

УДК 159.9

ББК 88.3

Л49

Художественное оформление и макет АНДРЕЯ БОНДАРЕНКО

**Лерер, Джона**

Л49 Книга о любви / ДЖОНА ЛЕРЕР ; пер. с англ. Н. АЛЛУНАН. — Москва : Издательство АСТ : CORPUS , 2020. — 304 стр.

ISBN 978-5-17-089449-9

Знаменитый американский научный журналист Джона Лерер — один из самых эрудированных людей на планете. Он интересуется нейробиологией и психологией, разбирается в музыке и литературе. «Книга о любви» посвящена тому, что люди думают о любви, как они ее испытывают и как выражают. Опираясь на данные клинической психологии и медицины, анализируя художественную литературу и язык сайтов знакомств, автор остроумно и увлекательно рассказывает нам о том, что любовь — очень непростое явление.

УДК 159.9

ББК 88.3

ISBN 978-5-17-089449-9

© Jonah Lehrer, 2016

© Нат Аллунан, перевод на русский язык, 2020

© А. Бондаренко, художественное оформление, макет, 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2020

Издательство CORPUS ®

# Содержание

<i>От автора</i> .....	7
<i>Вступление. Привыкание</i> .....	9
<b>Глава 1.</b> Привязанность .....	15
<i>Интерлюдия. Лимеренция</i> .....	61
<b>Глава 2.</b> Принцип Авраама .....	65
<b>Глава 3.</b> Долго и счастливо .....	103
<i>Интерлюдия. Развод</i> .....	155
<b>Глава 4.</b> Благодать с небес .....	163
<i>Интерлюдия. Утраченная любовь</i> .....	194
<b>Глава 5.</b> На память .....	201
<i>Интерлюдия. Противоположность любви</i> .....	230
<b>Глава 6.</b> Жить дальше .....	235
<i>Кода. Голод</i> .....	263
 <i>Примечания</i> .....	 267



## От автора

В начале августа 2012 года моя книга “Вообрази!” была снята с печати и изъята из магазинов. Это произошло из-за того, что я допустил в тексте несколько серьезных ошибок. Самой худшей из них была фальшивая цитата из Боба Дилана. Кроме того, в некоторых рассуждениях я опирался на вторичные источники, не ссылаясь на них.

В последующие месяцы всплыли и другие недочеты. В одном случае я украл слова другого автора в своем блоге. Позже и тираж моей второй книги “Как мы принимаем решения” был отменен, поскольку в ней обнаружили искажения фактов и цитат.

Я нарушил основополагающие законы профессии. Мне стыдно. Я буду сожалеть о содеянном до конца жизни.

Чтобы не повторять своих ошибок, при написании этой книги я следовал нескольким простым правилам. Все цитаты и ссылки на тексты необходимо отсылать авторам на одобрение. То же относится и к исследованиям, которые я описываю в книге: я старался, по возможности, консультироваться с учеными, чтобы убедиться в точности данных. Кроме того, книга прошла независимую проверку на наличие фактических ошибок.



# Вступление

## Привыкание

Любовь должна быть придумана заново, это известно.

АРТЮР РЕМБО<sup>1</sup>

### 1

Человеческую жизнь по большей части правят два противоположных психологических закона.

### 2

Первый закон — привыкание. Он до неприличия прост. Когда человек много раз подряд подвергается воздействию одного и того же стимула — неважно какого, — он со временем обращает на него все меньше внимания. Мы становимся невосприимчивыми к раздражителю, если он повторяется. Взять хоть нательное белье. Вы чувствуете, что оно на вас надето? Помните о нем? Конечно нет. Предметы одежды трутся о некоторые весьма чувствительные участки кожи, но вы давно научились автоматически сбавлять громкость этого сигнала до нуля. Хлопковая ткань превратилась для вас в нечто невидимое и незаметное, как воздух.

Самый важный эффект привыкания возникает, когда речь заходит об удовольствии. В животных природой заложено

стремление к вознаграждению своих усилий, так называемому подкреплению, но с каждым разом удовольствие от подкрепления ослабевает. Первый кусочек шоколадного торта, который вы кладете в рот, всегда вкуснее второго, а второй — вкуснее третьего. Новый гаджет поначалу приводит в восторг при каждом прикосновении к экрану, но вскоре присоединяется к другим пылесборникам в углу. Радость имеет свойство блекнуть, уступая место скуке и безразличию.

Привыкание — страшная сила<sup>2</sup>. И это единственное психологическое свойство, присущее всему животному миру от фруктовых мошек до людей. Биологические механизмы привыкания тщательно изучались в опытах с морскими слизняками и наркозависимыми людьми. Экономисты ссылаются на это явление, пытаясь объяснить, почему деньги зачастую не приносят счастья<sup>3</sup>. Теорию привыкания используют даже для того, чтобы объяснить краткий век модной одежды, которая теряет всю свою привлекательность задолго до того, как сносится<sup>4</sup>. Привыкание — не просто одна из закономерностей в нашей жизни. Это закон всей нашей жизни. Мы живем в погоне за ускользающими радостями, за недолговечным счастьем.

### 3

Но привыкание не способно разрушить все в нашей жизни. Есть и второй закон, определяющий наше бытие, и он гласит о том, к чему нельзя привыкнуть. Среди мимолетных радостей есть те, что длятся и длятся. Есть счастье, которое всегда остается с нами. Есть люди, которые никогда нам не надоедают. И знаете, что мы говорим о вещах и людях, дарящих нам неиссякающую радость? Мы говорим, что любим их.

В этом и заключается основная мысль книги, которую вы держите в руках: любовь — единственное, что остается с нами всегда. Противоположность нательному белью. Антоним шоколадного торта. Не то, что удовольствие, страсть или радость. Или, точнее, это удовольствие, страсть и радость, не притуп-

ляющиеся со временем. Говоря о любви, люди обычно думают, что от прочих чувств ее отличает сила переживания, величайшая из великих, но, на самом деле, главное отличие — во времени. Любовь — это то, над чем время не властно.

Любовью мы зовем то, что никогда не стареет.

## 4

Такой взгляд на любовь может показаться странным. Шекспир в “Ромео и Джульетте” описывает любовь как прекраснейший вид безумия, щекочущий восторг, в порыве которого возбужденные подростки говорят романтические слова. Как чувство, заставляющее нас вспомнить, сколь мощные импульсы способны передавать наши нервы, какая сила может течь по ним, будто ток по проводам. Раз уж нам дана жизнь, нужно жить по-настоящему, с восторгом и ликованием, чтобы все подробности навеки запечатлелись в памяти. Влюбиться — значит наконец-то познать на собственном опыте, как тело другого человека может стать самой желанной вещью в мире.

Шекспир не придумал эту историю — он всего лишь рассказал ее лучше всех. Сам сюжет встречается едва ли не в каждом великом романе о любви от истории Орфея и Эвридики до “Тристана и Изольды”. Любовь — это и то, что ощутил Парис, увидев Елену Прекрасную, и то, о чем неустанно поет с эстрады Тейлор Свифт\*.

Этот сюжет не просто художественное клише. Люди вообще склонны говорить о любви как о страсти вроде той, что овладела Ромео и Джульеттой, с какой бы стороны они ее ни рассматривали. Например, биологи-эволюционисты в определенных исследованиях утверждали, что это чувство объясняется всего лишь мощнейшим выбросом половых гормонов, который подталкивает самцов в капкан моногамной связи<sup>5</sup>. С другой стороны, неврологи пришли к выводу, что

\* Тейлор Свифт (р. 1989) — американская исполнительница и автор песен в стиле кантри. — *Примеч. перев.*



любовный восторг вызывается не чем иным, как всплеском гормона дофамина, когда нейромедиатор слишком задерживается в синапсе<sup>6</sup>. (Никакой магии, сплошная химия.) В недавних исследованиях при помощи сканирования мозга совокупляющихся пар удалось обнаружить, откуда поступает это вещество — из тех же самых участков головного мозга, которые ранее исследователи относили к так называемой системе вознаграждения. Те же самые области ответственны за формирование наркотической зависимости и пристрастие к сладкому<sup>7</sup>. То есть получается с научной точки зрения любовь — это всего лишь сильнейшее желание, удовольствие столь сильное, что разуму остается только отойти в сторону.

Однако понимать любовь только как страсть, подобную страданиям Ромео и Джульетты, — значит сильно ограничивать ее понимание. Ведь с этой точки зрения возможны только два состояния: есть любовь, нет любви — без всяких полутонов. Казалось бы, все просто: достаточно влюбиться, а дальше чувство само за нас все решит. Но любовь не мгновенная вспышка. Это процесс, разворачивающийся во времени. И тут мы упираемся в то, что не может объяснить стандартный научный подход, с точки зрения которого все сводится к передаче импульсов и химических веществ: в тот факт, что любовь со временем не ослабевает. В конце концов те же самые нейромедиаторы, которые, по словам биологов, отвечают за любовное чувство, вызывают и гедонистические удовольствия, самым распрекрасным образом меркнущие из-за привыкания. Почему же любовь не меркнет? Биохимии мало, чтобы дать ответ. Она не способна сказать нам, почему любовь не перестает.

Вот почему для постижения любви мало описать гормоны Ромео или картину МРТ Джульетты. Научные исследования такого плана интересны, но не собственно своими выводами, а тем, что выходит за рамки этих выводов. («Функция любви, — сказал как-то Э. Э. Камингс<sup>\*</sup>, — состоит в том,

\* Эдвард Эстлин Камингс (1894–1962) — американский поэт, писатель, художник, драматург. — *Примеч. перев.*

чтобы генерировать непознанное”<sup>8</sup>.) В этой книге я много ссылаюсь на различные научные труды, но она посвящена не достижениям химической науки. Напротив, мы подробно остановимся на исследованиях, которые хотя бы косвенно затрагивают то, что длится день за днем и год за годом. Мы поговорим о том, как ученые надолго погружали свои любопытные носы в жизнь обычных людей и наблюдали, что происходит с любовью на протяжении многих лет.

Встретив Джульетту, Ромео подбивает ей клинья пятистопным ямбом. Прекрасная сцена. И совершенно фантастическая. Жизнь изъясняется прозой.

Эта книга не о фантазиях, а о жизни. Это попытка подробно описать весь нелегкий труд, которого требует любовь. Но не стоит воспринимать ее как мемуары или руководство к действию. Хотя написать ее меня побудили личные причины: мне хотелось разобраться в природе того чувства, что придает мне силы. Когда я пишу, что любовь поддерживает нас даже в самые трудные времена, это не просто банальность. Это выстраданное знание.

Во всех описаниях научных исследований мне больше всего нравятся те места, где ученые подчеркивают малую значимость своих выводов. Исполняя ритуал скромности, они напоминают читателю: все изложенные идеи не следует принимать как абсолютные истины, ибо мы знаем очень мало, а понимаем еще меньше. Вот и я должен предупредить вас, хотя все мои оговорки и так лежат на поверхности. Любовь — тема неисчерпаемая, а эта книга невелика. Я мог бы написать ее гораздо лучше, будь я старше и мудрее, доведись мне пережить больше любви и больше потерь. Исследования, на которые я ссылаюсь, большей частью новые, а это на самом деле означает, что их результаты могут быть опровергнуты в будущем. В этой книге подробно описываются наиболее близкие мне аспекты любви. То есть, по сути, все изложенное очень субъективно и ограничено моими воспоминаниями и опытом.

Да, главная загадка, которая занимает меня — почему любовь объединяет нас, даже когда все прочие связи рушатся? —

это и есть основополагающая тайна человеческого бытия. Мы часто принимаем эту тайну как данность, проходим мимо обыкновенного чуда любви. Мы пытаемся объяснить чудо, сводя любовь к сиюминутной страсти Ромео, но тщетно. Мы не хотим воздать должное радостям повседневной близости, а превозносим до небес мимолетное счастье. Мы не обращаем внимания на то, что остается с нами надолго, а лелеем мысли о том, с чего все началось. (Выражаясь в терминах психологии: мы думаем только о желании и отрицаем привязанность.) И потому мы не замечаем истинного волшебства любви, что длится и длится.

Смысл жизни в том, что она заканчивается, пишет Кафка.  
Смысл любви в том, что она не заканчивается никогда.

# Глава 1

## Привязанность

Если сердцу — хоть одному —  
Не позволю разбиться —  
Я не напрасно жила!  
Эмили Дикинсон<sup>1</sup>

Джон Бродес Уотсон не верил в любовь. Он был одним из самых авторитетных психологов XX века <sup>2</sup>, однако настаивал на том, что любовь всего лишь выдумка, красивая сказка, пустое слово, используемое для того, чтобы продавать губную помаду, сонеты и билеты в кино. Будь любовь реальна, утверждал он, ее можно было бы измерить, зарегистрировать ее материальные последствия. Но любовь нельзя ни потрогать, ни взвесить. Поэтому, заключал Уотсон, это всего лишь миф, штамп, столь же бесполезный, как поэзия.

Его отрицание привело к открытиям. Стоило Уотсону заявить, что любви не существует, как множество ученых вознамерились доказать обратное: любовь существует и играет важнейшую роль в нашей жизни.

### Ученый

Джон Уотсон родился в 1878 году в бедной семье. Его мать Эмма была набожной прихожанкой баптистской церкви.