

## Cuprins

Introducere	9
1. Creierul social	19
2. O minte singură	31
3. Pasiune pentru muncă	46
4. Mașina dragostei	58
5. Dragostea în oglindă	71
6. Când creierul glisează la dreapta	87
7. Vom avea întotdeauna Parisul	99
8. Mai bine împreună	114
9. La bine și la rău	124
10. Testul timpului	143
11. Naufragiată	156
12. Cum să iubești o fantomă	165
Epilog. O teorie holistică a dragostei	179
Mulțumiri	187
Note	193

## Introducere

Nu poți învinui gravitația pentru că te-ai îndrăgostit.

*Albert Einstein*

Paul Dirac nu a fost, după gusturile nimănui, un Făt-Frumos. Dar a fost un geniu. De fapt, după Einstein, Dirac a fost, poate cel mai strălucit teoretician în fizică din secolul XX. A fost pionier în domeniul mecanicii cuantice. A prezis corect existența antimateriei. În 1933, când avea doar 31 de ani, a câștigat Premiul Nobel. Cu toate acestea, în viața personală, fizicianul era echivalentul social al unei găuri negre. Colegii săi l-au descris ca fiind reținut aproape la modul patologic și au inventat, în glumă, o unitate pe care au numit o „diracul“, prin care îi măsurau ritmul în conversație: un cuvânt pe oră. La Universitatea din Bristol, apoi la școala masterală din Cambridge, Dirac nu a legat nicio prietenie strânsă, și cu atât mai puțin relații romantice. Nu îl interesa decât munca sa și era uimit că alți fizicieni petreceau timp prețios citind poezie, pe care o găsea „incompatibilă“ cu știința. Odată, aflându-se la un bal împreună cu colegul său fizician Werner Heisenberg, Dirac privea marea de corpuri unduitoare și nu putea să înțeleagă rostul acestui ciudat ritual.

„De ce dansezi?“ l-a întrebat Dirac pe colegul său.

„E o plăcere să dansezi atunci când sunt fete frumoase“, i-a răspuns.

Dirac a reflectat îndelung la acest răspuns, apoi i-a pus altă întrebare.

„Heisenberg, cum știi *dinainte* că fetele sunt frumoase?”

În 1934, Dirac a fost prezentat unei ungueroaice de vârsta a doua, pe nume Margit Wigner. Toată lumea îi spunea Manci. Ea era opusa lui în multe privințe: analfabetă din punct de vedere științific, extravertită, *amuzantă*. Dar a nutrit un interes neobișnuit față de acest fizician sobru. A identificat în el o capacitate pe care el însuși nu o vedea. I-a scris scrisori de dragoste; el i-a răspuns indiferent, corectându-i engleza și criticându-i aspectul. Ea i-a spus că merita un al doilea Premiu Nobel – „pentru cruzime”.

Cu toate acestea, nu a renunțat la el. L-a convins să petreacă timp cu ea, să și împărtășească visurile, să și mărturisească temerile. El a început, treptat, să se înmoaie. La finalul unei lungi vizite, el a fost uimit de o senzație cu totul nouă. „Mi e dor de tine”, a spus el. „Nu înțeleg de ce mi ar fi, pentru că de obicei nu mi se face dor de oameni atunci când mă despart de ei”.

Dirac și Manci aveau să se căsătorească în cele din urmă și să petreacă o jumătate de secol îndrăgostiți. Într-una dintre scrisorile sale, Dirac i-a spus soției sale că ea îl învățase ceva de care, în pofida geniului său, nu ar fi putut să găsească de unul singur. „Manci, draga mea... Ai făcut o schimbare minunată în viața mea. M-ai făcut uman.”

### **Toți oamenii singuri**

Povestea lui Dirac ilustrează modul în care puterea dragostei ne ajută să ne realizăm potențialul uman înăscut. A înțelege această putere – de ce a evoluat, cum funcționează, cum poate fi folosită pentru a ne întări corpurile și a ne deschide mințile – este subiectul acestei cărți. Este un subiect care a devenit mai complex doar de câțiva ani. Trăim vremuri în care condițiile necesare susținerii dragostei sunt accentuate în feluri noi. Rata căsătoriei a atins minime istorice. Jumătate dintre adulții din Statele Unite sunt acum celibatari – prin comparație cu 22% în 1950. Și, în timp ce toți acești oameni celibatari nu sunt neapărat singuri – așa cum vom afla, există o diferență importantă între a fi singur și

singurătate –, aceia care sunt celibatari nu ca rezultat al alegerii, ci al circumstanțelor se simt, cel mai probabil, singuri. Aici mă refer la familiile monoparentale. Potrivit unui sondaj reprezentativ la nivel național realizat în 2020, gospodăriile monoparentale înregistrează niveluri mai crescute de singurătate decât alte gospodării; iar un sondaj din 2018 din Scoția a arătat că unul din trei părinți celibatari s-a simțit adesea singur, în timp ce unul din doi a răspuns că se simte singur „din când în când”. Singurătatea a devenit, de fapt, atât de răspândită și dăunătoare, încât mulți experți în sănătate publică o descriu acum ca pe o epidemie în toată regula, una care afectează nu doar persoanele celibatate, ci și cuplurile nefericite.

Poate că dorința aceasta de apropiere umană explică de ce întâlnirile online au crescut într-un ritm exploziv. Între 2015 și 2020, veniturile din aplicațiile de întâlniri au crescut de la 1,69 miliarde de dolari la 3,08 miliarde de dolari și se estimează aproape o dublare a acestora până în 2025. Și, potrivit unui sondaj online efectuat în ultimul trimestru al anului 2020, aproape 39% dintre utilizatorii celibatari, văduvi sau divorțați spun că au folosit un serviciu de întâlniri online în luna precedentă.

Cu toate acestea, în ciuda noilor algoritmi sofisticăți creați pentru a oferi partenerul ideal – și a celor câtorva date incurajatoare privind succesul relațiilor de lungă durată legate online –, mulți oameni spun că, în ultimul deceniu, întâlnirile au devenit mai dificile. În timp ce unii dintre noi găsesc dragostea, alții continuă să gliseze în căutarea acelei persoane speciale, având impresia că potrivirea perfectă este la îndemână, neștiind însă cum să se conecteze.

Avem un standard prea înalt pentru dragoste față de cel din trecut? Este ceva fundamental diferit în întâlnirile din era digitală față de întâlnirea cuiva în viața reală? Ți pare superficială piața matrimonială? Sau, pe de altă parte, are balta prea mult pește? Cu cât pescuiești mai mult, cu atât ți se pare că e ceva în neregulă cu năvodul. Deși perspectiva comună este să ai cât mai multe opțiuni, cercetările au contestat această idee, arătând că oamenii preferă o

gamă limitată de opțiuni – de obicei între opt și cincisprezece – în locul unei game extinse. Peste cincisprezece opțiuni, oamenii încep să se simtă copleșiți. Psihologii numesc această problemă *suprasaturație de alegeri*. Eu prefer termenul „FDOB<sup>\*</sup>”: frica de o opțiune mai bună.<sup>\*</sup>

Oricum ai numi-o, e extenuantă – într-atât încât multor persoane celibatate de pe piața matrimonială sosirea pandemiei de COVID-19 le-a oferit scuza pe care o așteptau pentru a închide prăvălia și a se retrage în siguranța celibatului. Pe măsură ce pandemia a început să se liniștească, unele persoane celibatate au început să simtă, de fapt, FDÎN: frica de a se întâlni din nou<sup>\*\*</sup>. Poate că fuseseră traumatizate de alienarea cauzată de comodificarea valorii lor și de ambalarea acestora pentru consum pe o piață digitală. Poate că au suferit de prea multe ori de pe urma *ghosting* ului<sup>\*\*\*</sup>. Poate că erau obosiți să mai caute dragostea și să eșueze.

Desigur, aceasta nu era povestea tuturor. Deși unii oameni și au pus pe pauză planurile romantice în timpul pandemiei, în general, utilizarea aplicațiilor de întâlniri a crescut, de fapt, cu cât oamenii au căutat crearea unor legături online. Și, deși mulți oameni au ezitat să iasă din nou la întâlniri după încheierea izolării, alte persoane celibatate au simțit un zvâc de energie, sperând ca într-un final să găsească Persoana Potrivită schimbându-și integral modul de a ieși la întâlniri: unii s-au întors către *tipologii* (întâlnindu-se doar cu potențialele persoane care „bifau toate căsuțele<sup>†</sup>”); alții către *a catastrofa* (a-și trata următoarea relație ca și cum ar fi ultima).

Pandemia nu a fost un uriaș test doar pentru persoanele celibatate care se luptau cu efectele izolării sociale, ci și pentru acelea aflate în relații – care au petrecut mai mult timp împreună ca înainte. Așa cum s-a întâmplat în timpul altor crize globale

\* În engleză, FOBO: fear of a better option. Trimitere la fenomenul de FOMO: fear of missing out (n.t.).

\*\* În engleză, FODA: fear of dating again (n.t.).

\*\*\* Practică de a dispărea din relație fără nicio explicație (n.t.).

(Marea criză economică, Al Doilea Război Mondial), rata căsătoriei a scăzut, ajungând aproape de minim în perioada prepan-  
demică. Cu planurile în așteptare, cuplurile au luat-o mai încet și au început să se cunoască mai bine – la bine și la rău. Un docto-  
rand în matematică de la Universitatea Cambridge a calculat că relația medie a îmbătrânit cu patru ani în timpul izolării. Unii  
oameni voiau să pună capăt; comentatorii culturali au speculat că relațiile cu probleme nu vor supraviețui presiunii izolării; iar în  
presă apăreau relatări despre avocații copleșiți de cererile de divorț. Dar, conform unui sondaj efectuat la câteva luni de la  
debutul pandemiei, jumătate dintre cuplurile americane au spus că experiența izolării le-a făcut, de fapt, relația mai puternică; doar 1% au spus că le-a înrăutățit relația de cuplu.

Deși pandemia a arătat cât de rezistente pot fi relațiile noastre, există încă numeroase provocări cu care se confruntă acum cuplu-  
rile. Cu toate beneficiile ei sociale, ascensiunea tehnologiei digi-  
tale poate fi o binecuvântare contradictorie pentru relații. Totul  
depinde de cum o folosești. Pe de o parte, îi poate ajuta pe oameni  
să rămână apropiați chiar și atunci când există distanță fizică între  
ei. Pe de altă parte, dispozitivele pe care le purtăm cu noi pentru  
a menține relațiile cu ceilalți ne pot împiedeca uneori să  
menținem relația cu partenerul, chiar și atunci când acesta se află  
în aceeași încăpere cu noi. Două treimi dintre persoanele cu vârsta  
cuprinsă între 30 și 49 de ani spun că partenerul este uneori dis-  
tras de telefon atunci când încearcă să vorbească cu el. 34% dintre  
persoanele cu vârsta cuprinsă între 18 și 29 de ani care sunt într-o  
relație spun că felul în care partenerul folosește rețelele sociale  
le-a făcut să se simtă geloase sau nesigure în privința relației lor.

La aceste noi provocări se adaugă toate opreliștile clasice cu  
care se confruntă cuplurile, precum raporturile de putere, lipsa  
sentimentelor de iubire, lipsa comunicării și așteptările nerealiste  
care, potrivit terapeuților de cuplu, se numără printre principalele  
motive pentru care se despart cuplurile.

Toate aceste provocări i-au adus pe mulți oameni în pragul  
disperării, făcându-i să renunțe cu totul la dragoste. Potrivit

centrului Pew Research, în mod șocant, jumătate dintre adulții americani celibatari – și majoritatea femeilor celibatate – spun acum că nici măcar nu sunt pe piața întâlnirilor. Conform unui studiu al Națiunilor Unite, traiul de unul singur este în creștere în întreaga lume, iar oamenilor le este foarte greu să găsească partenerii potriviți. Japonia este un caz deosebit de grav. Aproape jumătate dintre locuitorii care vor să se căsătorească spun că nu pot să și găsească partener sau parteneră.

Majoritatea acestor tendințe relaționale par să îi afecteze cel mai mult pe mileniali. În America, 61% dintre aceștia trăiesc în prezent fără partener. Și, în vreme ce milenialii se străduiesc probabil să găsească dragostea, unele dintre persoanele tinere care ar putea fi în lumea întâlnirilor o evită în mod activ. O psihologă cliniciană care predă un curs popular la Universitatea Northwestern, numit „Introducere în căsătorie”, a afirmat pentru *Atlantic* că mulți dintre studenții ei se fereau întru totul de dragostea romantică. „Studenții mei îmi spun constant că încearcă din răspuțeri să nu se îndrăgostească în timpul facultății, imaginându și că le ar strica planurile.”

### **Acest lucru numit dragoste**

Nu sunt doar o neurocercetătoare a dragostei, ci și o romantică incurabilă. Și mă aflu aici pentru a susține că, în această perioadă de flux social, când tot mai mulți dintre noi aleg să trăiască singuri și sunt tentați să întoarcă spatele relațiilor romantice, ar trebui să avem curaj. Lumea se schimbă, da, dar dragostea se va schimba odată cu ea. Dragostea va evolua. Aceasta este una dintre cele mai bune caracteristici ale dragostei: adaptabilitatea ei. Deși dragostea este personalizabilă la nesfârșit, trebuie să ne amintim că nu este niciodată consumabilă. Dragostea nu este opțională. Nu este ceva fără de care putem trăi. Dragostea este o necesitate biologică.

Cercetările mele științifice asupra creierului m-au convins că o viață amoroasă sănătoasă este la fel de necesară pentru bunăstarea unei persoane precum mâncarea hrănitoare, sportul sau apa

potabilă. Evoluția ne-a modelat creierul și corpurile anume pentru a construi și beneficia de legăturile romantice de durată. Când acele legături se uzează ori se încheie, consecințele asupra sănătății noastre mintale și fizice sunt devastatoare. Cercetările mele au dezvăluit nu doar că suntem făcuți pentru dragoste, ci și că, asemenea lui Dirac, nu ne putem realiza adevăratul potențial ca ființe umane fără ea. Indiferent cum va arăta viitorul vieții noastre sociale, dragostea trebuie să fie fundamentul și piatra de temelie ale acestuia. Deși am descoperit asta în laborator, după sute de ore petrecute explorând și analizând creierii celor îndrăgostiți (precum și al celor cu inima frântă), nu am înțeles cu adevărat importanța și adevărata frumusețe a dragostei până când nu am găsit-o, pierdut-o și redescoperit-o în propria viață.

Sper să putem dezlega împreună misterele dragostei în această carte, dar, înainte de a începe, trebuie să stabilim despre ce vorbim, de fapt, atunci când spunem acel cuvânt format din opt litere. Deși voi discuta în această carte și alte tipuri de dragoste (dragostea maternă, dragostea necondiționată, dragostea pe care o simțim față de prieteni, animale de companie, muncă, sporturi, scopul nostru în viață), mă interesează în principal dragostea *romantică*, genul de legătură invizibilă care unește strâns două ființe umane prin simpla alegere, genul care îți face inima să tresară, genul fermecător, care construiește familii, frânge inimi (destul de literal, după cum vom descoperi).

Disciplina mea, neuroștiința socială, își asumă o viziune holistică în privința dragostei. Explorând în profunzime în creierul oamenilor îndrăgostiți, descoperim că acest fenomen neurobiologic complex nu activează doar centrul de plăcere al creierului mamifer, ci și sistemul nostru cognitiv, părțile intelectuale, cele mai evolute ale creierului, pe care le folosim pentru a dobândi cunoștințe și a înțelege lumea din jurul nostru.

Cu toate acestea, oamenii apelează rareori la neuroștiință pentru a înțelege ceva atât de mareț, de misterios și de profund precum dragostea. Adesea ne îndreptăm către poeți. De pildă, Elizabeth Barrett Browning poate cuprinde într-un vers acel