

Коротка історія кохання

КУПИТИ

Коротка історія кохання. Що нас приваблює, як ми закохуємось...

Тема кохання захоплює людство від самого початку його існування. Це почуття штовхає нас на неймовірні вчинки — героїчні й безкорисливі, проте часом і на відчайдушні... Але що саме стоїть за симпатією, коханням і сексуальним потягом? Попри загальне захоплення, більшість з нас досить мало знає про механізм цих захопливих почувань. У сучасному цифровому світі, коли ми маємо доступ до величезної вибірки потенційних партнерів на відстані кількох кліків, як ніколи важливо зрозуміти науку кохання — причини наших симпатій, послідовність вибору правильного партнера та правила збереження почуттів з плином часу.

Біологиня Ліат Якір веде нас у подорож еволюцією кохання, показуючи важливість гормонів, нейронів і генів, які визначають, у кого ми будемо закохуватися, а кого — відкидати. Ця книга — захопливе дослідження, яке відкриває завісу заплутаного світу романтичних стосунків. Завдяки поєднанню наукових досліджень, гумору і культурних спостережень авторка заглиблюється в складну взаємодію біології, психології та соціології, на перетині яких і формується наш досвід кохання.

Від еволюційного походження сексуального потягу до сучасних викликів збереження довгострокових стосунків — ця книга дасть читачам всебічне розуміння сил, що впливають на справи любовні.

Зміст

Вступ

Розділ 1. Людський емоційний механізм

Розділ 2. Закони привабливості

Розділ 3. Одностатеве кохання та привабливість

Розділ 4. Закоханість

Розділ 5. Коли двоє стають трьома

Розділ 6. Чи запрограмовані ми на вірність?

Розділ 7. Переможець отримує все

Розділ 8. Чи люди від природи моногамні?

Розділ 9. Майбутнє кохання

Розділ 10. Рецепт довготривалого кохання

Висновки

Примітки

Подяки

Вступ

Упродовж сотень років філософи намагалися дати йому визначення, художники малювали його, а поети над ним тужили. Про нього написали незліченну кількість історій, створили безліч п'єс та фільмів. І все-таки кохання залишається загадкою. Що ж про нього може сказати нам наука у XXI столітті? Це думка? Почуття? Емоція? Потреба? Чи інстинкт?

Кохання, мабуть, одне з найскладніших і найзаплутаніших почуттів у людському бутті. Це невіддільна частина нашого існування, і воно не полишає нас протягом усього нашого життя — від колиски до могили, від

наших доісторичних джерел до нинішніх цифрових часів. Проте не вірте мені на слово: проведіть невеличкий експеримент і введіть слово «кохання» в гуглі. На екрані з'явиться близько 13 мільярдів відповідей, що є найбільшою кількістю результатів у пошуковій системі. Для порівняння, введіть слово «секс», і ви отримаєте близько 8,3 мільярда результатів, тимчасом як слово «гроші» дасть вам приблизно 9,5 мільярда відповідей, а слово «Бог» — близько 4,5 мільярда. Ці цифри дивують багатьох людей. Коли під час моїх лекцій я запитую, яке слово має найбільше результатів пошуку, всі хором завжди відповідають одне й те саме: «секс».

Проте річ у тому, що коли під час психологічних експериментів людей з різних культур у всьому світі запитували «Що для вас є сенсом життя? Що підіймає вас уранці?», 90% назвали слово «кохання» або сильний емоційний зв'язок, який їх мотивує. Однак не всі говорять про один і той самий вид кохання.

Більшість вважає, що саме любов до своїх дітей надає сенс їхньому життю (а діти зазвичай кажуть, що це любов до батьків, — поки їм не виповниться сім років, після цього таких відповідей менше), інші висловлюють думку, що їх мотивують любовні стосунки, а дехто посилається на зв'язки із членами сім'ї та друзями або згадує про любов до домашніх тварин (особливо собак і котів) як про те, що для них є найбільш значущим.

Зважаючи на наш загальний рівень інтересу до кохання, дивно, що кількість знань про нього є обмеженою. Тема кохання не входить до шкільної програми, а знання про нього не передаються усно від батьків до дітей. Загалом більшість із нас намагається уникати розмов на цю тему.

Коли я запитую своїх близьких «Що для тебе означає кохання?», то отримую різні відповіді. Зокрема, мій тринадцятирічний син Мілан сказав мені, що «кохання — це коли хочеться міцно обіймати й цілувати». Восьмирічний Йоаві відповів, що «не може описати словами, що таке кохання». Моя подруга Майя зазначила, що для неї «кохання — це бажання бути присутньою, дихати ним, підтримувати його. Це дещо, що надає сили. Бажання віддавати, допомагати, бути поруч із ним». Моя невістка Ренана має таку думку: «Кохання — це сильне почуття відданості, бажання бути

поруч, бачити й задовольняти його потреби, навіть якщо для цього потрібно багато чим пожертвувати». Ефраті, мій найкращий друг, висловився інакше: «Кохання — це коли люди, яких я найбільше люблю, переживають важкі часи, хворобу чи труднощі, то я відчуваю це як фізичний біль у моєму тілі». Мій партнер Ерез сказав мені: «Кохання робить життя прекраснішим і вселяє нескінченний оптимізм». А мій друг Товал відповів, що для нього кохання пов'язане з двома речами: «бажанням бути з тією самою людиною і бажанням, щоб вона була здорова».

Здається, що повторюваним мотивом у всіх цих відповідях є те, що кохання — це сильна та ейфорійна емоція, яка викликає бажання близькості й віддачі іншим.

Однак що викликає це почуття? Де воно зароджується та які нейрохімічні механізми за нього відповідають? І взагалі, що таке емоція? Запрошую вас разом зі мною здійснити захопливу подорож у глибини нас самих, раз і назавжди відкрити для себе, що таке емоції, як вони активують нас, зокрема дізнатися про найсильнішу емоцію, яка мотивує нас у будь-якому віці, — кохання.

Дослідження науки про кохання

Вирушаймо разом зі мною в мандрівку, щоб дослідити науку про кохання. Ми спробуємо зрозуміти, що таке кохання з біологічного, хімічного й генетичного погляду та які механізми мозку його породжують. Я цілком і повністю біологиня. Моя любов до наук про життя почалася зі шкільних уроків біології. У мене був учитель, який знав, як запалити всі дзеркальні нейрони (про це пізніше) у своїх учнів, передати їм свою любов і захоплення неймовірною складністю та красою природи. Я закінчила бакалаврат із вивчення наук про життя в Тель-Авівському університеті, де відкрила для себе захопливий світ вірусів. Згодом я продовжила навчання в магістратурі та докторантурі з молекулярної генетики в Науково-дослідному інституті імені Вейцмана в Реховоті. Мій молодший брат Асаф навчив мене сили любові. Асаф мав рідкісну генетичну хворобу, яка обірвала його життя — хворобу, спричинену зміною однієї з трьох

мільярдів літер у його ДНК — і це підштовхнуло мене заглибитися в ці рядки коду, з яких складається все наше єство.

Під час навчання в докторантурі я пережила розлучення після п'яти років шлюбу, маючи двох чудових дітей. Це відбувалося не вперше. Під час військової служби в раїлі я палко закохалася у високого, красивого чоловіка. Він був моїм першим коханням, з ним я вперше поцілувалася, уперше мала сексуальні стосунки та вперше вийшла заміж. Відразу після повернення з армії ми одружилися. Утім через два роки щось сталося, і я зрозуміла, що ми занадто поспішали. Спільних дітей у нас не було, тож відтоді ми не бачилися. Удруге все було складніше. Як правильно розділити сім'ю? Що про це думають діти — чому мама й тато більше не кохають одне одного? Я раптом опинилася в оточенні інших пар, які розлучалися. Ми підтримували одне одного й створили альтернативну сімейну спільноту. Під час незліченних розмов я помітила, що майже всі історії розлучень повторюються, ніби всі розлучаються з майже однакових причин і розповідають одну й ту саму історію знову й знову. Після розлучення в мене було кілька більш-менш хороших стосунків і одні токсичні, які містили тривожні сигнали, що їх я свідомо ігнорувала, тож згодом залишилася зі шрамами.

Особистий досвід, який ми з друзями пережили, спонукав мене як науковицю спробувати зрозуміти, чим насправді є кохання. З біологічного погляду, оскільки це мова, якою я вільно володію, я розумію, що кохання - це гормони, нейрони та гени.

Ми закохуємося через нейрони. І через кілька хвилин, годин, днів або років після закоханості в гру вступають наші гормони. Але що відбувалося мільйони років до того, як ми почали свідомо закохуватися? Що ж, уся справа в наших генах. Можливо, ми насправді перебуваємо в полоні хибних уявлень про кохання і створюємо ілюзію, яка надалі передається з покоління в покоління?

Рекомендована література



Ми - це наш мозок. Від зародження до забуття



Позбудься звички бути собою. Зміни власне мислення



Емоційний інтелект



Атомні звички. Легкий і перевірений спосіб набути корисних звичок і позбутися звичок шкідливих



Тією горою є ви. Як перетворити самосаботаж на самовдосконалення



Світло в темряві

Перейти до категорії
Науково-популярна література

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ