





— درباره عشق رمانتیک —



بریت پروگارد

مترجمین: سید پیمان رحیمی نژاد
فائزه پرداختی

سرشناسه: بروگارد، بریت، ۱۹۷۰ - م.

Brogaard, Berit

عنوان و نام پدیدآور: درباره عشق رمانتیک [کتاب]/نویسنده بریت بروگارد؛ ترجمه سیدپیمان رحیمی نژاد با همکاری فایزه پرداختی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات روان شناسی و هنر، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۸۰ ص:؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۷۳-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: On romantic love : simple truths about a complex emotion

موضوع: عشق

Love

شناسه افزوده: رحیمی نژاد، پیمان، ۱۳۶۴-، مترجم

شناسه افزوده: پرداختی، فایزه، ۱۳۵۲-، مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۴۳۷د۴/ب۴۳۶ BD

رده بندی دیویی: ۱۲۸/۴۶

شماره کتابشناسی ملی: ۴۶۵۶۳۹۶

راهنمای

درباره عشق رمانتیک

نویسنده: بریت بروگارد

مترجمین: سیدپیمان رحیمی نژاد، فایزه پرداختی

ناشر: روان شناسی و هنر

ویرایش علمی: سیده لیلا نقشبندی

ویراستار: فاطمه سلیمی علویجه، آیدا قویدل

طرح جلد و صفحه آرا: احسان رضوانی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مجتمع چاپ طرح و نقش

نوبت چاپ: اول- ۱۴۰۰ | تیراژ: ۵۰۰ | قیمت: ۵۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۷۳-۶

ISBN: 978-600-7063-73-6

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است

انتشارات روان شناسی و هنر: تلفکس: ۸۸۹۹۶۵۰۶ | صندوق پستی: ۱۳۱۴۵-۱۷۳۴

www.ravanhonar.com

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه مترجم.....
۱۹	مقدمه نویسنده.....
۲۳	شروع.....
۲۷	فصل اول: روابط خطرناک.....
۲۷	نامه‌ای از یک دوست.....
۳۹	فصل دوم: جاذبه مسئول عاشقی ما نیست.....
۳۹	شیمی عشق.....
۴۲	مغز تحت تاثیر مواد مخدر.....
۴۴	باورها و شیمی مغز.....
۴۸	ترک اعتیاد.....
۵۲	معتاد به غم.....
۵۷	درد هیجانی.....
۶۱	استرس، جوش و موی سفید.....
۶۳	عشق و نفرت.....
۶۷	فصل سوم: من هم احساس دارم.....
۶۷	فلسفه عشق.....
۶۸	عشق به مثابه هیجان.....

- هیجان‌ات پایه و پیچیده ۷۲
- آیا عشق یک هیجان جسمانی است؟ ۷۵
- وحدت جهان و بدن ۸۸
- ارتباطات عجیب ۹۳
- واکنش‌های هیجانی به داستان ۹۴
- پاسخ‌های ادراک شده ۹۶
- فصل چهارم: ناامیدانه در بند توام** ۱۰۱
- عشق نابخردانه ۱۰۱
- آیا عشق نابخردانه معنایی دارد؟ ۱۰۵
- تو بگو دیوانگی، من می‌گویم عشق! ۱۱۲
- عشق مشفق نابخردانه ۱۱۴
- نگرش تعالی‌گرایانه به عشق ۱۱۸
- عشق به‌مثابه تاریخ ۱۲۲
- هویت شخصی و ارزشمندی معشوق ۱۲۷
- آیا عشق بدون قیدوشرط است؟ ۱۳۱
- فصل پنجم: چرا برای نگاهداشتن چیزی تقلا می‌کردم که هرگز از آن من نبود؟** ۱۳۵
- روابط و دلبستگی عاشقانه ۱۳۵
- دلبستگی ایمن و نایمن ۱۳۶
- روابط کودکانه ۱۳۹
- دلبستگی اجتنابی ۱۴۱
- دلبستگی اضطرابی ۱۴۲
- عشق آشنا ۱۴۶
- حسادت و دلبستگی اضطرابی ۱۵۱
- اجتناب و عشق به‌مثابه تاریخ ۱۶۰
- آیا سبک‌های دلبستگی قابل تغییرند؟ ۱۶۳

عشق مبتنی بر دلبستگی	۱۶۵
آیا حیوانات هم عاشق می شوند؟	۱۶۸
فصل ششم: آنچه چشم دل می بیند، چشم سر نمی بیند.	۱۷۳
عشق ناخودآگاه	۱۷۳
مخالفان تمایلات ناخودآگاه	۱۷۵
تاثیر ناخودآگاه	۱۷۷
دو مسیر هیجانی	۱۸۲
عشق ناخودآگاه	۱۸۴
در رویا	۱۸۹
آیا عشق یک گرایش است؟	۱۹۳
فصل هفتم: آن قدرها هم به تو علاقه مند نیست!	۱۹۷
و دیگر موارد عشق بیناین	۱۹۷
الگوهای اولیه	۱۹۸
«عشق» درجه بندی دارد	۲۰۱
آن قدرها هم به تو علاقه مند نیست!	۲۰۵
عشق و تردید	۲۰۶
فصل هشتم: مرهم دل شکسته ام باش	۲۱۱
چطور دیگر عاشق نباشیم	۲۱۱
در جستجوی کسی که هستی نباش، کسی باش که آرزویش را داری	۲۱۳
روانکاوی و گفتگو درمانی	۲۱۸
قانون مندی هیجانات و رفتار اجتنابی	۲۲۰
تکنیک تکرار	۲۲۴
درمان از طریق مواجهه طولانی مدت	۲۲۶
حساسیت زدایی از طریق حرکات چشم و پردازش مجدد (EMDR)	۲۳۳

۲۳۴	آرامش، مراقبه و ذهن‌آگاهی
۲۳۶	دلشستگی و شرطی‌سازی چیدمان
۲۳۷	روش سن‌کلر
۲۳۹	پاک شو لکه لعنتی، احساسات منفی خود را بشویید
۲۴۳	فصل نهم: شادی عشق است، تمام!
۲۴۳	عشق، ازدواج و جستجوی شادکامی
۲۴۴	قانون مندی هیجانی، راهی به سوی شادکامی
۲۴۶	آیا تفکر منفی می‌تواند راهی به سوی شادکامی باشد؟
۲۵۰	ازدواج و شادکامی
۲۵۱	عشق و شادکامی
۲۵۹	NOTES
۲۶۵	Bibliography

این کتاب را به استاد فرزانه و کم‌نظیر و همیشه ماندگار
روان‌شناسی ایران؛ جناب دکتر عباس شفتی استاد
بازنشسته دانشگاه اصفهان که در مسیر رشد و
اعتلای شخصیت بسیاری از روان‌شناسان کشور نقش
غیرقابل‌انکاری داشته‌اند، تقدیم می‌کنم.

با احترام
سیدپیمان رحیمی‌نژاد
اردیبهشت ماه ۱۴۰۰

مقدمه مترجم

گویند که هر چیز به هنگام بود خوش
ای عشق چه چیزی که خوشی در همه ایام

«سعدی عزیز»

همیشه حرف زدن از زیباترین و اثرگذارترین پدیده جهان برای دانش‌پژوهان، نعمت و مایه مباهات است. تا وقتی بتوانیم درباره عشق بگوییم به نظر سخن گفتن از پدیده‌های دیگر، کاری بیهوده است. عشق یکی از مهم‌ترین و زیربنایی‌ترین سازه‌های روانشناختی است که توصیف آن دشوار بوده و از دیرباز مورد توجه عالمان و حکیمان و فرهیختگان و شاعران و نویسندگان و مردم عادی قرار گرفته است. در واقع نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن یکی از اساسی‌ترین نیازهای انسان از کودکی تا پیری است. رویکردهای مختلف، دیدگاه‌های متفاوتی به عشق دارند، در دیدگاه روانکاوی، فروید معتقد است که برای افراد ناپخته، روابط عشقی، نوعی روابط انتقالی است. افراد با شخصیت ناپخته به وسیله عشق می‌توانند فقط به رابطه حل‌نشده در کودکی خود بپردازند که طی آن طرف مقابل به صورتی دیده می‌شود که در نهایت می‌خواهند نیازهای

ارضانشده خود را ارضا نمایند. این نوع عشق، عشق نوروتیک نامیده می‌شود. شاید باید سراغ روبین برویم در ۱۹۷۰ وقتی به بررسی عشق پرداخت. او از ۲۰۰ دانشجوی خواست با پاسخ دادن به جملات یک پرسشنامه گسترده، تجربه خود را توصیف کنند. او دریافت که تجربه عشق ظاهراً دربرگیرنده چهار ویژگی اصلی است، نیازمندی، علاقه‌مندی و دغدغه‌خاطر، اعتماد و تحمل خطاهای طرف مقابل.

به نظر جی. ا. لی (۱۹۷۷) یونانی‌ها بین سنخ‌های مختلف عشق فرق قائل بوده‌اند، به نظر آنها چندین نوع عشق وجود دارد، وی با تحلیل بیش از ۴۰۰۰ سند عاشقانه از یونان باستان تاکنون و مقایسه آن با تجربیات عاشقانه معاصر با استفاده از تحلیل عوامل چهار سبک اساسی عشق در زندگی عشاق به شرح زیر کشف کرد: عشق شهوانی، عشق دوستانه، عشق بازیگر و دمدمی و خودباختگی. درباره عشق رمانتیک در متون مختلف سخنان متفاوتی آمده است. اما به نظرم و در پیروی از دیدگاه‌های فلاسفه‌ای مانند آلن بدیو، در دوران کنونی باید از عشق دفاع کرد در مقابل خودشیفتگی و سطحی‌نگری و ابتدال. برای دریافت عمق این واژه باید سراغ تاریخ برویم. همه ما در زندگی مان شیفته داستان‌ها و قصه‌های عاشقانه شده‌ایم. مگر می‌شود داستان زیبا و پرهیجان و سراسر حماسه و غرور زال و رودابه حکیم توس را بخوانیم و به عشق به عنوان یک پدیده اعجاب‌انگیز فکر نکنیم. مگر می‌شود غزلیات شمس را خواند و عشق را با شیوایی و شجاعت و کلام غرورآفرین مولانا مزه‌مزه نکرد. مگر می‌شود کلام حافظ را خواند و مسحور توصیفش از عشق نشد، یا نغزگویی و تابلوهای زیبای سعدی شیرین سخن که بی‌بدیل از عشق می‌گوید. جناب سعدی این‌گونه استادانه از عشق می‌گوید:

ندانمت به حقیقت که در جهان به که مانی
جهان و هرچه در او هست صورتند و تو جانی
به پای خویشان آیند عاشقان به کمندت
که هر که را تو بگیری ز خویشان برهانی

مرا مپرس که چونی به هر صفت که تو خواهی
مرا مگو که چه نامی به هر لقب که تو خوانی
چنان به نظره اول ز شخص می بیری دل
که باز می نتواند گرفت نظره ثانی
تو پرده پیش گرفتی و ز اشتیاق جمالت
ز پرده ها به درافتاد رازهای نهانی
بر آتش تو نشستیم و دود شوق برآمد
تو ساعتی نشستستی که آتشی بنشانی
چو پیش خاطرم آید خیال صورت خوبت
ندانمت که چه گویم ز اختلاف معانی
مرا گناه نباشد نظر به روی جوانان
که پیر داند مقدار روزگار جوانی
تورا که دیده ز خواب و خمار باز نباشد
ریاضت من شب تا سحر نشسته چه دانی
من ای صبا ره رفتن به کوی دوست ندانم
تو می روی به سلامت سلام من برسانی
سر از کمند تو سعدی به هیچ روی نتابد
اسیر خویش گرفتی بکش چنان که تو دانی

در تمام داستان های عاشقانه جهان راز و رمزی نهفته است که اندیشمندان نسبت به آن حساس بوده اند. چیزی برای فهمیدن هست در این پدیده که انگار هنوز هم این قصه را نامکرر می کند. در جهان روان شناسی هم عشق در قامت پدیده ای چندوجهی و پیچیده و رشد دهنده، خودش را معرفی می کند.

عشق یکی از ویژگی‌های اساسی روان‌شناسی مثبت‌نگر است و در یک نظام پویا با سایر مفاهیم هسته‌ای روان‌شناسی مثبت‌نگر از جمله؛ خودکارآمدی، امیدواری، درک زیبایی، تاب‌آوری، همدلی، خردمندی، معناجویی، قدردانی و... در ارتباط است. عشق در تمام زمینه‌های خود (عشق رمانتیک، عشق به همسر، والدین، فرزندان و دوستان) برای جامعه انسانی از اهمیت زیادی برخوردار است. اگرچه در این کتاب به صورت ویژه تمرکز بر روی سنجش عشق رمانتیک یا عشق به شریک زندگی یا معشوق است، اما ما اهمیت اساسی تمام شکل‌ها و انواع ظهور و ابراز عشق را به رسمیت می‌شناسیم.

عشق می‌تواند یکی از تجربیات بسیار هیجان‌انگیز و معنی‌دار زندگی باشد که توانایی بالقوه‌ای برای رشد با خود به همراه دارد. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که بسیاری از فرایندهای مثبت در روابط عاشقانه سالم اتفاق می‌افتند و به نفع فرد و رابطه او و روابط اجتماعی او خواهد بود. در نگاه روان‌شناسان عشق به عنوان یک هیجان اصلی در نظر گرفته می‌شود که به بهترین شکل ممکن می‌توان نمونه‌های آن را در شکل رمانتیک یا به شریک زندگی یا معشوق مشاهده کرد.

در مفهوم‌سازی رویکردهای فلسفی در مورد عشق معمولاً توجه کمی به عشق رمانتیک به شریک زندگی یا معشوق دارد، عشقی که توسط جوامع معاصر غربی مورد توجه است. عشق رمانتیک توسط بعضی از پژوهشگران و تنها در دهه‌های اخیر به عنوان یک ضمیمه و همراه در ازدواجی که با انتخاب صورت گیرد، مورد بررسی قرار گرفته است (گادلین، ۱۹۷۷). تا قبل از اینکه مردم حس "خود" منحصر به فردی پیدا کنند که می‌تواند "خود" دیگری را دوست داشته باشد، عشق رمانتیک (به‌ویژه با وجود شریک زندگی در مقابل یک معشوق موقت و کوتاه‌مدت) در مقایسه با امروز کمتر رایج بود (ک. هنریک، س. اس. هنریک، ۱۹۹۲).

بنابراین، اگرچه عشق یک فرهنگ جهانی است اما بیان ویژه آن در عشق رمانتیک تاحدودی جهانی و سراسری است (جان‌کویک و فیشر، ۱۹۹۲) و با توجه به فرهنگ و

دوره تاریخی، متفاوت بیان می‌شود. بنابراین چگونه می‌توان عشق را تجسم کرد؟ این کتاب در راستای تلاش‌هایی است که در توصیف عشق در این سال‌ها و دفاع از آن داشته‌ام. دفاع در برابر حرمت این کلمه پر رمز و راز و زدودن زنگار از چهره عشق که این روزها نیازمند مرزبندی مشخص و دقیق است. بی‌شک از تلاش تمام اساتیدم و پژوهشگران و اندیشمندانی که تاکنون در این زمینه نوشته‌اند و خلق کرده‌اند و سخن رانده‌اند تمام قد قدردانی می‌کنم و به عنوان یک پژوهشگر در این مسیر قدم برخواهم داشت و این کتاب را تقدیم نگاه علاقه‌مندان این حوزه می‌کنم.

اولین قسمت از این مجموعه کتاب «عشق والا» نوشته باربارا فردیکسون با ترجمه اینجانب بوده که به چاپ رسیده است. دومین کتاب در حوزه عشق، این کتاب باارزش است. کتابی که توسط یک زن فیلسوف و روان‌شناس و پژوهشگر نوشته شده است.

دکتر بریت بروگارد^۱، استاد تمام و مدیر آزمایشگاه بروگارد در زمینه تحقیقات جدی درباره هیجانات پیچیده در دانشگاه میامی است. زمینه تحصیلی بریت بروگارد شامل مدرک پزشکی در عصب‌شناسی و دکترای فلسفه است. بیش از ۱۰۰ مقاله مهم و پراستناد، حدود سیصد مقاله محبوب در زمینه علم اعصاب و مسائل سلامت نوشته است. او سه کتاب با عناوین زیر نوشته است:

۱. حقایق فانی^۲

۲. درباره عشق رمانتیک^۳

۳. ذهن فرا بشری^۴

بریت بروگارد، درحال حاضر درحال به اتمام رساندن کتاب بعدی خود با حق انتشار آکسفورد به نام دیدن و گفتن^۵ است.

1. Berit Brogaard

2. Transient Truths

3. On Romantic Love

4. Superman Mind

5. Seeing and Saying

کار او در رسانه‌های عمومی مختلفی از جمله ABC News, Nightline, Modesto Bee, Daily Mail, MSNBC, Fox News, Huffington Post و Mumbai Mirror به‌طور برجسته نشان داده شده است. او همچنین ویراستار مجله فلسفه پیرریویو بین‌المللی Erkenntnis، صدمین رئیس انجمن جنوبی فلسفه و روان‌شناسی است و نخستین رئیس زن انجمن فلسفه ایالات مرکزی نیز هست. ایشان در این کتاب به تعریفی دقیق و علمی و با ذکر مستندهای هنری و سینمایی و پژوهش‌های علمی درباره عشق رمانتیک حرف زده است. ایشان درباره این کتاب چنین نوشته است که؛ «در همکاری‌های معاصر و تاریخی در فلسفه عشق، در برابر سه ادعا در مورد عشق رمانتیک مقاومت قابل توجهی وجود داشته است. (۱) عشق رمانتیک در برابر عقلانیت و تفکر استدلالی قابل‌ارزیابی است، (۲) عشق رمانتیک عشق به یک دلیل است و (۳) عشق رمانتیک و عاشقانه پاسخگو به یک دلیل است. باید گفت که این سه ایده با هم گره خورده‌اند. او می‌گوید هر سه ادعا را براساس ملاحظات عمومی‌تری در مورد ماهیت احساسات است و همچنین شواهدی در تأیید این ادعا مبنی بر اینکه عشق رمانتیک به بهترین وجه هیجانی پیچیده و چندوجهی بوده است را توجیه می‌کند. این کتاب، در طول مسیر معرفی عشق، برخی از راه‌های اصلی که عشق رمانتیک با انواع دیگر عشق مانند عشق به عنوان دوستی و عشق به والدین و تفاوت آنها را معرفی می‌کند. این کتاب با توصیفی دقیق درباره عشق رمانتیک، به ما تصویری روشن از عشق می‌دهد که می‌تواند زمینه‌ای برای پاسخ به سوالات بی‌شمار درباره عشق این پدیده جذاب باشد. متأسفانه در مسیر چاپ این کتاب مشکلات زیادی مانند ابلاغیه‌های اصلاح و حذف ایجاد شد که به‌زعم مترجم، حق این کتاب که تماماً بر مبنای پژوهش‌های علمی دقیق نوشته شده نبود. در تمام زمانی که با خشمی فروخورده اصلاحات و حذفیات مطالب کاملاً علمی نشئت گرفته از پژوهش‌های علمی را انجام می‌دادم، با خود این سوال را داشتم که چرا نباید مخاطب این مطالب دقیق و درست را بخواند و بفهمد؟! حذف یک فصل تحت عنوان عشق بینابینی اوج این مسئله بود. عشق بینابینی پدیده‌ای رایج در روابط عاطفی است که

فقط باید در مانگر یا روان‌شناس یا حتی جامعه‌شناس باشید و در اتاق درمان یا در سطح جامعه شاهد ظهور و بروز آن در روابط باشید و اهمیت این مطلب را درک کنید و وقتی مطلب یا کتابی مهم در این زمینه نگارش می‌شود را کشف می‌کنید، افسوس دور ماندن دست مخاطب فهیم از مطالبی که به تشریح و توصیف این پدیده مهم روابط عاطفی می‌پردازد را خواهید خورد. به هر روی، پذیرفته‌ایم که عشق را کنار تیرک راه بند تازیانه می‌زنند، پس عشق را در پستوی خانه نهان باید کرد. آگاهی و آگاهی‌بخشی کلید رهایی از جهل و نادانی و کج‌فهمی در هر حوزه از زندگی بشری است.

این کتاب را به استاد عزیز و همیشه ماندگارم جناب دکتر عباس شفتی، استاد ارزشمند دانشگاه اصفهان تقدیم می‌کنم که هنوز صلابت کلام و اصالت رفتار و شخصیت بی‌مانند و تفسیر زیبای ایشان از عشق در جان من شعله می‌کشد و سخنان ارزشمند ایشان درباره عشق و معنای زندگی در دوره دانشجویی هنوز چراغ راه من و همه دوستانشان است. امید آن دارم که مقبول طبع نکته‌سنج و سختگیرانه ایشان و همه مردم صاحب هنر بیفتد.

از دوست عزیز روان‌شناس گرانقدر و مدیر دانش دوست انتشارات روان‌شناسی و هنر، جناب دکتر هومن نامور تشکر و قدردانی نمایم که این فرصت را فراهم کردند تا بتوانیم این کتاب ارزشمند را به جامعه ایرانی معرفی کنیم. در اینجا لازم می‌دانم از همکار محترم، خانم فایزه پرداختی و همکار عزیز خانم لیلا نقشبندی در ویراستاری این کتاب تشکر کنم که بادقت این کتاب را مورد ارزیابی قرار دادند. از خانم فاطمه سلیمی، مدیر داخلی انتشارات روان‌شناسی و هنر که مشفقانه امور مربوط به چاپ کتاب را مدیریت کردند سپاسگزاری می‌کنم. از دوست هنرمند و خلاق، جناب احسان رضوانی، مدیر هنری انتشارات روان‌شناسی و هنر که بادقت و حوصله و طراحی مناسب و درخور، این اثر را به زیور طبع آراستند قدردانی می‌نمایم. باعث مسرت خواهد بود که مخاطبین عزیز تجربیات، پیشنهادات و انتقادات خود را پیرامون کتاب برای ایمیل^۱ یا صفحه

کافه آگاهی در اینستاگرام^۱ و تلگرام و سایت کافه آگاهی^۲ (مرکز توسعه روان‌شناسی مثبت‌نگر علمی در ایران) یا سایت انتشارات روان‌شناسی و هنر ارسال نمایید تا بتوانیم از نظرات ارزشمند شما استفاده کنیم.

سربلند و مانا باشید

سیدپیمان رحیمی‌نژاد

1. Instagram:cafeagaahi

2. www.cafeagaahi.com

مقدمه نویسنده

چرا عاشق که می‌شویم به‌نظر می‌رسد مواد مخدر مصرف کرده‌ایم؟ چرا عاشق افرادی می‌شویم که مناسب ما نیستند؟ آیا امکان دارد فردی روزی صادقانه عاشق باشد و روز بعد معشوقش را به‌خاطر دیگری ترک کند؟ وقتی فردی می‌گوید "دوست دارم" اما رفتارش به‌گونه‌ای است که انگار اصلاً به‌عشق فکر نمی‌کند، چه اتفاقی در حال رخ دادن است؟ چگونه ممکن است شیفته کسی باشیم که به‌نظر می‌رسد هنوز در مورد ما تصمیمی نگرفته است؟ آیا اصلاً ممکن است عاشق کسی بودن اشتباه باشد؟ آیا می‌توان کاری کرد که دیگر عاشق نبود؟ و در یک سطح بنیادی‌تر، آیا عشق رمانتیک^۱ برای بهزیستی^۲ ما لازم است؟

در کتاب درباره عشق رمانتیک به این سؤالات و سؤالات بسیار دیگری پاسخ می‌دهم. کتاب بدون در نظر گرفتن گرایشات جنسی^۳ یا هویت جنسیتی^۴ بر عشق رمانتیک یا عشق «در روابط» می‌پردازد اما مباحثه‌ها و دیدگاه‌ها تا حد زیادی عشق

1. Romantic Love
2. Well-being
3. Sexual orientation
4. Gender identity

مشفقانه^۱ از جمله عشق پدر و مادر و عشق در روابط دوستانه را نیز دربرمی گیرد. علت اینکه عشق و به ویژه «عشق رمانتیک» نوعی هیجان^۲ است و اینکه چرا اغلب عشق را شدیدتر از سایر هیجانات قدرتمند مانند ترس، خشم، شادی یا حسادت تجربه می کنیم را توضیح می دهیم. همان طور که لائوتسه^۳، فیلسوف چین باستان گفته است «عشق قوی ترین هیجانات است، زیرا همزمان به مغز، قلب و حواس حمله می کند». اما همان طور که همه ما می دانیم تب عشق همیشه شدید نیست و فروکش می کند. چنانکه خواهیم دید درجه عشق در طول رابطه تغییر می کند. سخن جولی اندروز^۴، بازیگر انگلیسی بسیار خردمندانه است که می گوید «تمام عشق ها تغییر می کنند، مطمئن نیستم که همیشه بتوان با تمام وجود عاشق بود.» ظاهراً بد نیست سؤال همیشگی «آیا عاشقم هستی؟» را با عبارت "تا حدی" پاسخ داد. (البته من توصیه می کنم این قدر صادقانه پاسخ ندهید!)

همین ماهیت تغییرپذیر عشق رمانتیک است که باعث شده فیلسوفان و روان شناسانی که آثارشان را می خوانم به این نتیجه برسند که عشق رمانتیک «واقعی» نیست، به نظر آنها این عشق دیوانگی موقت است، چیزی که باید در نهایت آن را به خاطر عشق واقعی رها کرد؛ آنها عشق واقعی را عشق مشفقانه یا عشق مبتنی بر دلبستگی^۵ می دانند، همان عشق گرم و امن و ثابتی که پس از رنگ باختن تب و تاب اولیه باقی می ماند. من با این موضوع مخالفم. فکر نمی کنم که فقط یک نوع عشق واقعی وجود داشته باشد و قویا معتقدم عشق رمانتیک هم عشقی واقعی است. به اندازه عشقی که به پدر بزرگ یا دوست دوران کودکی داریم، واقعی است. با اینکه با عشق دلسوزانه یا عشق دلبستگی تفاوت دارد، اما عشق رمانتیک هم عشق است.

اینکه آیا عشق رمانتیک شکلی منطقی یا غیر منطقی از عشق است موضوع دیگری است. اگر تابه حال عاشق فردی نامناسب شده باشید، که پدیده ساده تر از پیدا کردن و

1. Compassionate love

2. emotion

3. Laozi

4. Julie Andrews

5. Attachment love