



Kocham i wiem

Kochasz prawdziwie wtedy, kiedy nie wiesz dlaczego – pisał Lew Tołstoj i tyleż miał rację, co jej nie miał. Bo z jednej strony to taki stan emocjonalny człowieka, który wymyka się racjonalnej części jego umysłu, ba, w tej pierwszej fazie – zakochania, namiętności – mocno przypomina zaburzenie psychiczne. Miłość dojrzała – intymność, przywiązanie, zaangażowanie – też raczej nie potrzebuje odpowiedzi na pytania: po co, za co, dlaczego kocham i jestem kochana czy kochany? Również inne odmiany miłości – dziecięca do rodziców, rodzicielska do dzieci, do bliźniego czy ojczyzny – wydają się po prostu gotowością do dawania siebie innym bez wygórowanych warunków wstępnych i precyzyjnych uzasadnień logicznych.

Z drugiej jednak strony człowiek ma z miłością kłopoty. Ustawiczne. Cierpi niewyobrażalnie, gdy jej nie doświadcza w dzieciństwie, a często ten brak odkłada się kamieniem na jego późniejszych relacjach. Przeżywa dramaty miłości nieodwzajemnionych, chybionych, wygasłych, czasem takich, które przeistaczają się w nienawiść. Niekiedy miewa wątpliwości, czy kocha dostatecznie i właściwie. Niekiedy – pretensje do losu, że nie spotkała go miłość, na jaką przecież zasługuje. W tym sensie tajemnica, dlaczego człowiek kocha, jest ze wszech miar interesująca.

Co w naszej ewolucji sprawiło, że w ogóle jesteśmy zdolni do miłości? Na czym ona polega, jeśli chodzi o fizjologię i chemię organizmu? Dlaczego wielowiekowa kultura wyniosła miłość, zwłaszcza romantyczną, na taki piedestał? Co z miłością uczyniła współczesność ze swoją popkulturą, kultem skuteczności, przekonaniem, że wszystko jest właściwie towarem, nawet relacje uczuciowe – transakcją „coś za coś”? A przede wszystkim, na ile psychologia może człowiekowi pomóc kochać i być kochanym szczęśliwiej i pełniej?

Staramy się odpowiedzieć w tym wydaniu „Ja My Oni” na te i kilkanaście innych, jak nam się wydaje, kluczowych pytań o miłość. Oddajemy je w ręce czytelników przed tegorocznym świętem zakochanych z rozmysłem, polecając gorąco na prezent – walentynkę. Dla partnera, partnerki, ale też dorastającego dziecka czy starzejącego się rodzica. Ale sądzimy, że nadaje się do wspólnej lektury i wymiany refleksji przez cały rok. Prawdziwej i pewnej miłości wiedza zawarta na kolejnych stronach na pewno nie zaszkodzi; we wszystkich innych, tysięcznych sytuacjach, w których chodzi o miłość – tylko pomoże.

EWA WILK

W numerze:

Mechanika miłości

Nasza kochaina: uczucia przez pryzmat neurobiologii i medycyny	6
Ewolucja emocji i seksu: co mamy w naszym DNA ...	12
Kochliwość: dlaczego niektórym miłość przychodzi łatwiej	15
Niemówność kochania: co sprawia, że miłość bywa kłopotem	18
Współczesne kobiety: czego nie dostają, kogo poszukują.....	23
<input checked="" type="checkbox"/> ANKIETA: jaka jesteś, kogo potrzebujesz do pary ...	26
Współcześni mężczyźni: czego nie umieją, kogo się boją	28
Seksapil: co w miłości jest pomocne, a co jest przeszkodą	31
Narcyzm i miłość własna: jak zdrowo kochać siebie	34

Miłość w parze

Prof. Bogdan Wojciszke mówi o etapach, jakie czekają każdy związek	38
Kotwice, Wyspy i Fale: z kim można być szczęśliwym	42
Zazdrość: nauka o różnicach między nią a nim	44
Stalking: choroba z miłości czy nienawiści	48
Pary nieheteroseksualne: zwyczajność i niezwykłość	51
Rytuály: jak urozmaicić związek	54
Kuguarzyce: związki dojrzałych kobiet z młodymi mężczyznami	56
Bartosz Karcz mówi o tym, jak kochają dzieci i nastolatki	60
Miłości sprzed lat: dlaczego niektórzy tęsknią za dawnymi partnerami	64

Miłość w rodzinie

Dr Elżbieta Zubrzycka mówi o tym, jak mądrze i niemądrze kochają rodzice	66
Urszula Sajewicz-Radtke mówi o tym, że instynkt macierzyński to mit	70
Anna Mochnaczewska radzi, jak zmienić uczuciowe schematy	73
Prof. dr hab. Katarzyna Schier mówi o niełatwej miłości dorosłych dzieci do rodziców	76
Bracia i siostry: jak ze sobą walczą i jak się godzą	80

Miłość a kultura

Słowa: w jaki sposób od stuleci wyraża się miłość	82
Między monitorami: czy internet pomaga w zakochaniu się i utrzymaniu związku	86
Kreacja: jak wzbudzić prawdziwe uczucia w wirtualnym świecie	90
Pałapki współczesności: dlaczego związki są teraz tak kruche	93
Izabela Jąderek mówi o tym, dlaczego seks innych wzbudza zainteresowanie	96

Oblicza miłości

Dr hab. Mirosław Pęczak mówi o idolach, celebrytach i ich fanach	100
Miłość bliźniego: frazes czy sposób na przetrwanie	104
Patriotyzm: miłość krytyczna i narcyzm kolektywny	108
Uczucia do zwierząt: czy trzeba je ukrywać	110
<input checked="" type="checkbox"/> INSTRUKCJA INTYMNEJ ROZMOWY: 36 sposobów na bliskość	113

♦ N o t y o a u t o r a c h ♦

Aleksandra Cichočka
doktor psychologii, adiunkt na Uniwersytecie Kent w Wielkiej Brytanii

Aleksandra Cistał
doktor psychologii, adiunkt na Wydziale Psychologii Uniwersytetu SWPS

Katarzyna Growiec
doktor socjologii, psycholog i politolog, adiunkt na Uniwersytecie SWPS

Grzegorz Gustaw
psycholog organizacji,

certyfikowany trener biznesu, superwizor, wykładowca

Magdalena Kaczmarek
doktor psychologii, adiunkt na Uniwersytecie SWPS

Sylwia Kita
doktor nauk humanistycznych, adiunkt w Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, psychoterapeutka w nurcie integracyjnym

Małgorzata Osowiecka
psycholog, doktorantka na Uniwersytecie SWPS

Monika Stelmach
dziennikarka, współpracuje z POLITYKĄ

Anna Tylikowska
psycholożka, doktor nauk humanistycznych. Wykłada, bada, konsultuje, pomaga.

Adrian Wójcik
socjolog, asystent na Wydziale Humanistycznym Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu.

Anna Zawadzka
socjolog, redaktor naczelna magazynu PAN „Academia”

Dziennikarze POLITYKI i POLITYKI.pl:

Joanna Cieśla
Katarzyna Czarnecka
Anna Dąbrowska
Anna Dobrowolska
Agnieszka Krzemińska
Joanna Podgórska
Ryszarda Socha
Agnieszka Sowa
Adam Szostkiewicz
Elżbieta Turlej
Paweł Walewski
Ewa Wilk
Aleksandra Żelazińska




**KOCHAJ I CZYTAJ!
MAMY TYLE KSIĄŻEK O MIŁOŚCI...**



WYDAWNICTWO BUKOWY LAS

www.bukowylas.pl



A marble sculpture of Amor and Psyche by Antonio Canova. The figure of Amor is shown from the chest up, with his head tilted down and eyes closed. He has curly hair and is holding a small object (the apple) near his mouth. His hands are raised, with one hand resting on his head and the other on his chest. The figure of Psyche is partially visible, with her hands reaching up towards Amor's head. The background is plain white.

Jak
rozumiano
miłość przez
wieki, jak ją
widzi współczesna
neurobiologia
i medycyna

•
Amor i Psyche
rzeźba
Antonio Canovy
z 1787 r.



ja
my
oni

nasza. kochaina

PAWEŁ WALEWSKI

Jest taka choroba, na którą od wieków szukano lekarstwa i nie znaleziono. Nazywa się miłość”. Tak rozpoczyna jeden z rozdziałów swojej książki „Kore. O chorych, chorobach i poszukiwaniu duszy medycyny” niezapomniany prof. Andrzej Szczeklik, mistrz leczenia przypadków trudnych i beznadziejnych, który nieraz w kilka sekund potrafił wyczytać z twarzy pacjentów symptomy choroby.

Na miłość ludzkość od wieków poszukuje lekarstwa, a właściwie trzech lekarstw. Jedni pragną wyleczyć się z cierpienia i bólu, jakim jawi im się ten stan, zwłaszcza nieodwzajemniony. Drudzy oczekują eliksiru, który można by zadać drugiej osobie i wzbudzić w niej wzajemne szaleństwo. Trzeci rodzaj „pacjentów” pragnie niezawodnego, godnego naszych czasów specyfiku, superskutecznej pigułki, która bezzwłocznie rozpali namiętność i podniesie erotyczne możliwości partnerów.

Miłość zatem ze wszech miar wydaje się wyzwaniem dla medycyny. Nawet prof. Szczeklik, zdeklarowany przeciwnik rozkawałkowania jej na wąskie specjalności, zastanawiał się, czy nie należałoby tu stworzyć osobnej dziedziny, skoro leczenia z tej przypadłości podejmowało się tak wielu przed nim.

W poszukiwaniu antidotum

W IV w. Oribasius z Pergamonu pisał, że ugodzonych strzałą Amora cechuje bezsenność i smutek, trzepotanie powiek i zapadnięte oczy. Coś podobnego do melancholii. Uważał nieodwzajemnioną miłość za chorobę jak inne, którą każdy medyk powinien umieć rozpoznać i leczyć. Zalecał wino, kąpiele, ćwiczenia fizyczne, teatr i muzykę, a dla pogrążonych w najcięższych cierpieniach miał terapię szokową: należało ich przestraszyć. „Strategia ta przypomina gwałtowne i niespodziewane wykrzyknięcie Buuu! do kogoś, kto ma czkawkę” – konstatuje prof. Szczeklik, nie rozstrzygając, czy to kuracja skuteczna.

W XVIII w. w traktacie „De la nymphomanie” przedstawiono receptę na miłosne zapały: „Żywe srebro zabarwione cynobrem pięć razy utrzeć z dwiema drachmami złota, potem ogrzewać w popiele ze spirytusem witrilowym; całość po pięciokrotnej destylacji prażyć przez pięć godzin na węglowym żarze. Sproszkować i podać trzy gramy dziewczynie z wyobraźnią rozpaloną chimerami”. Prof. Andrzej Szczeklik, który przytacza ten przepis w książce „Kore”, dostrzegł w nim oczywistą prawidłowość, potwierdzającą jego pogląd, iż w sztuce lub lite- ▶

© BE&W



© EAST NEWS

Miłość nie jest tak destrukcyjna, by się jej wystrzegać jak zgubnych nałogów. Sporo sondaży pokazuje, że zakochanie służy zdrowiu, a ludzie żyjący w wieloletnich związkach należą do długowiecznych.

▷ raturze można dopatrzeć się mnóstwa trafionych ekspertyz medycznych: „I tak żar miłości leczono żarem, w myśl odwiecznej magicznej zasady *similia similibus curantur*, czyli podobne leczy się podobnym”.

Czy z miłości w ogóle da się wyleczyć? Paracelsus, nazywany ojcem nowożytnej farmakologii, był sceptyczny wobec wszelkich prób kuracji. Choć jego cudowny środek zwany *laudanum*, sporządzony na początku XVI w., który przetrwał ponad 200 lat, być może w tym celu wykorzystywano? Uchodził wszak za remedium na wiele banalnych i ciężkich schorzeń, więc pewnie podawano go także w gorączkach miłosnych, tak jak w napadach *globusa* czy przy innych miazmatkach. Ten alkoholowy ekstrakt z opium, z dodatkiem cynamonu, szafranu, goździków i sherry, miał silną moc uzależniającą – a zatem zgodnie z przytoczoną już zasadą *similia similibus curantur* do leczenia uzależnionych od siebie kochanków doskonale się nadawał.

Próbowano leczenia zakochanych towarzyszyły oczywiście poszukiwania ośrodka miłości. Anatomia serca – gdzie Arystoteles, a po nim przez blisko 1900 lat inni medycy lokowali siedlisko uczuć i emocji – zosta-

Tristan i Izolda
malowidło z zamku
Neuschwanstein
w Fussen
w Niemczech

ła prześwietlona na wylot i poznana w najmniejszych szczegółach. Niczego takiego nie znaleziono. Vladimir Nabokov wierzył, że ośrodek ten mieści się między łopatkami: „Dreszczyk, jaki tam odczuwamy, jest z pewnością najwyższą formą emocji, jaką zdoła osiągnąć istota ludzka w procesie ewolucji. Czujemy zatem te ciarki wzdłuż krzyża. Mózg jest tylko przedłużeniem kręgosłupa; knot biegnie na całej długości świecy”.

Współcześni badacze fizjologii miłości przebadali do ostatniej kropelki... hormonów. Może więc to specjaliści od tych substancji, władających naszymi zachowaniami – takich jak serotonina, adrenalina, dopamina – byłoby odpowiedni do leczenia miłosnych zaburzeń? Endokrynologowie odsyłają jednak do neurobiologów („Miłość to chemikalia stymulujące układ nerwowy” – mówi biochemik Larry Young z Uniwersytetu Emory’ego w Atlancie). Ci zaś – do psychiatrów („Miłość to czysta obsesja” – uważa Helen E. Fisher, antropolożka z Uniwersytetu Rutgersa w Nowym Jorku, i uprzedza: „Objawy odstąpienia są tak silne jak u narkomana”).

Za pomocą wyrafinowanej aparatury skanującej poszczególne fragmenty tkanki mózgowej badacze odna-

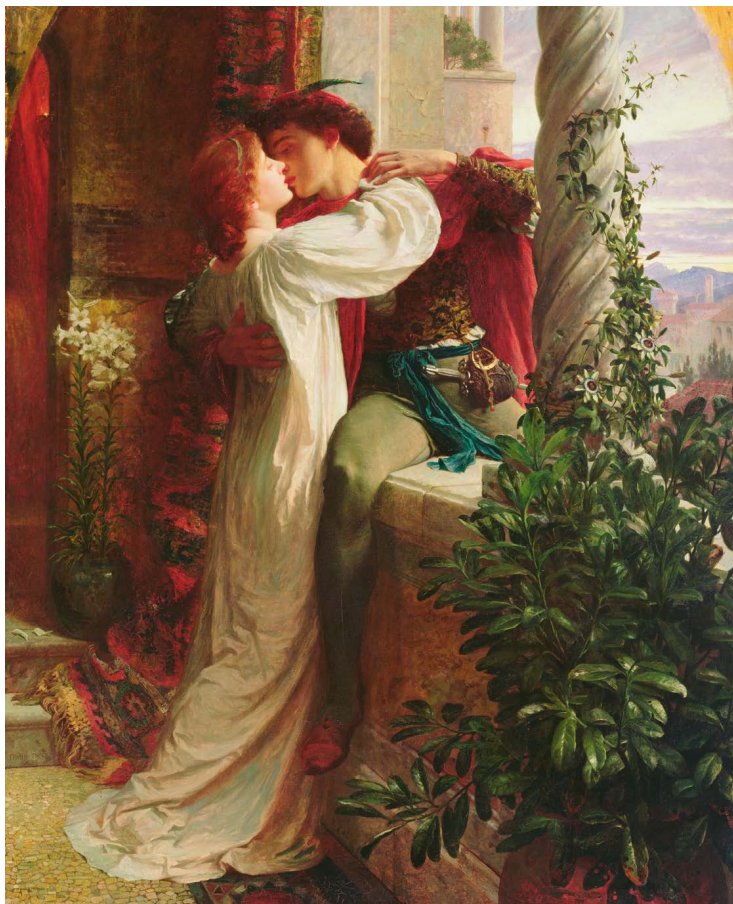
leżli u zakochanych wiele analogii do zaburzeń przypisywanych ludziom uzależnionym: natrętne myśli stale krążące wokół oblubieńca, obsesyjną potrzebę bliskości, stan wzmożonego podniecenia. Nie ma więc dużej przesady w szlagierze Stanisława Soyki „Jesteś moją kokainą”.

W sumie dziś nikt nie ma wątpliwości, że nie w sercu, lecz w mózgu rodzi się i trwa wszelka namiętność, podobnie jak zazdrość, pożądanie, przywiązanie, lęk przed utratą ukochanej osoby.

Wspomniana Helen E. Fisher (do której badań i książek będziemy na tych łamach wielokrotnie jeszcze się odwoływać) obserwowała wpływ miłości na ośrodkowy układ nerwowy, używając magnetycznego rezonansu jądrowego. Badanym pokazywano najpierw zdjęcia ludzi, do których nie przejawiali żadnych uczuć, a następnie fotografie tych, których bardzo kochali. I właśnie te zdjęcia wyzwały w ośrodkowym układzie nerwowym aktywację dopaminy. Tego samego neuroprzekaźnika, który zalewa mózg, gdy odczuwamy przyjemność lub wpadamy w sidła nałogu. To jeszcze jeden powód, dla którego miłosne zadurzenie coraz częściej bywa porównywane do kryzysów psychicznych, źle wpływających na codzienne funkcjonowanie człowieka i wypaczających rzeczywistość w jego umyśle.

W poszukiwaniu eliksiru

Skoro emocje powiązane z miłością przeżywamy za sprawą hormonów i substancji chemicznych krążących między komórkami nerwowymi, odżywa stara pokusa, by wpłynąć na biochemię uczuć. „Poszukiwania napojów miłosnych nie ustawały przez wieki. Jedni komponowali je i testowali, od siebie poczynając, inni



© WWW.BRIDGEMANART.COM/PHOTOPOWER

Dopamina jest neurohormonem, który zalewa mózg zakochanych, potęgując w nich namiętność i dobry nastrój. Dzięki niej para wiąże się ze sobą, ale ceną za to bywa krótki stan częściowej niepoczytalności.

szukali recept w księgach alchemików i magów” – pisze prof. Szczeklik, przytaczając w swojej książce konkretne receptury.

W prestiżowym „British Medical Journal” w 2003 r. podjęto próbę analizy składu napoju, który nieświadomie wypili Tristan i Izolda. Na podstawie analizy objawów, jakie wystąpiły u tej pary nieśmiertelnych kochanków, uczeni skomponowali trunek zawierający zioła z rodziny psiankowatych (*Solanaceae*), zwłaszcza bieleń dziesięciopalcową (*Datura stramonium*) i pokrzyk wilczą jagodę (*Atropa belladonna*), dodali też szczyptę sproszkowanego tojadu (*Aconitum napellus*) i bukwicy (*Stachys officinalis*). Belladonna służyła weneckom już w czasach renesansu do poszerzania źrenic i przydawania oczom blasku, w starożytności obłąd miłosny miały powodować zioła tesalii. W Polsce, jak zauważa prof. Szczeklik, zastępowano je rodzimymi zamiennikami: nasięźrzałem (nazwa mówi, iż kochankowie będą na siebie źreć, czyli spojierać), samostrzałem (malerka paproć z jednym listkiem, z której pochwiastej nasady wychodzi cienki kłosa zarodkowy) albo lubczykiem dziewięciornikiem (zwanym inaczej Adamowym korzeniem).

Romeo i Julia
obraz Franka
Bernarda Dicksee
z 1884 r.

W dzisiejszych czasach, gdy można za pomocą wyrafinowanych technik stymulować neurony, ludzie zaczęli spoglądać z nadzieją w stronę laboratoriów. Wydaje się – nic prostszego niż przepis na syrop miłości, który zapewni namiętność oraz euforię: odmierz kilka kropel dopaminy, połącz w równej proporcji z noradrenaliną. Dodaj fenyletoaminy, a będziesz wielbić ukochaną osobę bez względu na jej wady. Wymieszaj z dużą ilością monoaminooksylazy i wazopresyny, by zapewnić sobie stałość w uczuciach. Jeszcze odrobina oksytocyny, która niczym szczypta pieprzu w potrawie wyostri zmysły oraz spotęguje uczucie rozkoszy, a także zwiąże ze sobą kochanków na długie lata. Sporządzoną miksturę należy przyjmować regularnie, najlepiej tuż przed snem, by wyciszony organizm mógł łatwiej przyswoić wszystkie składniki.

W poszukiwaniu superpigułki

Gdy w aptekach pojawiła się Viagra – pierwszy łatwy w stosowaniu lek przywracający erekcję – konkerny farmaceutyczne przyspieszyły prace nad innymi prepara- ▷



© EAST NEWS

Miłosne zadurzenie bywa porównywane do kryzysów psychicznych, źle wpływających na codzienne funkcjonowanie człowieka i wypaczających rzeczywistość w jego umyśle.

▷ tami mogącymi wzniecać pożądanie, a w konsekwencji (tak się niektórym wydawało) mogłyby stać się pigułką likwidującą sercowe kłopoty lub przywracającą szczęście w małżeństwie. Co ciekawe, postanowiono je testować na kobietach, wychodząc z założenia, że skoro mężczyźni mają już tę swoją Viagrę, to ich partnerkom należy się coś delikatniejszego, a równie skutecznego w odzyskiwaniu poczucia szczęścia. Amerykańskie gazety zostały wprost zalane ogłoszeniami zapraszającymi do uczestnictwa w badaniach nowych specyfików (odzew na anonse był żywszy, gdy publikowano je w rubrykach sportowych, a nie między przepisami kulinarnymi, co świadczy o tym, że mężczyźni bardziej przejmują się brakiem reakcji seksualnych swoich żon niż one same). W końcu wykazano, że nowoczesny afrodyzjak powinien albo zwiększać poziom testosteronu (kobiecy organizm też go potrzebuje, choć w dużo mniejszych ilościach niż męski), albo wpływać na wspomnianą już dopaminę i serotoninę – dwa neuroprzekazniki, z których pierwszy potęguje odczuwanie przyjemności, a drugi przywraca uczuciom stabilność. Tak jak w wielu innych stanach emocjonalnych, oba powinny pracować w równowadze. Jeśli dopamina jest zbyt dużo, pożądanie zanika

Ophelia
obraz Johna
Everetta Millaisa
z lat 1851–52

pod wpływem chaosu; gdy mózg przytłacza serotonina, romantyczna miłość zostaje wyparta racjonalnym myśleniem.

W średniowieczu był ponoć seks bez miłości, w romantyzmie była miłość bez seksu. A jak jest teraz? Dla neurobiologów sprawa jest znów prosta: nic tak nie napędza poziomu dopaminy jak seksualne pożądanie, zaś dopamina – jak już wiemy – jest neurohormonem, który zalewa mózg zakochanych, potęgując w nich namietność i dobry nastrój. Za pomocą dopaminy para wiąże się ze sobą, ale ceną za to bywa przejściowa utrata rozumu – taki krótki stan częściowej niepoczytalności.

Strzały Erosa trafiają w mężczyzn i kobiety z identyczną intensywnością, choć w wielu eksperymentach seksuolodzy zdążyli już wykazać, że odczuwanie przyjemności podczas seksu jest odmienne u obu płci. Dr Andrzej Depko, prezes Polskiego Towarzystwa Medycyny Seksualnej, powiada, że gdyby do żył pary kochanków wstrzyknąć kolorowe znaczniki, to po ich dotarciu do mózgu w chwili szczytowania okazałoby się, że damska głowa żarzy się jak piec hutniczy, a partnera świeci delikatnie niczym lampka nocna. Kobiety mają po prostu więcej niż mężczyźni punktów wyzwalają-

cych orgazm i dzięki temu przeżywają go z dużo większą intensywnością. Problem w tym, że w odróżnieniu od orgazmu w wydaniu męskim kobiecy nie musi być tak silnie skorelowany z uczuciem podniecenia. Wiele zależy od potrzeby czułości, poczucia bliskości, siły emocjonalnego związku z partnerem. A tych spoideł w niejednym związku, w miarę upływu lat, zaczyna niestety brakować.

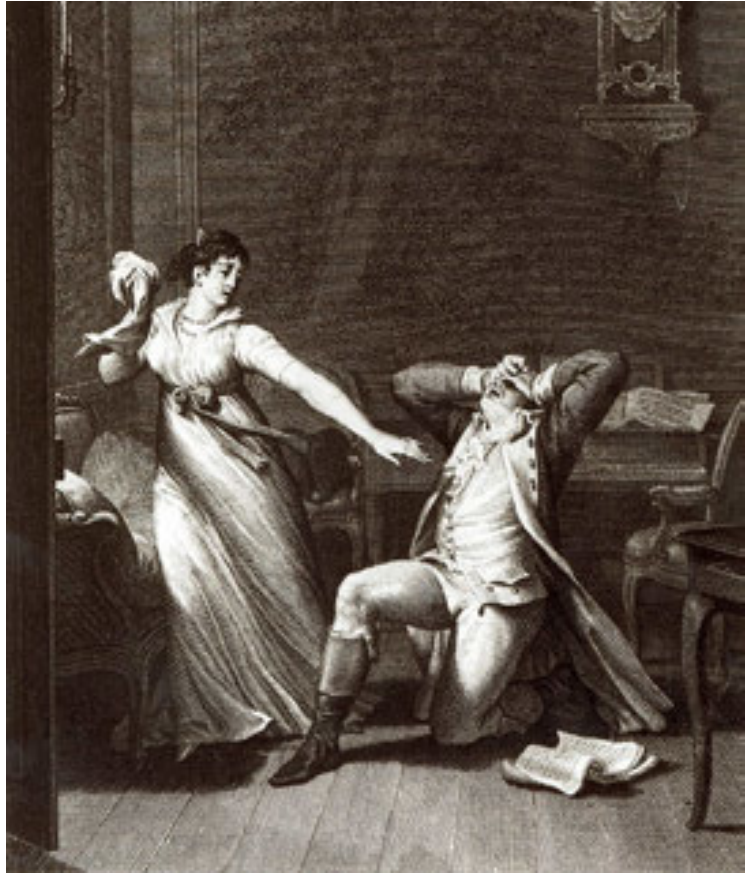
Czy wzmocnienie układu dopaminowego może naprawić te uśpione relacje? Sporo osób nabiera się na feromony, które jednak nie są żadnym cudownym eliksirem miłości, lecz najzwyczajszym produktem przemiany naturalnych hormonów – męskiego testosteronu i kobiecego progesteronu lub oksytocyny. Rola tych bezwonnnych substancji sprowadza się do tego, że stajemy się atrakcyjni dla płci przeciwnej. Naukowcy utrzymują, że nie da się ich wyprodukować w laboratorium i dodać do perfum, by te miały moc przyciągającą. A jednak firma amerykańska Vero Labs oferuje w internecie aerozol z oksytocyną o nazwie Liquid Trust (30 ml pojemnik można kupić na Amazonie za 34 dol.), zachwalając go jako specyfik „idealny na randki, rozpala na nowo namiętność i wzmacnia związki”.

W poszukiwaniu złotego środka

Dla sceptycznych naukowców to jednak zwykły slogan marketingowy. Nie obiecują sobie wiele po preparatach, które naiwni klienci – zgodnie z instrukcją producenta – rozpylają na swoich ubraniach lub skórze. Efekty? Bliższe placebo niż realnemu podwyższeniu poziomu miłosnych hormonów w mózgu. By rozbudzić namiętność i zapobiec znużeniu, już lepiej stosować bardziej naturalne metody – radzą neurobiolodzy, nie mówiąc już o psychologach. Romantyczna miłość nigdy nie wygasa w związkach wystrzegających się rutyny. Więc wyjazd z partnerem w nieznaną wcześniej miejsce, kolacja w restauracji na drugim końcu miasta, seks dostarczający nieznaną wcześniej bodźców to właściwe sposoby na pobudzenie układu przyjemności, które zaprocentują powrotem do dawnego uczucia.

Wciąż nie brakuje nieszczęśliwie zakochanych, dla których każde wspomnienie oblubieńca jest torturą. Czy twórcy aerozoli miłości nie mogliby pomyśleć o jakimś spreju wyciszającym szal miłosny, który po zaaplikowaniu przez nos przynosiłby ukojenie, a może – w skrajnych przypadkach – pozwalałby nawet zapomnieć o ukochanym? Dziś „chorych z miłości” kieruje się raczej do psychologa. Huśtawka nastrojów porzuconej, choć wciąż kochającej osoby wygląda mniej więcej tak: nadal żywi silne emocje, dręczą ją obsesyjne myśli, walczy, by kontrolować swoją wściekłość. „W takiej sytuacji racjonalne myślenie schodzi na dalszy plan” – podsumowuje dr Helen E. Fisher, dając do zrozumienia, że dziwne zachowania ludzi znajdujących się w trudnej sytuacji uczuciowej wymagają sporej tolerancji otoczenia. Rozsądek może przywrócić właśnie porada psychologa, który sprowadzi zagubione myśli na właściwe tory i pokaże horyzont, którego mózg nie potrafi dostrzec, gdy zalewa go nadmierna ilość dopaminy.

Z punktu widzenia współczesnej neurobiologii miłość nie jest ani tak tajemnicza, ani ulotna, jak moż-



© WWW.BRIDGEMANART.COM/PHOTOPOWER

Wciąż nie brakuje nieszczęśliwie zakochanych, dla których każde wspomnienie oblubieńca jest torturą.

Werter i Lotta
ilustracja Jeana
Michela Moreau
do „Cierpień
młodego Wertera”
Goethego

na przypuszczać na podstawie poezji i legend. Ale też wcale nie aż tak destrukcyjna, by się jej wystrzegać jak zgubnych nałogów. Sporo sondaży pokazuje, że zakochanie służy zdrowiu, a ludzie żyjący w wieloletnich związkach należą do długowiecznych.

Współczesna wiedza medyczna dostarczyła takich możliwości, że manipulacja miłością wydaje się całkiem możliwa. Julian Savulescu, etyk z Oxfordu, prokuje taki scenariusz: „W przyszłości możliwa będzie stymulacja neuronów, by ktoś się we mnie zakochał lub żebym ja się czuł jak świeżo zakochany. Miłość nie jest tak romantyczna, jak byśmy chcieli. Ale to da się naprawić. Wtedy dostaniemy taką miłość, jaką tylko możemy sobie wyobrazić”.

Być może jednak marzymy w głębi duszy o tym, aby nigdy nie udało się nikomu zmierzyć, pokazać na obrazku i powiedzieć: „U pani/pana ośrodek miłości jest mniejszy niż u zdrowej populacji. Oto recepta na preparat X, aby trochę urósł. Dwie krople przed snem, nie wolno przedawkować”. Czy naprawdę nie lepiej pozostać w niepewności i traktować miłość jak szczęśliwy przypadek?

PAWEŁ WALEWSKI

Nie czytałeś? Nie przeocz



Pociąg w ciągu dziejów

Czy gotowość do miłości, ale i do zdrady
jest zapisana w ludzkim DNA

JOANNA PODGÓRSKA
RYSUNEK MIROŚLAW GRYŃ



© MP

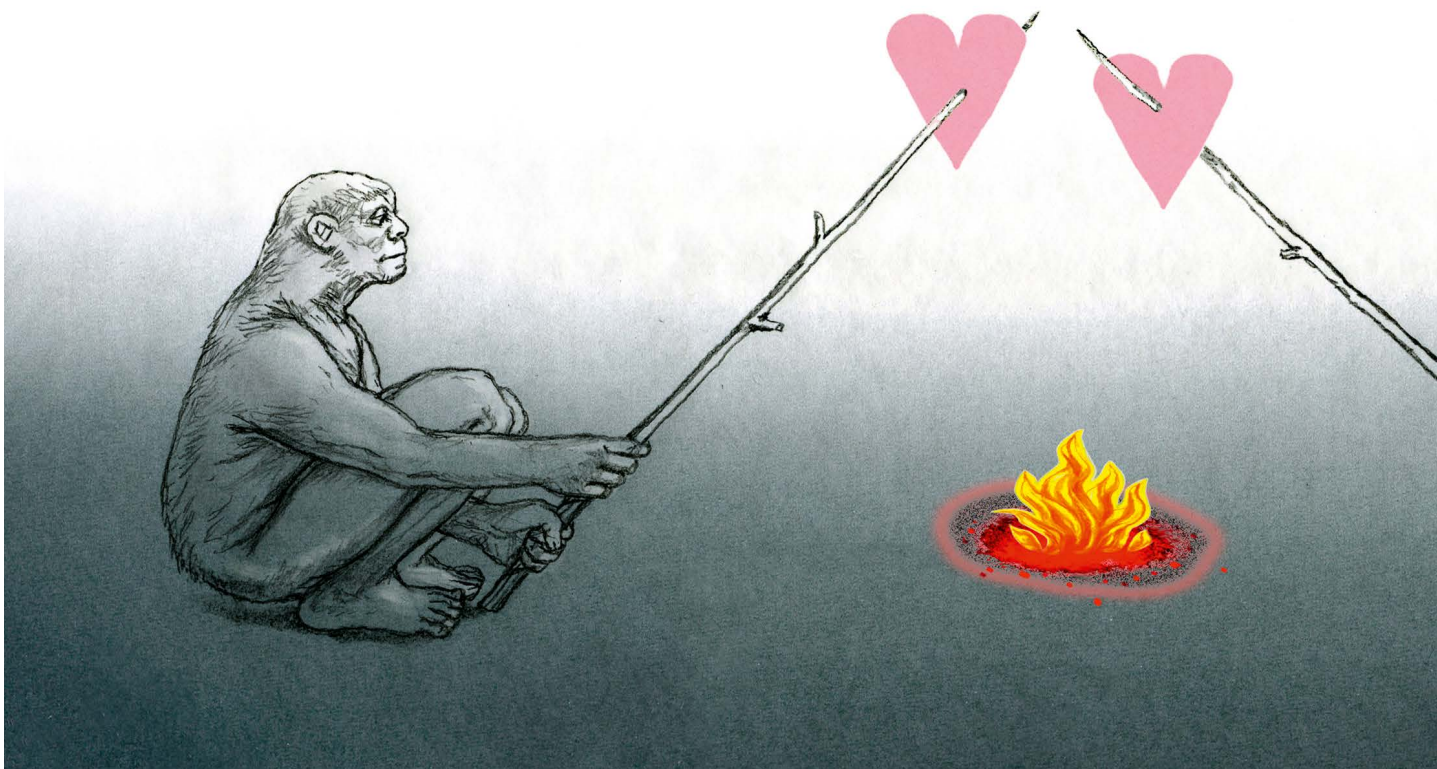
HELEN E. FISHER „Anatomia miłości: Historia naturalna monogamii, cudzołóstwa i rozwodu”; wydana po raz pierwszy w USA w 1993 r., w Polsce ukazała się w 1994 r. (Zysk i S-ka) oraz 2004 r. (Dom Wydawniczy Rebis).

Autorka (ur. 1945) to jedna z czołowych przedstawicielek współczesnej antropologii, znana badaczka ludzkich zachowań, zwłaszcza zjawiska miłości oraz atrakcyjności interpersonalnej.

Pracuje na Rutgers University w New Jersey w USA. Jej inne książki o statusie światowych bestsellerów, wydane również w Polsce, to „Pierwsza pleć. Jak wrodzone talenty kobiet zmieniają nasz świat”, „Dlaczego kochamy”, „Dlaczego on? Dlaczego ona?”.

Nasi najdawniejsi przodkowie odziedziczyli po zwierzętach pierwotne uczucie pociągu seksualnego, które, wraz z przystosowaniem się do zupełnie nowego środowiska afrykańskich równin, jakieś 4 mln lat temu zaczęli przekształcać w zniewalające przeżycie zakochania się – pisze Helen E. Fisher w swej słynnej „Anatomii miłości”. Z perspektywy etologicznej analizuje tam seks, miłość, skłonność do łączenia się w pary, a także do zdrad i rozwodów. Traktuje to wszystko jako zespół tendencji i potencji, które natura zapisała w naszym DNA. Nie dostrzegamy ich, ale motywują one nasze działania.

Na pomysł napisania tej książki wpadła, gdy porównała dane o ludzkich związkach w kilkudziesięciu kulturach z wzorcami monogamii i zdrady wśród ptaków i ssaków. Podobieństwa były tak uderzające, że pomyślała o ogólnej teorii ewolucji, która w ciągu milionów lat doprowadziła do ukształtowania się ludzkiego życia seksualnego i rodzinnego.



Po co pletwał ma pletwy

Amerykański bar dla samotnych w osobiwy sposób przypomina podobną instytucję u niektórych ptaków, czyli teren, na którym samce i samice spotykają się, kontaktują i łączą w pary – twierdzi Fisher. Gdy przyjrzeć się zalotom innych gatunków zwierząt, widać, że natura ustanowiła kilka podstawowych reguł flirtowania, które dotyczą także ludzi. Już Karol Darwin pisał, że człowieka i zwierzęta łączy pewna uniwersalna mimika. Zaczyna się od spojrzenia – zaproszenia do podjęcia gry zalotów. Ono uruchamia najbardziej podstawowe partie naszego mózgu, powodując jedną z dwóch zasadniczych reakcji: zbliżenie lub ucieczkę. Inne instrumenty to barwa i ton głosu, postawa ciała, zwiększona wrażliwość na dotyk. Nie tylko ludzie znają pieszczoty. U wielu zwierząt stanowią one ważny składnik flirtu. Pletwale błękitne ocierają się pletwami, samiec motyla głaska brzuch samicy, delfiny skubią się wargami, muły pocierają nosami, psy liżą wzajemnie, a szympansy całują się, poklepują, głaszczą i trzymają za ręce. Romantyczna kolacja także nie jest ludzkim wynalazkiem. Wiele gatunków samców kusi samice, oferując jej kęs upolowanej zdobyczy. „Zalotny posilek, jak to określają badacze, pojawił się wcześniej niż dinozaury, ma bowiem wielkie znaczenie w reprodukcji. Dostarczając samicy pożywienie, samiec dokumentuje swą wartość jako myśliwy, opiekun i cenny partner”. Romantyczne melodie towarzyszące randkom są zapewne echem muzyki natury w czasie godów: śpiewu ptaków, rechotu żab, miauczenia kotów czy trąbienia słoni.

Według potocznych przekonań to mężczyzna inicjuje flirt. Jednak gdy badacze bliżej przyjrzeni się temu zjawisku, okazało się, że w większości przypadków pierwsze

niewerbalne sygnały wysyłają kobiety, które w dodatku są całkowicie świadome tego, że inicjują w ten sposób zaloty. Ten popęd erotyczny kobiet tylko odzwierciedla to, co dzieje się w świecie zwierząt. Wszystkie samice ssaków wiedzą, czym jest podniecenie i gdy nadchodzi okres godowy, zaczynają aktywnie uwodzić samce. „Rzecz doprawdy zdumiewająca, że ludzie Zachodu uparcie trzymają się wyobrażenia, iż mężczyzna jest uwodzicielem, kobiecie zaś przypada rola wstydlivej, uległej odbiorczynie jego awansów. Wygląda to na pozostałość naszej dawnej rolniczej przeszłości, kiedy kobiety były obiektem zawilej wymiany towarowej, a ich wartość uzależniona była od »czystości«. Stąd dziewczętom zawsze musiały towarzyszyć przyzwoitki, a ich popęd seksualny był przemilczany i negowany. Dzisiaj jednak kobiety na Zachodzie odzyskują swobodę erotyczną. Wyzwolone z systemu uzgadnianych bez ich woli zaręczyn i posług seksualnych stają się świadomymi zalotniczkami” – pisze antropolożka.

Znaczenie pierwszego wejrzenia

Dlaczego zakochujemy się akurat w tej, a nie innej osobie? Według Fisher miłość od pierwszego wejrzenia ma korzenie biologiczne i znaczenie adaptacyjne. Samica w okresie rui, gdy widzi zdrowego samca swojego gatunku, bardzo szybko musi ocenić, czy jest odpowiedni. „Być może miłość od pierwszego wejrzenia nie jest niczym więcej niż wrodzoną skłonnością wielu zwierząt, która przyspiesza proces kojarzenia par. Później zaś to, co było zwierzęcym pociąganiem u naszych przodków, przekształciło się w ludzkie uczucie raptownego zakochania” – pisze Fisher.

Monogamia jest u ssaków zjawiskiem rzadkim.

Pojawia się jedynie tam, gdzie do wychowania potomstwa nie wystarcza samica.



Zakochanie porównywane bywa do amoku, szaleństwa (s. 15). W tym stanie mózg rzeczywiście bombardowany jest substancjami, które można nazwać naturalnymi narkotykami. Stanu takiego wzbudzenia nie jest oczywiście w stanie utrzymać bez końca, dlatego zakochanie przechodzi w przywiązanie, poczucie ciepła i bezpieczeństwa. O tym też decyduje chemia mózgu. Rytm miłości, podobnie jak zalotnych zachowań, ma zapewne – jak przekonuje Helen E. Fisher – przynajmniej w części naturalny schemat, wpisywany powoli w uzwojenia mózgu.

Zwierzę zwane człowiekiem ma zatem naturalną skłonność do łączenia się w pary, a – według Fisher – jego podstawową strategią reprodukcyjną jest monogamia. Bo gdy bliżej przyjrzeć się choćby kulturom poligamicznym, okazuje się, że tylko kilka procent mężczyzn współżyje naraz z kilkoma żonami, a nawet gdy tak się dzieje, zazwyczaj jest jedna kobieta, z którą są najbardziej związani.

Dlaczego zatem zdradzamy? Stosunki pozamałżeńskie znane są we wszystkich społecznościach. Często zresztą są one sankcjonowane kulturowo, zwłaszcza gdy dopuszcza się ich mężczyzna. Według Fisher ▷