненависть, как работает мозг влюбленного — вот основные темы этой книги. Кроме того, я пыталась разобраться, каким образом мы можем контролировать этот непредсказуемый и зачастую опасный огонь, который разгорается в наших сердцах.

Я считаю, что романтическая любовь — одна из трех базовых установок человеческого мозга, призванных регулировать спаривание и репродукцию. Вожделение, то есть стремление

## ПОЧЕМУ МЫ ЛЮБИМ

к сексуальному наслаждению, ведомое еще нашим далеким предкам, толкало их искать совокупления практически с любым объектом. А романтическая любовь, эйфория и одержимость, свойственные влюбленности, заставляли их сконцентрироваться на одном-единственном объекте, помогая таким образом сберечь драгоценное время и ресурсы, предназначенные для спаривания. Что же касается привязанности, возникающей между мужчиной и женщиной, того чувства покоя, гармонии и безопасности, которое часто дарят долговременные отношения, — она давала нашим предкам возможность оставаться рядом с партнером достаточно долго, чтобы вместе поставить на ноги потомство.

Иными словами, любовь — один из базовых элементов архитектуры и химии человеческого мозга.

Но что именно вызывает к жизни чувство, которое мы зовем любовью? Чтобы выяснить это, я решила прибегнуть к помощи современной технологии сканирования мозга, известной как функциональная магнитно-резонансная томография (МРТ), и получить изображение мозга мужчин и женщин, находящихся в состоянии сильной влюбленности. Мне очень повезло, что в этой части моего исследования мне помогали двое чрезвычайно талантливых коллег — нейробиолог доктор Люси Браун из медицинского колледжа имени Альберта Эйнштейна и доктор Артур Арон, психолог-исследователь Нью-Йоркского университета в Стоуни Брук. Кроме того, значительную помощь в этой работе оказали и другие талантливые ученые из Нью-Йоркского университета в Стоуни Брук — Дебра Машек, в то время аспирант факультета психологии, Грег С特朗г, тоже аспирант, и доктор Хайфанг Ли, радиолог. В течение шести лет мы просканировали мозг 40 безумно влюбленных, сделав в среднем по 144 снимка каждого из них. Примерно у половины испытуемых любовь была взаимной, остальные совсем недавно расстались с теми, кого обожали. Мы стремились к тому, чтобы зафиксировать весь спектр чувств, ассоциирующихся с любовью.

Результаты оказались воистину поразительными. Мы обнаружили гендерные различия, позволяющие объяснить, почему мужчины столь живо реагируют на зрительные стимулы, а женщины способны вспомнить все подробности отношений. Мы выяснили, каким образом мозг влюбленного меняется со временем. Мы нашли, в каких зонах мозга пробуждается активность, когда вы испытываете пылкую страсть, что, несомненно, дает возможность изыскать новые способы сохранить свежесть чувств в продолжительных отношениях. Я пришла к выводу, что животные тоже ощущают друг к другу некое подобие романтического чувства. Наши исследования позволили по-новому взглянуть на причины, по которым совершаются преступления на почве страсти. Кроме того, я стала лучше понимать, почему мы испытываем столь сильный гнев и отчаяние, будучи отвергнутыми, и даже обнаружила кое-какие способы облегчить эти страдания.

Но самое главное — полученные результаты изменили самую суть моих представлений о романтической любви. Я осознала, что для любого из нас она является одним из основных мотиваторов. Подобно голоду, жажде и материнскому инстинкту, любовь — это необходимость, базовое побуждение, заставляющее нас вступать в схватку за конкретного партнера и побеждать в ней.

Именно соблазны любви двигали создателями величайших в истории человечества опер, пьес, романов, самых трогательных стихов, памятных всем мелодий, прекраснейших скульптур и живописных полотен, наиболее ярких праздников, мифов и легенд. Романтическая любовь — грандиознейшее сокровище нашего мира, именно с ней связано большинство человеческих радостей. Но отвергнутая любовь способна породить самые мучительные страдания. Навязчивые преследования объекта страсти, убийства и самоубийства, глубочайшие депрессии, наступающие после разрыва с любимыми, и огромное число разводов по причине супружеских измен приносят неисчислимые мучения людям во всех уголках мира. Так

## ПОЧЕМУ МЫ ЛЮБИМ

что самое время вновь вернуться к вопросу, заданному Шекспиром: «Что есть любовь?»

Надеюсь, чтение этой книги принесет вам столько же пользы, сколько принесла мне работа над ней. Пусть она поможет вам не ошибиться в па этого вечного танца для двоих, к которому нас толкает самая мощная в мире сила — жажда любви.

## «Испуг? Восторг? Экстаз?»

*Что такое любовь?*



Весь мир, вся жизнь, мой каждый день и час,  
В объятьях рук твоих вместились до конца,  
В тенях твоих ресниц и свете глаз.  
Лишь там таится вечная краса.

*Джеймс Джонсон.  
Нестареющая красота<sup>1</sup>*

«По моим жилам бежит огонь — это боль моей любви к тебе. По моим жилам бежит боль вместе с огнем моей любви к тебе. Болезнь охватила мое тело — болезнь моей любви к тебе. Боль вскипает и, кажется, сейчас вырвется наружу вместе с моей любовью к тебе. Меня пожирает пламя любви к тебе. Я вспоминаю, что ты сказала мне. Я думаю о твоей любви. Меня разрывает твоя любовь. Боль, еще боль. Куда ты уходишь с моей любовью? Мне говорят, ты уйдешь от меня. Мне говорят, ты бросишь меня здесь. Мое тело застыло от горя. Помни, что я сказал тебе, любовь моя. Прощай, любовь моя, прощай!» (1) Так говорил безымянный квакиутл<sup>2</sup>, индеец с южного побережья Аляски, чьи неуклюжие стихи были записаны на слух в 1896 г.

<sup>1</sup> Пер. Е. Милицкой.

<sup>2</sup> Квакиутл — индейская народность. Населяют север о. Ванкувер и противоположную часть побережья континента в Канаде, провинцию Британская Колумбия. — Прим. пер.

Сколько мужчин и женщин любили друг друга во все времена, задолго до нас? Сколько из них достигли предела своих мечтаний? Сколько растратили свою страсть впустую? Я часто задумываюсь обо всех душераздирающих любовных историях, которые видела наша планета. Как хорошо, что мужчины и женщины самых разных национальностей оставили нам множество свидетельств своих романтических страстей!

Из древнего шумерского царства Урук на клинописных табличках дошли до нас стихотворные строки, воспевающие страсть Инанны, владычицы Шумерского царства, к пастушку Думузи. «Любимый мой, радость моих очей!» — взывала к нему Инанна четыре с лишним тысячелетия назад. (2) В Ведах и других древних индийских текстах, созданных за 700–1000 лет до Рождества Христова, рассказывается о том, как Шива, божественный правитель Вселенной, вспыхнул любовью к юной индианке Сати и грел о том, как «он видит себя и Сати на вершине горы, сплетающихся в любовном единении». (3) Однако для многих влюбленных счастье так никогда и не наступило. Одним из них был Кайс, сын вождя одного из племен в древней Аравии. Арабская легенда, появившаяся в VII в., гласит, что Кайс был талантлив и прекрасен собой, но однажды он встретил Лейлу, чье имя в переводе с арабского означает «ночь», — ее называли так за ее черные, как ночь, волосы. (4) Он был настолько одержим своей страстью, что однажды выбежал из школы и помчался по улицам города, выкрикивая ее имя. С тех пор его прозвали Меджнуном, что в переводе с арабского означает «безумец». Вскоре Меджнун удалился в пустыню, где жил в пещерах с дикими зверями, слагая стихи в честь своей возлюбленной белокожей Лейлы, которую ее отец строго стерег в своем шатре. Однако иногда ночами она выбиралась на волю и бросала на ветер любовные записки. Бывало, что мимо проходил какой-нибудь сочувствующий и относил ее молящие строки взлохмаченному, почти нагому юному поэту-скитальцу. Их взаимная страсть в конце концов привела к войне между их племенами и смерти обоих влюбленных. От них осталась лишь эта легенда.

Мейлан — героиня китайской сказки XII в. «Нефритовая богиня», обретшая посмертную славу. Героиня Мейлан была изнеженной дочерью высокопоставленного чиновника в Кайфене. Она полюбила Чанг По, жизнерадостного юношу с длинными тонкими пальцами, умевшего гениально вырезать статуэтки из нефрита. «С тех пор, как созданы были небо и земля, ты была предназначена мне, а я — тебе, и я ни за что тебя не отпущу!» — объявил он ей как-то утром в саду ее отца. (5) Однако влюбленные принадлежали к разным классам строго иерархического китайского общества. В отчаянии они сбежали, но вскоре их поймали. Чанг По спасся, а Мейлан живьем закопали в землю в отцовском саду. Но легенда о Мейлан до сих пор трогает души многих китайцев.

Ромео и Джульетта, Парис и Елена, Орфей и Эвридика, Абелляр и Элоиза, Троил и Крессида, Тристан и Изольда — тысячи романтических стихотворений, песен, легенд веками передавались из поколения в поколение в Европе, на Ближнем Востоке, в Китае, Индии — в каждой стране и цивилизации, оставившей после себя какие-либо письменные источники. Но даже там, где письменные хроники не велись, мы находим свидетельства бушевавших страстей. Так, исследовав 166 различных культур, антропологи обнаружили, что романтическая любовь была известна в 147 из них, то есть более чем в 90%. (6) В оставшихся 19 культурах ученым просто не удалось добиться необходимые свидетельства. От Сибири до малонаселенных австралийских равнин и джунглей Амазонии люди поют песни, передают из уст в уста мифы и легенды и слагают стихи о любви. Множество людей практикуют любовную магию — носят амулеты и талисманы, используют зелья и травы, чтобы стимулировать любовное влечение. Кому-то приходится тайно бежать, чтобы обвенчаться с любимым вдали от отчего дома. А другие страдают от неразделенной любви, убивают неверных возлюбленных, совершают самоубийства или же погружаются в столь беспросветное отчаяние, что не остается сил даже на еду и сон.

## ПОЧЕМУ МЫ ЛЮБИМ

Читая стихи, слушая песни, узнавая истории любящих со всех концов света, я пришла к выводу, что способность любить плотно вплетена в ткань человеческого мозга. Любовное влечение — универсальное человеческое переживание.

Что же позволяет этой непостоянной, зачастую не поддающейся контролю страсти захватывать в плен наш разум, дарить нам упоительный восторг, чтобы через секунду ввергнуть нас в пучину отчаяния? (7)

### *Изучаем любовь научными методами*

«О, скажи мне правду о любви!» — призывал английский поэт XX в. Уистен Оден. Чтобы понять, как воздействует на человека это глубочайшее чувство, я изучила множество книг по психологии, посвященных любовной страсти, отмечая те черты, симптомы, состояния, которые упоминались неоднократно. Неудивительно, что столь мощное чувство включает целый комплекс специфических признаков. (8) После этого, чтобы убедиться, что отобранные мной характеристики любовного влечения действительно являются универсальными, я использовала их при составлении опросника, посвященного любовному влечению. Затем с помощью Мишель Кристиане, аспирантки Университета Ратджерса, а также доктора Марико Хасагава и доктора Тошикацу Хасагава из Токийского университета я распространила этот опросник среди мужчин и женщин в обоих университетах. Вступительная часть анкеты начиналась со слов: «Эта анкета посвящена любви — бурной страсти, влюбленности или чувственной привязанности. Если в настоящее время вы не считаете себя влюбленным, но в прошлом испытывали чувство любви к кому-либо, пожалуйста, ответьте на вопросы анкеты по воспоминаниям об отношениях с этим человеком». После этого шел ряд вопросов, касающихся возраста, финансового положения, религиозной и этнической принадлежности, сексуальной ориентации и семейного статуса. Кроме того, я задала испытуемым несколько вопросов

об истории их любви, в том числе: «Как давно вы любите?», «Сколько времени в день вы в среднем думаете о любимом человеке?», «Кажется ли вам иногда, что вы не в силах контролировать свое чувство?»

Затем шла основная часть опросника (см. приложение). Она содержала 54 утверждения, к примеру: «Когда я с \_\_\_, я чувствую себя более энергичным», «У меня начинает чаще биться сердце, когда я слышу голос \_\_\_ в телефонной трубке», «Когда я сижу на работе/на занятиях, мои мысли постоянно возвращаются к \_\_\_.». Все отобранные мной утверждения касались тех качеств, которые люди чаще всего связывают с романтическими отношениями. Я попросила опрашиваемых указать, в какой степени они согласны с каждым утверждением, по семибалльной шкале, где семерка означала «полностью согласен», а единица — «совершенно не согласен». В общей сложности анкеты заполнили 437 американцев и 402 японца. Затем специалисты в области статистики Макгрегор Сузуки и Тони Олива собрали все полученные данные и подвергли их статистическому анализу.

Результаты оказались удивительными. Оказалось, что ответы на поставленные вопросы почти не зависели от возраста, пола, сексуальной ориентации, религиозной принадлежности и национальности. К примеру, опрошенные, вне зависимости от возраста, совершенно одинаково оценили 82% утверждений, приведенных в анкете: люди старше 45 лет демонстрировали столь же сильную страсть, как и те, кому еще не исполнилось 25. Гетеросексуалы и геи дали одинаковые ответы на 86% вопросов. В 87% случаев ответы американцев и американок оказались одинаковыми: таким образом, различия между половами оказались минимальными. Белые американцы и жители США с другим цветом кожи одинаково оценили 82% утверждений, приведенных в анкете: как выяснилось, межрасовые различия ничего не значат для любви. Католики и протестанты отвечали одинаково в 89% случаев — а значит, и религиозная принадлежность в этом вопросе не имеет решающего зна-

## ПОЧЕМУ МЫ ЛЮБИМ

чения. В тех случаях, когда представители различных групп все же демонстрировали статистически значимые расхождения в ответах, одна из них оказывалась несколько более пылкой, чем другая.

Наиболее существенные различия обнаружились между американцами и японцами. В тех 43 вопросах, в ответах на которые наблюдалась статистически значимая разница, представители одной из наций демонстрировали более сильную страсть. В ответах на оставшиеся 12 вопросов различия оказались разительными, при этом каждый случай имел простое объяснение, связанное с особенностями той или иной культуры. К примеру, лишь 24% американцев согласились с утверждением: «Когда я разговариваю с \_\_\_, я часто боюсь сказать что-нибудь не то». А вот среди японцев согласившихся было куда больше — целых 65% опрошенных. По моему мнению, эта разница связана с тем, что молодые японцы, как правило, реже своих американских сверстников общаются с представителями противоположного пола, причем это общение куда более формально. Но при этом в обеих, таких разных культурах мужчины и женщины переживают любовь почти одинаково.

Романтическое чувство. Всепоглощающее влечение. Любовная страсть. Безумная любовь. Называйте ее как вам угодно. Мужчины и женщины всех стран и эпох были «околдованы, охвачены, ошеломлены» этой непреодолимой силой. Влюбленность — универсальное переживание, известное любому человеку. Она — часть человеческой природы. (9) Более того, мы все ощущаем воздействие этой магии на себя одним и тем же образом.

### «Особое значение»

Одно из первых значительных изменений, происходящих с вашим сознанием, когда вы влюблены, связано с тем, что объект любви приобретает для вас, как говорят психологи, «осо-

бое значение». Любимый человек кажется необыкновенным, уникальным, самым важным существом. Как выразился один мужчина, охваченный страстью: «Весь мой мир переменился. У него появился новый центр, и этим центром была Мэрилин». (10) Ромео выразился куда более лаконично: «Джульетта — это солнце!»<sup>1</sup>

До того как ваши отношения достигнут этой стадии, вы можете питать привязанность одновременно к нескольким людям, поочередно обращая свое внимание то на одного, то на другого. Однако постепенно ваши чувства начнут концентрироваться на одном объекте. Эмили Дикинсон называла этот индивидуальный мир «вашим королевством». Данный феномен связан с тем, что человек не способен любить более одного партнера одновременно. В ходе моего исследования 79% мужчин и 87% женщин заявили, что не ходят на свидания в то время, когда их возлюбленный отсутствует (см. п. 19 приложения).

### Концентрация внимания

Влюбленный человек фокусирует почти все свое внимание на объекте страсти, порой со значительным ущербом для остальных сфер жизни — семьи, друзей, работы. Испанский философ Ортега-и-Гассет называл это состояние «аномальной формой внимания, случившейся с нормальным человеком». Эта концентрация внимания — главное свойство романтической страсти.

Мужчины и женщины, охваченные любовью, точно так же сконцентрированы на каждом событии, песни, письме и других мелочах, связанных с объектом обожания. Момент, когда он остановил ее во время прогулки в парке, чтобы показать первые весенние почки; вечер, когда он готовил напитки, а она кидала ему лимоны, — для любящих эти бытовые мелочи во-

---

<sup>1</sup> Пер. Т. Щепкиной-Куперник.

## ПОЧЕМУ МЫ ЛЮБИМ

истину дышат жизнью. Среди участников моего опроса 73% мужчин и 85% женщин помнили самые незначительные слова и поступки своих любимых (см. п. 46 приложения). При этом 83% мужчин и 90% женщин вновь и вновь мысленно прокручивали эти драгоценные мгновения, вспоминая о возлюбленных (см. п. 52 приложения). Возможно, вместе с ними миллиарды других влюбленных испытывают приливы нежности, вспоминая моменты, проведенные с любимыми. Трогательный пример мы находим в китайском стихотворении «Бамбуковая циновка» поэта Юань Чена, жившего в IX в. Чен страдает: «Мне невыносима мысль о том, чтобы убрать бамбуковую циновку: ведь в ту ночь, когда ты пришла ко мне, ты сама развернула ее». (11) Так самый простой предмет стал для Чена воистину священным.

Сага «Ланселот», созданная в XII в. Кретьеном де Труа, тоже иллюстрирует эту особенность любовной страсти. В этой эпической поэме Ланселот находит расческу королевы Гвиневры, оброненную ею на дороге, по которой она проезжала со своей свитой. В ее зубцах запуталось несколько золотых волосков королевы. «Он возлюбил эти волоски, — писал де Труа. — Тысячи раз он прикладывал их к глазам, губам, ко лбу и щекам». (12)

### *Возвеличивание предмета страсти*

Истинно любящие склонны гиперболизировать, даже возвеличивать черты предмета своей страсти. Если влюбленного заставить, он почти всегда сможет составить список качеств любимого, которые ему не нравятся. Однако он обычно отмахивается от мыслей о них или убеждает себя, что эти недостатки тоже уникальны и очаровательны. «И так во всем, везде: нам даже недостатки любимого лица пленительны и сладки»<sup>1</sup>, — писал Мольер. И это действительно так: многие находят очаровательными даже пороки предмета страсти.

---

<sup>1</sup> Мольер Ж.-Б. Мизантроп / Пер. Н. Холодковского.

Любящие восхищаются достоинствами своего избранника или избранницы, категорически отказываясь видеть истинное положение дел. (13) Объект обожания предстает перед ними в розовом цвете: психологи называют это «эффектом розовых очков». Эту избирательную слепоту очень образно описала Вирджиния Вульф: «Любовь... это лишь иллюзия. Это история, которую один человек сочиняет о другом. При этом он знает, что в ней нет ни грамма истины, знает прекрасно и поэтому прилагает все усилия к тому, чтобы не разрушить эту иллюзию».

Эффект розовых очков подтверждается нашим исследованием, в котором участвовали американцы и японцы. Почти 65% опрошенных мужчин и 55% женщин согласились с утверждением: «У \_\_\_\_ есть недостатки, но они меня не волнуют» (см. п. 3 приложения). Больше того — 64% мужчин и 61% женщин готовы подписать заявление: «В \_\_\_\_ мне нравится все без исключения» (см. п. 10 приложения).

Вот так мы обманываем себя, когда любим. Прав был Чосер, заявивший: «Любовь слепа!»

### *Навязчивые мысли*

Один из главных симптомов влюбленности — беспрестанные размышления о предмете страсти. Психологи называют их навязчивыми мыслями. В этом состоянии вы никак не можете выбросить из головы вашего любимого.

Примеры подобных навязчивых мыслей без труда можно обнаружить в мировой литературе. Китайский поэт Цзы Е написал: «Как могу я не думать о тебе?» (14) Неизвестный японский поэт VIII в. жаловался: «Моя тяга к тебе никогда не слабеет....» Французский трубадур XII столетия Жиро де Борней пел: «Я слишком сильно люблю тебя... мысли о тебе измучили меня». (15) А представитель народности маори из Новой Зеландии выплеснул свои страдания такими словами: «Бесконечной ночью я лежу без сна, и любовь тайно вгрызается в меня».

Но, наверное, самый поразительный пример навязчивых мыслей дает нам «Парцифаль» — гениальный средневековый эпос Вольфрама фон Эшенбаха. Парцифаль, скакавший на лошади, увидел на белом снегу три капли крови, которые обронила утка, раненная соколом. Эта картина напомнила Парцифалю белоснежные и алые краски в лице его жены Кондвирамур. Потрясенный Парцифаль застыл в седле, погрузившись в воспоминания. «И вдруг, безгласный, / В сердечной боли он застыл, / лишившийся душевных сил, / Как если б потерял сознанье»<sup>1</sup>. (16)

К сожалению, в этот момент копье Парцифала было высоко поднято — по рыцарскому кодексу это означало вызов на бой. Это заметили двое рыцарей, вместе с королем Артуром расположившихся лагерем на лугу неподалеку, и ринулись в схватку. Однако лишь после того, когда один из спутников Парцифала набросил на капли утиной крови желтый шарф, рыцарь сумел сбросить любовное оцепенение, опустить оружие и принять жестокий бой.

Любовь всемогуща. Не случайно 79% мужчин и 78% женщин, участвовавших в нашем опросе, сообщили, что во время учебы или работы их мысли постоянно возвращаются к возлюбленным (см. п. 24 приложения). При этом 47% мужчин и 50% женщин признались: «О чём бы я ни думал (а), мои мысли все время возвращаются к \_\_\_\_» (см. п. 36 приложения). Эти данные подтверждаются и другими исследованиями: по словам опрашиваемых, они тратят на раздумья о любимых примерно 85% времени бодрствования. (17)

Насколько же прав был Мильтон, вложивший в уста Евы в «Потерянном рае» слова, обращенные к Адаму: «Когда мы рядом, я забываю о времени».

### *Жар чувств*

Из 839 американцев и японцев, участвовавших в нашем «любовном» исследовании, 89% мужчин и 79% женщин согласились с утверждением: «Когда я уверен (а) в том, что \_\_\_\_ любит меня,

---

<sup>1</sup> Пер. Л. Гинзбурга.

я словно парю в воздухе» (см. п. 32 приложения). Пожалуй, ни один признак романтической страсти не знаком любящим столь хорошо, как сильнейший поток эмоций, непрестанно тревожащий душу. Некоторые из них в присутствии объекта любви чувствуют болезненную стеснительность и неловкость, многие бледнеют, другие краснеют, дрожат, будто в ознобе, заикаются или потеют. Слабость в коленях, головокружение, «бабочки, порхающие в груди», учащенное дыхание, — а кое-кто даже ощущает «огонь в сердце». Римский поэт Катулл тоже страдал от этого чувства. В стихах, обращенных к любимой, он писал:

... Чуть, бывало, встречу  
Лесбию — душа вон из тела. Слово  
Вымолвить трудно.  
Нем язык. Дрожа, бормочу. Под кожей  
Тонким огоньком пробегает трепет...<sup>1</sup>

Японская поэтесса Оно-Но Комати, жившая в IX в., писала:

Я не в силах заснуть,  
А в груди на костре желаний  
Вновь горит — не сгорает сердце<sup>2</sup>. (19)

Героиня «Песни Песней» — еврейской любовной лирики, созданной в период между 900 и 300 гг. до н. э., стенает: «Я слабею от любви». (20) Это же чувство замечательно описал американский поэт Уолт Уитмен: «Дикая буря, сквозь меня проходящая, и страсть, которая содрогает меня...» (21) Поток возбуждения столь мощно несет любящего, что он зачастую оказывается не в силах ни пить ни есть.

### Прилив энергии

Потеря аппетита и бессонница напрямую связаны с другим удивительным признаком страсти — переполняющей чело-

<sup>1</sup> Катулл. К Лесбии / Пер. С. Шервинского.

<sup>2</sup> Пер. А. Долина.

века энергией. Как сказал антропологу юноша с острова Мангайя в южной части Тихого океана, когда он думает о своей любимой, «он будто подпрыгивает до небес». (22) Среди участников наших исследований 64% мужчин и 68% женщин признались, что, когда они слышат в телефонной трубке голос любимого человека, сердце у них начинает биться быстрее (см. п. 9 приложения). А 77% мужчин и 66% женщин заявили, что в обществе возлюбленных испытывают прилив энергии (см. п. 17 приложения).

Барды, менестрели, поэты, прозаики, драматурги многие века воспевали проявления, сопутствующие романтической страсти: заикание, повышенную возбудимость, приступы сердцебиения. Однако наиболее наглядно этот болезненный хаос в душе и теле описал Андреас Капелланус, ученый француз, вращавшийся в высших кругах и в 80-е гг. XII в. написавший «Наставление о честной любви», ставшее классическим произведением той эпохи.

Именно в то время во Франции зарождались традиции куртуазной любви. Существовали общепринятые правила, диктовавшие, как именно любящий должен вести себя по отношению к объекту своей страсти. Как правило, влюбленный был трубадуром — хорошо образованным человеком, поэтом, музыкантом и певцом, зачастую имевшим рыцарское звание. Его возлюбленная обычно оказывалась супругой влиятельного европейского феодала. Трубадуры слагали и исполняли полные страсти лирические вирши, превозносящие госпожу. Однако страсть эта должна была оставаться целомудренной и отвечать многочисленным требованиям рыцарского кодекса поведения. В своей книге Капелланус сформулировал основные правила куртуазной любви. При этом он описал множество черт, присущих жаркой страсти, в том числе и любовную лихорадку. «При случайному взгляде на объект любви сердце любящего трепещет, — пишет он. — Каждый влюбленный резко бледнеет в присутствии любимого существа». И наконец: «Тот, кто мучим любовью, мало ест и спит». (23, 24) Этот искушен-

ный святой отец упоминал и о навязчивых мыслях, присущих влюбленным, заявляя: «Чем бы ни занимался любящий, он все равно приходит к мыслям о любимом», «Истинно влюбленный постоянно и неотрывно прикован мыслями к объекту своей страсти». Он отлично знал, что все внимание одержимого страстью сосредоточено на одном-единственном человеке, и поэтому с уверенностью заявлял: «Никто не в силах любить одновременно двоих». (25)

Что ж, прошло уже целое тысячелетие, а основные свойства любви ничуть не изменились.

### *Перемены настроения: от экстаза к отчаянию*

Воды прозрачно-чисты,  
И месяц осенний сияет.  
Я в озере южном срываю  
Белых кувшинок цветы.  
Лотос, — почти говорит, —  
Мой баловень нежный, любимый;  
И в лодке проплыvшего мимо  
Грустью меня он разит<sup>1</sup>.

Для китайского поэта Ли Бо, жившего в VIII в., любовь была полна боли. Чувства влюбленного то взмывают ввысь, то камнем летят в пропасть. Если объект страсти неизменно внимателен, регулярно звонит и пишет прочувствованные письма по электронной почте, с удовольствием соглашается на совместные обеды, ужины и прочие развлечения, мир влюбленного полон света и радости. Но если любимый холоден с ним, опаздывает или вовсе не приходит на свидания, не отвечает на письма, звонки и записки или посыпает иные негативные сигналы, любящий впадает в отчаяние. Подобные мученики любви пребывают в депрессии и хандре, оставаясь безразличными к окружающему миру до тех пор, пока не обнаружат при-

---

<sup>1</sup> Пер. Ю. Щукского.

## ПОЧЕМУ МЫ ЛЮБИМ

чину такого к себе отношения со стороны предмета страсти: лишь тогда, собрав воедино осколки растоптанной души, они возобновляют попытки добиться взаимности.

Любовь может приводить к ошеломляюще резким сменам настроения — от бурного восторга разделенной страсти до беспокойства, отчаяния и гнева, если наши чувства игнорируют или нам не отвечают взаимностью. Как сказал швейцарский писатель Анри-Фредерик Амье, «чем сильнее человек любит, тем больше он страдает». У тамилов, народности, обитающей на юге Индии, есть даже особое слово, обозначающее эту любовную лихорадку, — «майяккам», что дословно означает «опьянение», «головокружение», «галлюцинация».

Меня совсем не удивил тот факт, что 72% мужчин и 77% женщин, участвовавших в моем исследовании, не согласились с утверждением: «Поступки \_\_\_\_ не влияют на мое эмоциональное состояние» (см. п. 41 приложения). При этом 68% мужчин и 56% женщин были согласны с высказыванием: «Мое эмоциональное состояние зависит от того, как \_\_\_\_ относится ко мне» (см. п. 37 приложения).

### *Стремление к эмоциональному единению*

О, ты приди ко мне во сне,  
Даруй покой и радость мне,  
Чтоб ночь утешила меня  
За все страданья в свете дня<sup>1</sup>. (27)

Поэт Мэтью Арнольд знал, что любовь порождает стремление к духовному единению с возлюбленным. (28) Без эмоциональной связи с предметом обожания любящий чувствует себя неполноценным, опустошенным, как будто лишившимся важной части себя.

Это всепоглощающее стремление к единению душ характерно для любви. Платон описал его в своем «Пире», рассказы-

---

<sup>1</sup> Пер. Е. Милицкой.

вая о событиях, случившихся на ужине в 416 г. до н. э. Произведение повествует о том, как на застолье у Агафона собрались лучшие умы Древней Греции. Когда собравшиеся возлегли на пиршественные ложа, один из гостей предложил ради развлечения устроить щеточную дискуссию: каждый должен был произнести речь, восхваляющую бога любви. Все согласились. Флейтистка, игравшая за ужином, была отпущена, и каждый по очереди стал слагать хвалу богу любви. Его называли «самым древним», «самым почитаемым», «никого не обделяющим» в пантеоне богов. Говорили о том, что этот бог «юн», «нежен», «могуч» и «добр». Один лишь Сократ говорил совсем иное. Он начал свою речь, пересказав диалог со жрицей Диотимой, которая, когда речь зашла о божестве любви, заявила Сократу: «Он пребывает в постоянной нужде». (29)

«В постоянной нужде». Вероятно, из всех фраз мировой литературы эта наиболее кратко и емко описывает суть романтической страсти: нужда. В моем исследовании 86% мужчин и 84% женщин согласились с утверждением: «Я искренне надеюсь, что \_\_\_\_ любит меня так же сильно, как я его (ее)» (см. п. 30 приложения).

Мировая литература полна примеров страстного желания слиться с любимым. Римский поэт VI в. Павел Силенциарий писал:

Видел я мучимых страстью. Любовным охвачены пылом,  
Губы с губами сомкнув в долгом лобзанье, они  
Все не могли охладить этот пыл, и, казалось, охотно б  
Каждый из них, если б мог, в сердце другому проник<sup>1</sup>. (30)

Айвор Уинтерс, американский поэт XX в., выразился так:

Пусть общая могила нас возьмет,  
Единство душ и смерть не разорвет!<sup>2</sup> (31)

<sup>1</sup> Эпиграммы из «Палатинской антологии» / Пер. Л. Блуменau.

<sup>2</sup> Пер. Е. Милицкой.

## ПОЧЕМУ МЫ ЛЮБИМ

Ту же мысль прекрасно выразил Мильтон в «Потерянном рае», где Адам говорит Еве:

Мы нераздельны, мы — одно, мы — плоть  
Единая, и Еву потерять —  
Равно что самого себя утратить!<sup>1</sup>

Философ Роберт Соломон утверждал, что именно это мощное желание единения — главная причина, которая заставляет человека говорить другому: «Я люблю тебя». Это не утверждение факта, а желание получить подтверждение. Любящий стремится услышать в ответ волшебные слова: «Я тоже тебя люблю». (32) Стремление соединиться с любимым оказывается столь мощным, что, по мнению психологов, у влюбленного размывается ощущение собственного «Я». Фрейд по этому поводу писал: «В наиболее сильных своих проявлениях любовь грозит уничтожить границы между эго и объектом страсти». Это чувство счастливого растворения в любви очень ярко описала Джойс Оутс:

Если другие вдруг повернутся в нашу сторону,  
Мы тут же отпрянем,  
Чувствуя, как влажную кожу тонкой иголкой колют мурашки.  
Неужели они разорвут нас, и нас станет двое?<sup>2</sup>

### Поиски подсказок

Если любящий не знает, рад ли любимый его чувству, разделяет ли его, он становится чрезвычайно восприимчив ко всякого рода подсказкам, которые получает от объекта своей страсти. Как выразился английский поэт и прозаик Роберт Грейвз, он начинает «прислушиваться к стуку, ожидать сигналов». В нашем исследовании 79% мужчин и 83% женщин сообщили, что, будучи влюблены, они тщательно анализировали поведение возлюбленной (возлюбленного), пытаясь понять,

<sup>1</sup> Пер. А. Штейнберга.

<sup>2</sup> Пер. Е. Милицкой.

какие чувства она (он) испытывает (см. п. 21 приложения). К тому же 62% мужчин и 51% женщин заявили, что иногда пытались придумать альтернативные объяснения словам и действиям любимых (см. п. 28 приложения).

### *Смена приоритетов*

Многие страстно влюбленные изменяют свой стиль в одежде, манеры, привычки, даже базовые ценности в надежде завоевать ответное чувство. Интерес к гольфу, урокам танго, коллекционированию антиквариата, новая прическа, Моцарт вместо кантри, даже переезд в другой город или кардинальная смена работы — охваченные страстью мужчины и женщины готовы разделить новые для них интересы, принципы и даже образ жизни, только чтобы доставить удовольствие возлюбленным.

Знаток правил куртуазной любви Андреас Капелланус обобщил это стремление следующими словами: «Любовь любит все без исключения». (33) А один влюбленный американец высказался куда менее изысканно, но не менее точно: «Мне нравится все, что нравится ей». (34) И он не одинок: 79% американцев и 70% американок, участвовавших в нашем опросе, согласились с утверждением: «Я предпочитаю не слишком забывать делами своей график, чтобы, если \_\_\_ вдруг освободится, мы могли встретиться» (см. п. 47 приложения). Так влюбленные перекраивают свою жизнь, подстраиваясь под любимых.

### *Эмоциональная зависимость*

Любящие обычно крайне зависимы от отношений с любимыми. В пьесе Шекспира Антоний говорит Клеопатре: «...Я к твоей корме бечевками за сердце был привязан!»<sup>1</sup> А древнеегипетская поэма описывает эту зависимость так: «Когда она обнимет меня, сердце мое попадет в рабство». (35) Живший в XII в. трубадур Арно Даниэль писал: «Я принадлежу ей с головы

---

<sup>1</sup> Пер. Д. Михаловского.

## ПОЧЕМУ МЫ ЛЮБИМ

до ног». (36) Однако наиболее выразительны строки Китса, возгласившего:

Делить с любимой свой бессонный плен,  
Не знать покоя в тихом забытьи,  
Дыханье слушать без конца, всегда,  
Иль в бездну смерти кануть без следа!<sup>1</sup>

Поскольку любящие очень зависимы от любимых, они испытывают томительное беспокойство, оказавшись вдали от объекта страсти. Это чувство отчаяния описывает анонимный японский поэт X в.:

Раннее утро дрожит  
Робким мерцанием  
Первого в небе луча.  
О, как мне тяжко  
Вновь тебя облекать в одежды!<sup>2</sup> (37)

Любящие похожи на марионеток: малейшее движение струн души любимого существа заставляет их вздрагивать.

### Эмпатия

В результате вышеописанного люди, охваченные страстью, разделяют малейшие оттенки настроения любимых. Поэтому 64% мужчин и 76% женщин, участвовавших в нашем опросе, согласились с утверждением: «Я счастлив/а, когда \_\_\_\_ счастлив/а, и грущу, когда \_\_\_\_ грустно» (см. п. 11 приложения).

Поэт Эдвард Каммингс описал это чувство так: «Смеясь его радость, грустя его грусть»<sup>3</sup>. Многие страстно влюбленные даже мечтают пожертвовать собой ради того, кому отдали

---

<sup>1</sup> Китс Дж. К звезде / Пер. В. Левика.

<sup>2</sup> Пер. Е. Милицкой.

<sup>3</sup> Пер. В. Британишского.