

Оглавление

Введение	11
Глава 1. Социальный мозг	23
Глава 2. Одиночка	39
Глава 3. Страсть к работе	59
Глава 4. «Машина любви»	73
Глава 5. Любовь в отражении	89
Глава 6. Когда мозг ставит лайк	107
Глава 7. У нас всегда будет наш Париж	121
Глава 8. Лучше вместе	139
Глава 9. В болезни и здравии	151
Глава 10. Испытание временем	175
Глава 11. Кораблекрушение	191
Глава 12. Любить призрака	201
Эпилог. Холистическая теория любви	219
Благодарности	229
Примечания	236
Об авторе	254

Введение

Нельзя обвинять гравитацию
в том, что люди влюбляются.

Альберт Эйнштейн

Поль Дирак не был прекрасным принцем. Зато он был гением. После Эйнштейна Дирак, вероятно, самый выдающийся физик-теоретик XX века. Он стал одним из создателей квантовой механики и предсказал существование антиматерии. В 1933 году, когда ему было всего лишь тридцать один год, он получил Нобелевскую премию. В то же время социальная сторона жизни известного физика напоминала черную дыру. Коллеги считали его неестественно замкнутым и в шутку придумали единицу измерения его разговорчивости — «дирак», который равнялся одному слову в час. В Бристольском университете и в аспирантуре в Кембридже Дирак ни с кем не завязал даже близкой дружбы, не то что романтических отношений. Его интересовала только работа и изумляло, что другие физики тратят драгоценное время на чтение поэзии, которую он считал несовместимой с наукой. Однажды Дирак со своим коллегой-физиком Вернером Гейзенбергом оказался на танцах. Он смотрел на раскачивающихся из стороны

в сторону людей и не мог понять смысла этого странного ритуала.

— Для чего ты танцуешь? — спросил Дирак коллегу.

— Приятно потанцевать со славной девушкой, — ответил тот.

Дирак долгое время обдумывал этот ответ, а затем задал еще один вопрос:

— Вернер, как ты *заранее* определяешь, что девушка славная? [1]

В 1934 году Дирака познакомили с венгеркой средних лет по имени Маргит Вигнер. Все звали ее Манси. Она во многом была полной противоположностью Дираку: открытой, *веселой* и плохо разбиралась в науке. Однако у нее возник необычайный интерес к этому замкнутому физику. Она разглядела в нем то, чего он сам в себе не замечал. Манси писала ему любовные письма, а он в ответ пожимал плечами, исправлял ее английский и критиковал ее внешность. Манси говорила, что он заслуживает еще одной Нобелевской премии за жестокость, но не отвернулась от него. Она убеждала Дирака проводить с ней время, делиться мечтами, признаваться в своих страхах... Постепенно ученый начал оттаивать. Однажды, когда они расстались после длительной встречи, он с удивлением отметил абсолютно новое ощущение. «Я скучаю по тебе, — сказал он. — Я не понимаю, почему это происходит. Обычно я не скучаю, когда расстаюсь с кем-либо».

В итоге Дирак и Манси поженились и прожили полвека душа в душу. В одном из писем к жене Дирак отмечал, что она научила его тому, чего при всей своей гениальности он никогда не смог бы понять сам. «Моя дорогая Манси...

Ты привнесла в мою жизнь удивительную перемену. Ты сделала меня человеком» [2].

ОДИНОКИЕ ЛЮДИ

История Дирака показывает, как сила любви помогает нам реализовать врожденный человеческий потенциал. Понимание этой силы, причин ее зарождения, способов функционирования и вариантов использования для укрепления тела и раскрытия разума — основная тема этой книги. В последние годы эта тема становится все сложнее. Мы живем в такое время, когда условия, необходимые для сохранения любви, подвергаются новым проверкам на прочность. Количество заключаемых браков упало до исторического минимума. Сегодня половина взрослого населения США не состоит в отношениях (по сравнению с 22% в 1950 году) [3]. И хотя эти люди не обязательно одиноки (как вы узнаете позже, есть большая разница между отсутствием партнера и одиночеством), все же те, у кого нет пары не по сознательному выбору, а в силу обстоятельств, чаще чувствуют себя одинокими. К их числу относятся многие родители-одиночки. Согласно результатам национального репрезентативного опроса, прошедшего в 2020 году [4], в семьях с одним родителем уровень одиночества выше, а опрос, проведенный в Шотландии в 2018 году [5], показал, что каждый третий родитель-одиночка часто чувствует себя одиноким, а каждый второй — иногда. Одиночество стало настолько распространенным и разрушительным, что многие эксперты в области общественного здравоохранения называют его полномасштабной эпидемией, которая

загравивает не только людей без партнера, но и несчастливые пары.

Тоска по человеческому общению объясняет, почему онлайн-знакомства распространяются такими колоссальными темпами. С 2015 по 2020 год доходы приложений для знакомств увеличились с 1,69 до 3,08 миллиарда долларов США [6]; по прогнозам, к 2025 году они снова почти удвоятся. Согласно данным онлайн-опроса, проведенного в последнем квартале 2020 года, почти 39% одиноких, овдовевших или разведенных интернет-пользователей сообщили, что в предыдущем месяце посещали платформы для онлайн-знакомств [7].

В то же время, несмотря на новые изощренные алгоритмы для поиска идеального партнера и некоторые обнадеживающие данные [8] об успешности долгосрочных отношений, завязавшихся в интернете, многие отмечают, что в последнее десятилетие знакомиться стало сложнее. Пока одни встречают любовь, другие продолжают поиск «того самого» человека, думая, что их идеальный партнер где-то рядом, но непонятно, как его найти.

Устанавливаем ли мы в любви более высокую планку, чем раньше? Есть ли принципиальное различие между знакомствами в цифровом пространстве и в реальной жизни? Кажется ли вам этот омут слишком мелким? Или, наоборот, кандидатов пруд пруди? Чем чаще вы закидываете удочку, тем больше беспокоитесь, что со снастью что-то не так. Хотя принято считать, что чем больше выбор, тем лучше, исследователи опровергли эту гипотезу и доказали, что люди предпочитают ограниченный набор вариантов — в среднем от восьми до пятнадцати [9]. Более пятнадцати уже

ощущается как перебор. Психологи называют эту проблему *избытком выбора*. Я предпочитаю термин FOBO — «страх лучшего варианта» (от *англ.* fear of a better option).

Неважно, как это называть, но перебирание вариантов выматывает настолько, что для многих одиноких людей, ищущих пару, пандемия COVID-19 стала долгожданным поводом, чтобы закрыть лавочку и уйти в безопасную гавань безбрачия. Когда пандемия начала затухать, некоторые одинокие люди стали испытывать страх перед возобновлением встреч — FODA (от *англ.* fear of dating again). Возможно, они были травмированы изоляцией, возникшей, когда их самооценку превратили в товар и упаковали для потребления на цифровом рынке. Вероятно, их слишком часто *игнорировали*. А может, они устали от тщетных поисков любви.

Безусловно, это не про всех. Хотя некоторые отложили свои романтические планы на время пандемии, в целом популярность приложений для знакомств возросла, поскольку люди принялись искать общения в интернете. И если одни после окончания карантина не хотят опять ходить на свидания, то другие почувствовали прилив энергии и в надежде наконец найти свою судьбу в корне сменили стратегию поиска: кто-то обратился к *кастингу по типажу* (стал встречаться только с теми потенциальными партнерами, которые соответствуют ему по всем параметрам), а кто-то предпринял *экстренное погружение в отношения* (словно каждые новые отношения последние).

Пандемия стала огромным испытанием не только для одиноких людей, которым пришлось бороться с последствиями социальной изоляции, но и для тех, кто состоял в отношениях и теперь был вынужден проводить

с партнером больше времени, чем когда-либо прежде. Как и во время других глобальных кризисов (Великая депрессия, Вторая мировая война), количество заключенных браков упало ниже допандемийного минимума. Поставив всю остальную жизнь на паузу, партнеры замедлялись и ближе узнавали друг друга, что не всегда было к лучшему. Доктор математических наук из Кембриджа подсчитал, что период карантина, если брать во внимание среднестатистические отношения, был эквивалентен четырем годам [10]. Некоторые захотели уйти от партнера; обозреватели предполагали, что отношения, находящиеся на грани разрыва, не выдержат стресса изоляции; в прессе сообщали, что на адвокатов по разводам обрушился шквал звонков. Однако в ходе опроса, проведенного через несколько месяцев после начала пандемии, половина американских пар заявили, что опыт изоляции укрепил их отношения, и только у 1% респондентов отношения ухудшились [11].

Хотя пандемия показала, насколько крепкими могут быть отношения, пары по-прежнему сталкиваются со множеством проблем. При всех социальных преимуществах и растущей популярности цифровых технологий их польза для отношений неоднозначна. Все зависит от того, как использовать эти возможности. С одной стороны, они позволяют оставаться на связи, даже когда люди разделены расстоянием. С другой стороны, устройства, с помощью которых мы общаемся, порой мешают нам контактировать с близким человеком, даже если он находится рядом. Две трети людей в возрасте от 30 до 49 лет отмечают, что их партнер во время разговора периодически отвлекается на телефон, а 34% состоящих в отношениях людей в возрасте

от 18 до 29 лет утверждают, что испытывали ревность или сомневались в отношениях из-за того, что партнер использовал социальные сети [12].

К этим новым проблемам добавляются все классические препятствия, с которыми сталкиваются пары, такие как борьба за власть, отсутствие любви, недостаток общения и нереалистичные ожидания, являющиеся, по мнению психотерапевтов, главными причинами расставаний [13].

Все эти трудности вынудили многих людей отказаться от любви. По данным исследовательского центра Пью, половина одиноких взрослых американцев (большинство из которых женщины) отмечают, что даже не ищут знакомств [14]. По всему миру, согласно результатам исследований ООН, люди с трудом создают пару; число одиноких растет. Япония — особенно яркий пример [15]: около половины желающих вступить в брак заявляют, что не могут найти себе супруга.

Многие из этих тенденций в отношениях прежде всего проявляются у миллениалов. В Америке 61% из них в настоящее время живет без супруга или партнера [16]. И если часть миллениалов испытывают трудности при поисках любви, то отдельные представители более молодых поколений, которые могли бы быть в активном поиске, избегают его. Клинический психолог, преподающая в Северо-Западном университете популярный курс под названием «Брак-101», рассказала журналу *Atlantic*, что многие ее студенты вообще избегают романтических отношений: «Мои студенты постоянно говорят мне, что изо всех сил стараются не влюбляться во время учебы в колледже, думая, что это нарушит их планы» [17].