



Cuprins

Introducere	9
La început a fost dragostea	11
Știința dragostei	14
Cupluri de îndrăgostiți în istorie	17
Cuplul jucăuș	25
Dragostea în cifre	34
Vrei să fii iubitul meu?	38
Limbajul dragostei	50
Iubitule, tu ești cel mai bun	52
Cum pui marea întrebare	53
Drumul spre inimă trece prin stomac	59
Dragostea pe marele ecran	72
Magia scurtelor excursii	76
Dragostea în literatură	82
Cea mai fericită zi din viața ta	90
Dragostea în lumea animalelor	100
Sărută-mă repede	104
Aleea Amintirilor	110
Amor și umor	122
Scrisori de dragoste	124
Cadoul perfect	132
Dragostea cavalească	144
Scrie propria ta poezie de dragoste	146
Secretele succesului	151
Cu fiecare zi, te iubesc tot mai mult	155



Cartea îndrăgostitorilor

Cartea îți prezintă și cei mai celebri îndrăgostiți ai tuturor timpurilor, recapitulează tradiția dragostei cavalierești, cercetează istoria Zilei Îndrăgostiților și redă exemple din viața reală despre povești de dragoste uimitoare. Într-un cuvânt, este un omagiu fermecător adus bucuriei de a fi îndrăgostit.

„În viață există o singură fericire: să iubești și să fii iubit.”

GEORGE SAND



La început a fost dragostea



„Dragostea are instinctul ei, cu ajutorul căruia își găsește drumul către inimă, așa cum cea mai neînsemnată găză își găsește drumul către floare, cu o voință pe care nimic nu o poate abate.”

HONORÉ DE BALZAC

Depănarea poveștii despre cum te-ai îndrăgostit seamănă puțin cu un slogan dintr-o reclamă cunoscută. Tu cum ți-ai întâlnit dragostea? Fiecare are propria poveste de împărtășit. Iată o seamă de căi mai puțin obișnuite de a ajunge la fericirea romantică — întâmplări ale unor îndrăgostiți din viața reală.

Împotriva sorții

Că nu poți să stabilești dinainte de cine te vei îndrăgosti este un adevăr universal și unanim recunoscut. Iar uneori, dragostea nu e ușoară. Însă, așa cum spune o vorbă, dragostea învinge întotdeauna. Ceea ce e cu siguranță adevărat în cazul lui June și Heinz Fellbrich. Când și-au pus pirostriile, în 1947, fotografiile de la nunta lor au fost pe prima pagină a ziarelor din toată lumea — căci June era o tânără britanică, iar Heinz un neamț prizonier de război.

În noaptea nunții lor, Heinz a trebuit să plece de la petrecere mai devreme, pentru a fi închis înapoi în lagărul pentru prizonieri. Proaspeții soți erau în mod regulat scuipați pe stradă și primeau saci întregi de scrisori pline de ură. De curând, însă, ei au sărbătorit șaizeci de ani de la căsătorie.

Cartea îndrăgostitorilor

June a declarat că nu are niciun regret: „Știu că a meritat, pentru că l-am iubit și încă îl mai iubesc, iar acesta e secretul căsniciei noastre — dragostea.”

„Partea bună, atunci când cazi în mrejele dragostei, este că, dacă o faci cu adevărat, vei rămâne plutind în al nouălea cer.”

KENDALL LEPITZKI

E scris în ~~ște~~ broșură

Kieron și Amanda Dudley s-au cunoscut la serviciu. Nimic neobișnuit, e adevărat. Însă, în septembrie 2004, pe când lucrau la hotelul Dunston Hall, cei doi, deși erau doar colegi, au pozat împreună, pentru broșura hotelului destinată mirilor, drept un cuplu de proaspăt căsătoriți. Aproape trei ani mai târziu, la același hotel, și-au organizat propria recepție de nuntă — de data asta în realitate!

Am făcut dublu clic împreună

În ziua de azi, multe cupluri se cunosc pe internet, pe chat sau pe site-uri de matrimoniale. Doi oameni s-au găsit unul pe altul pe site-ul de licitații eBay, când cântărețul James Blunt a oferit-o „spre vânzare” pe sora lui, Emily.

„Domniță neajutorată caută cavalier în armură strălucitoare. Disperată a ajunge la o înmormântare în sudul Irlandei, rog ajutor”, zicea anunțul. James, fratele mai mare, era hotărât să-și ajute surioara, disperată că nu putea ajunge la o slujbă religioasă importantă din cauza traficului dezastruos.

Cel care a câștigat licitația s-a întâmplat să fie milionarul Guy Harrison, care a dus-o pe Emily la înmormântare cu

La început a fost dragostea

elicopterul (cum ai vrea și tu să faci). Trăsnițul cuplu s-a căsătorit în Hampshire, în 2007.

PONT!

Din când în când, fă-ți timp să recitești e-mailurile și scrisorile de dragoste pe care i le-ai trimis celui drag (și pe care le-ai primit) la începutul relației voastre. Sentimentul de fericire, neliniștea așteptării și emoțiile copleșitoare te vor inunda iarăși într-o clipă.

Dragoste la prima vedere

Iubirea e doar un mit... sau o fi în întregime adevărată? Cu siguranță, fotbalistul britanic David Beckham știe că nu e un mit. El s-a îndrăgostit de viitoarea lui soție, Victoria Adams, chiar înainte de a o cunoaște.

În noiembrie 1996, el a văzut videoclipul piesei „Say You'll Be There” al trupei Spice Girls și a fost fermecat pe loc de „Posh”. David își amintește: „Am arătat spre televizor și i-am spus lui Gary [Neville]: «Asta e fata potrivită pentru mine și am de gând s-o cuceresc.» Ochii ei, chipul ei... Ea e ideea mea de perfecțiune. Mi-a ajuns fost de ajuns să o văd în videoclip ca să fiu sigur că ea e cea pe care o vreau, și am știut că dacă și ea mă vrea, aveam să rămânem împreună pentru totdeauna.”

Și au trăit împreună fericiți până la adânci bătrâneți...

„Iubim pentru că dragostea este singura aventură adevărată.”

NIKKI GIOVANNI



Știința dragostei



„Cea mai minunată știință din lume este dragostea, atât în cer, cât și pe Pământ.”

MAICA TEREZA

Bătăi puternice ale inimii, bujori în obrăjori, respirație accelerată, lipsa puterii de concentrare, o febră moleșitoare: vai, simptomele dragostei au efecte majore, însă tu ești prea dus ca să-ți pese. Dar care sunt explicațiile științifice din spațiile efectelor fizice pe care le are dragostea asupra noastră?

Ghid științific pas cu pas pentru a te îndrăgosti

Helen Fisher, de la Universitatea Rutgers din New Jersey, SUA, este unul dintre cei mai cunoscuți cercetători în domeniul biochimiei dragostei. Ea a descoperit că, atunci când ne îndrăgostim, trecem prin trei etape-cheie, fiecare guvernată de alte substanțe chimice din corp. Iată un rezumat al cercetărilor ei, care ne explică felul în care ne fac să ne simțim aceste substanțe chimice.

Pasul unu: Dorința

Fisher spune că, în această etapă, ieșim din casă și vânăm orice. Așadar, nu e chiar perioada cea mai romantică. Această etapă este dominată de hormonii sexuali: estrogenul și testosteronul.

Pasul doi: Atracția

Aceasta este etapa în care serotonina, un neurotransmițător nebun, începe să ne zumzăie în creier; i se alătură dopamina și adrenalina, cea din urmă fiind responsabilă pentru bătăile nebunești ale inimii și palmele transpirate, simptome pe care le au toți cei care se îndrăgostesc.

Se poate remarca acum lipsa poftei de mâncare și probabil vei avea nevoie de mai puțin somn decât de obicei, din cauza neliniștii asociate cu sentimentul de atracție.

Pasul trei: Atașarea

Nu toate relațiile ajung la această etapă, dar dacă așa ți-e scris, vei fi afectat cu siguranță de hormonii numiți ocitocină și vasopresină, niște denumiri, de altfel, nu tocmai sexy. Ocitocina este un hormon care contribuie la creșterea încrederii și încurajează legăturile afective; este eliberat în timpul orgasmului, deci cu cât un cuplu face dragoste mai des, cu atât e mai mare probabilitatea ca și cei doi să devină de nedespărțit.

Feromonii sunt de vină

Feromonii sunt substanțe chimice invizibile, eliberate inconștient de corpul uman, precum și de cel al altor mamifere, substanțe care pot semnala multe lucruri, printre care dorința sexuală și informația genetică de bază. Deb Levine, care predă educație pentru sănătate, a numit odată feromonii umani „parfumul sexual al atracției”.

Într-adevăr, acum se crede că feromonii joacă un rol foarte important atunci când doi oameni se îndrăgostesc. Un articol apărut în revista *Psychology Today*, în 1999, a dezvăluit că felul în care ceilalți ne percep mirosul unic este un proces foarte selectiv, bazat pe genetică.

Nu e deloc romantic, dar de obicei mirosul nostru e preferat de persoana a cărei imunitate la boli diferă cel mai mult de a noastră. Teoria spune că, din combinarea celor două sisteme de apărare, prin reproducere vor rezulta copii mai puternici, mai sănătoși: acesta e scopul instinctiv din spatele atracției sexuale.

Așadar, data viitoare când inspiri mirosul unic al celui pe care-l iubești (care s-ar putea să fie chiar mirosul tău favorit), nu uita că te delectezi nu numai cu caracteristica lui olfactivă, ci și cu feromonii lui... feromoni care confirmă, prin atracția voastră reciprocă, faptul că tu și partenerul tău ați fost sortiți să fiți împreună.

STUDII ȘTIINȚIFICE

În 2002, cercetătorii australieni au demontat teoria din anii '70, conform căreia căsătoria le aduce pe femei într-o stare de frustrare, susținând în schimb că ambele sexe sunt mai fericite în căsătorie. Concluziile unui sondaj efectuat pe 10 641 de adulți din Australia arată că femeile căsătorite și care au copii sunt supuse celor mai mici riscuri privind unele probleme de sănătate mintală, în timp ce 25% dintre bărbați și femei suferă de depresie dacă nu au un partener.

În 2005, oamenii de știință americani au tras concluzia că, de fapt, extremele nu se atrag, după ce din studiul lor asupra cuplurilor căsătorite a rezultat că cele mai fericite căsnicii sunt acelea în care partenerii aveau personalități și mentalități similare.



Cupluri de îndrăgostiți în istorie



„Dragostea învinge orice, să ne supunem și noi, așadar, dragostei.”

VERGILIUS

Căldura degajată de pasiunea unor cupluri de îndrăgostiți este atât de puternică, încât își lasă amprenta nu numai asupra lor, ci și asupra restului lumii. Cuplurile prezentate în continuare au rămas în istorie drept cele mai îndrăgostite perechi ale tuturor timpurilor.

Marc Antoniu și Cleopatra

În secolul I î.H., Cleopatra era regina Egiptului, iar militarul roman Marc Antoniu conducea înfloritorul Imperiu Roman, ca parte a celui de-al doilea Triumvirat, alături de Lepidus și de Octavian.

Cei doi s-au întâlnit pentru prima dată în anul 46 î.H., când Iulius Cezar a adus-o pe Cleopatra la Roma, iar soarta avea să-i reunească din nou patru ani mai târziu, când Antoniu, în numele Romei, a plecat în Egipt pentru o cercetare legată de Cleopatra. Însă Antoniu a sfârșit prin a se îndrăgosti nebunește de ea (deși era deja căsătorit). Curtea de la Alexandria a celor doi îndrăgostiți a devenit curând una a plăcerilor, a luxului și a desfrâului, spre îngrijorarea și dezaprobarea Romei. Se crede că, totuși, cei doi s-ar fi căsătorit în anul 36 î.H.

Între timp, Lepidus se retrăsese de la putere, lăsându-i pe Antoniu și pe Octavian la conducerea Imperiului. Deși Antoniu s-a întors la Roma pentru scurt timp și a condus luptele în numele Imperiului, nu a suportat să fie despărțit de Cleopatra, așa că s-a întors în Egipt destul de repede, pentru a sta alături de ea, fără să-i pese deloc de furia crescândă a Romei, cauzată de acțiunile lui. În anul 32 î.H., Senatul Romei i-a retras puterea, iar Octavian a hotărât că trebuie să-i distrugă pe cei doi îndrăgostiți.

Cele două flote rivale s-au luptat în largul coastei de la Actium, în anul 31 î.H., iar Antoniu a fost înfrânt și obligat să se întoarcă în grabă la Alexandria. Reveniți în Egipt, îndrăgostiții au încercat să se apere împotriva apropierii inevitabile a puternicei armate a Imperiului, dar și-au dat seama că nu-i pot ține piept.

Captivanta poveste a reginei egiptene și a războinicului roman l-a inspirat pe Shakespeare în piesa *Antoniu și Cleopatra*, scrisă în 1606. De asemenea, a stat la baza filmului de succes *Cleopatra*, produs în 1963, de MGM, cu Elizabeth Taylor și Richard Burton în rolurile celor doi îndrăgostiți.

Se spune că, atunci când Antoniu a auzit zvonurile false despre moartea Cleopatrei, s-a sinucis aruncându-se cu pieptul în propria-i sabie. Astfel, fiindcă iubitul ei Antoniu murise, iar necruțătorul Octavian deținea puterea în Egipt, Cleopatra a hotărât și ea să-și ia viața. E bine-cunoscută povestea conform căreia Cleopatra s-a lăsat mușcată de o viperă veninoasă, punând astfel capăt uneia dintre cele mai memorabile povești de dragoste din istorie.

„ANTONIU: Regină a Egiptului, eu mor.
Rog însă moartea să m-aștepte-o clipă.
Ca după mii de sărutări să-ți dau
Pe cea din urmă.
[...]

CLEOPATRA: Bine-ai venit! Pân-a muri, te-nvie
Aceste buze; de-ar putea s-o facă,
Mi le-aș toci cu sărutări.”

Antoniu și Cleopatra, actul IV, scena XV,

WILLIAM SHAKESPEARE

Șahul Jahan și Mumtaz Mahal

Această poveste de dragoste reală a stat la baza construirii celui mai faimos monument din lume dedicat dragostei: Taj Mahal, în India.

În 1612, împăratul Imperiului Mogul, șahul Jahan, s-a căsătorit cu tânăra Arjumand Banu Begum, o prințesă persană, care după nuntă a primit numele de Mumtaz Mahal. Fără îndoială, Mumtaz a fost soția preferată a împăratului, iar cei doi au fost peste toate de îndrăgostiți pe durata căsătoriei lor.

În 1631, cuplul a fost lovit de o tragedie, căci Mumtaz a murit la nașterea celui de-al paisprezecelea copil al lor. Devastat de durere, șahul Jahan s-a hotărât să ridice o clădire minunată în memoria soției lui. Munca a început fără întârziere la superba și în curând mult celebrata clădire Taj Mahal.

A fost nevoie de mai bine de douăzeci de ani pentru a fi construită — și de truda a 22 000 de muncitori și a 1 000 de elefanți —, dar a meritat. Când construcția a fost terminată, se ridica uluitor de frumoasă pe locul ei de pe malul râului Jamuna, având pietre semiprețioase incrustate în zidurile exterioare, câte un minaret de marmură în fiecare colț, un dom