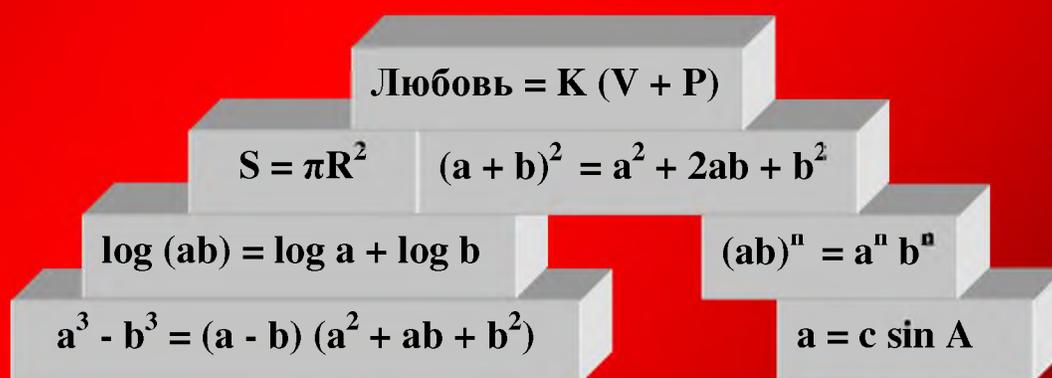


Евгений Сушко

ФОРМУЛА ЛЮБВИ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ



*Если хочешь быть счастливым, будь им.
/ Козьма Прутков /*

Существует мудрая притча о том, что можно дать голодному человеку рыбу, и он будет сыт один раз, а можно дать сеть и научить ловить рыбу и человек будет сыт всегда. Моя книга отличается от тысяч других тем, что она не дает отдельные советы, а содержит всеобъемлющую формулу, позволяющую самостоятельно находить правильные решения.



Формула базируется на исследованиях ведущих ученых в области физиологии, психологии и генетики. Она объясняет причины возникновения чувства, называемого любовью и указывает на способы его завоевания и сохранения. Формула основана на конкретных физиологических и психологических особенностях и потребностях человека.

Любовь - это не мистическое чудо, которое появляется неизвестно откуда и с ним ничего нельзя поделат, а явление, имеющее свои закономерности, которыми можно управлять. Если у вас возникла потребность во взаимной любви, ее необходимо вызывать, созидать, творить!

Прочитайте книгу и убедитесь, как много в любви зависит от вас, ваших способностей, вашего терпения и вдохновения, вашего желания добиться поставленной цели.

*Любите и будьте любимы.
Суважением Евгений Сушко.*

E-mail: love-formula@mail.ru

Евгений Сушко

**ФОРМУЛА
ЛЮБВИ**

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ

Минск
«Асобны»
2007

УДК 159.922
ББК 88.37
С91

Сушко, Е.
С91 **Формула любви : теория и методика применения / Евгений Сушко. – Минск : Асобны, 2007. – 136 с. ISBN 978-985-6817-65-9.**

Любовь – это не мистическое чудо, которое появляется неизвестно откуда и с ним ничего нельзя поделать, а явление, имеющее свои закономерности, которыми можно управлять.

Издание предназначено для широкого круга читателей.

УДК 159.922
ББК 88.37

Научно-популярное издание

Сушко Евгений Иванович

ФОРМУЛА ЛЮБВИ
Теория и методика применения

Корректор *Е. И. Бойкова*
Компьютерная верстка *Е. А. Ковалева*

Подписано в печать 22.05.07. Формат 60×84¹/₁₆. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 7,90. Уч.-изд. л. 7,67. Тираж 1000 экз. Заказ 304.

Издатель и полиграфическое исполнение – ЧУП «Асобны».
ЛИ № 02330/131740 от 06.03.06, ЛП № 02330/0150006 от 02.05.05.
220030, г. Минск, ул. Октябрьская, 19/М.

ISBN 978-985-6817-65-9

© Сушко Е. И., 2007
© Оформление. ЧУП «Асобны», 2007

Оглавление

От автора.....	7
Что такое любовь?	8
Эволюция	11
Физиология	14
Рефлексы и инстинкты.....	21
Эмоции и чувства.....	25
Темперамент и характер.....	29
Сознание и бессознательное	34
Генетика и наследственность.....	39
Формула	44
V ₁ – привлекательное лицо.....	49
V ₂ – привлекательное тело.....	52
V ₃ – привлекательный голос	56
V ₄ – привлекательный запах	58
V ₅ – привлекательные движения	62
V ₆ – привлекательный внешний вид	67
V ₇ – привлекательный темперамент	70
V ₈ – привлекательные черты характера	71
P ₁ – потребность в сексуальном общении.....	73
P ₂ – потребность в эмоциональном общении	79
P ₃ – потребность в интеллектуальном общении	86
P ₄ – потребность в рождении и воспитании детей.....	90
P ₅ – потребность в совместном решении материальных проблем	93
P ₆ – потребность в совместном решении бытовых проблем	95
K ₁ – воображение, мечты.....	98
K ₂ – психологическое влияние	100

К₃ – физическое состояние организма.....	102
К₄ – эмоциональное состояние организма	104
К₅ – время общения.....	106
Сбор и анализ информации	108
План действий и его реализация	113
Работа над ошибками	117
Библиография.....	121

От автора

Посредственный учитель излагает. Хороший учитель объясняет. Выдающийся учитель показывает. Великий учитель вдохновляет.

/ Уильям Артур Уорд /

О любви не писали только ленивые. Все остальные, начиная с юных графоманов, не знакомых с правилами грамматики, и заканчивая маститыми учеными с множеством степеней и титулов, считают просто необходимым изложить свои мысли по данному вопросу. Кто-то – карандашом на тетрадном листке, а кто-то и в монографии на сотнях страниц. Одни пишут о своих переживаниях и открытиях, считая их удивительными и неповторимыми. Другие пытаются покопаться в чужом подсознании, используя при описании этого массу малопонятных научных терминов – им не дает покоя слава Зигмунда Фрейда. Но то, что хорошо для диссертации, редко представляет какой-либо практический интерес.

В научно-популярной литературе, заполнившей полки книжных магазинов, как правило, содержатся одни и те же советы, что и в какой ситуации необходимо сказать, что и когда на себя одеть или наоборот красиво снять. Это похоже на попытку неопытного врача лечить всех больных одним и тем же лекарством, если симптомы болезни похожи. Да, есть некоторые универсальные лекарства, например, аспирин, есть и универсальные советы, но их так мало, что после того как опубликовал свои работы Дейл Карнеги, большинство работающих в этом жанре литераторов могли бы просто отдыхать.

Существует мудрая притча о том, что можно дать голодному человеку рыбу, и он будет сыт один раз, а можно дать сеть и научить ловить рыбу – и человек будет сыт всегда. Моя книга отличается от тысяч других тем, что дает не отдельные советы, а содержит всеобъемлющую формулу, позволяющую самостоятельно находить правильные решения. Формула базируется на исследованиях ведущих ученых в области физиологии, психологии и генетики. Она объясняет причины возникновения чувства, называемого любовью, и указывает на способы его завоевания и сохранения. Формула основана на конкретных физиологических и психологических особенностях и потребностях человека.

Я постарался написать книгу, которая была бы интересна и полезна всем возрастным категориям. Подростки узнают много нового, что позволит им избежать ошибок на трудном жизненном пути. Старшее поколение сможет проанализировать личную жизнь, увидеть произошедшие события в другом свете, оценить свои поступки и осознать результаты, к которым они привели. Для тех же, кто, как говорится, созрел для любви, эта книга – руководство к действию. Прочитайте ее и убедитесь, как много в любви зависит от вас, ваших способностей, вашего терпения и вдохновения, вашего желания добиться поставленной цели.

Что такое любовь?

Мудр тот, кто знает не многое, а нужное.

/ Эсхил /

В юности каждый из нас обязательно задумывается о том, что такое любовь? И в моей очумевшей от прилива гормонов голове возникло простое и естественное желание понять, почему жизнь так устроена, почему я нравлюсь одним девушкам, а мне нравятся другие? От чего это зависит? Можно ли это изменять по своему желанию? Не обнаружив в книгах удовлетворяющего меня ответа, я начал свое многолетнее исследование, результатами которого теперь хочу с вами поделиться.

Мы рождаемся на свет разными – уникальными и неповторимыми. Всегда кто-то из нас в душе уже мальчик, а кто-то девочка. Несмотря на то, что половые признаки, бывает, указывают и на обратное, постепенно время все расставит на свои места. Первые годы нашей жизни переживания, связанные с полом, – проблемы наших родителей. А нам удобно в одинаковых ползунках, распашонках, и какая разница – розового они или голубого цвета. Затем наступает момент, и мы начинаем разделяться по половым признакам. У нас уже разная одежда, мы играем в разные игры, а затем замечаем и другие более существенные различия. Помните шутку о том, как маленький мальчик, загорающий нагишом на пляже, внимательно посмотрев на такую же, как он, полностью раздетую девочку, спрашивает: «Потеряла? Оторвали? Неужели так и было?». Чуть-чуть подрастем, и начинаются так называемые влюбленности. Еще немного, и первая платоническая любовь мешают спокойно уснуть. Проходит время, и нас накрывает словно огромной волной, и даже дышать в одиночку становится трудно. Это пришла настоящая любовь – так ее принято называть. Она становится смыслом жизни, оттесняя в сторону все другие чувства и дела.

О любви сказаны миллионы слов и написаны горы книг. И все же, для каждого нового поколения, вступающего в жизнь, любовь – это тайна за семью печатями, крепость, которую надо покорить самому, пройдя нелегкий путь обретения и потерь. Любовь – самая таинственная область человеческих отношений. Писатели и поэты, композиторы и художники возвысили любовь до уровня всемогущей силы, правящей ходом мировой истории. Отсюда и постоянный интерес к природе любви, стремление понять, что же это такое? Любовь изучают физиологи, психологи, социологи, выявляя условия ее возникновения и развития. И единственное, с чем они все согласны, это то, что любовь уникальна в каждом личностном проявлении.

Что же представляет собой любовь между мужчиной и женщиной, что это за чувство, совершающее чудо внутреннего преображения человека? Все мы инстинктивно понимаем значение любви, как в том случае, когда любят нас, так и в том случае, когда любим мы сами. При проведении опросов на эту тему большинство ответов выглядят примерно так: «Любовь – это самое прекрасное чувство на свете»; «Это уважение, взаимопонимание, стремление отдавать»; «Любовь нами движет, и мы совершаем великие поступки». Все правильно, но единственно полезная информация, которую можно почерпнуть из этих высказываний, та, что любовь – это чувство, а все остальное относится к результатам его действия.

Посмотрим, что пишут о любви в энциклопедиях: «Любовь – интимное и глубокое чувство, устремленность на другую личность, человеческую общность или идею. Любовь включает в себя порыв и волю к постоянству, оформляющиеся в этическом требовании верности. Любовь возникает как самое свободное и непредсказуемое выражение глубин личности, ее нельзя принудительно ни вызвать, ни преодолеть». Попробуем разобраться в данном определении любви. Насколько

обязательно «требование верности»? По определению получается, что измена несовместима с любовью. Но в реальной жизни этого не происходит. Очень часто любящие люди прощают своему партнеру измену и даже не одну. Далее говорится о том, что любовь возникает из «глубин личности» и поэтому ее нельзя «принудительно ни вызвать, ни преодолеть». Но любому образованному человеку давно известны надежные способы влияния на «глубины личности», которые позволяют многое «вызвать» и еще большее «преодолеть». Уже тысячи лет родители это делают словом и ремнем, государство – пропагандой и налогами, а влюбленные – комплиментами, подарками и романтическими поступками.

Можно привести другие определения любви, данные великими учеными, философами, историческими личностями, их тысячи и у каждого свой взгляд на эту проблему, свое описание этого состояния человеческой души, а точнее мозга. Я просто хочу показать, что, даже объединившись, десятки академиков и профессоров, редактирующих словари и энциклопедии, знакомые со всеми накопленными за время развития нашей цивилизации знаниями, не могут дать четкого определения этого понятия.

Многие люди отождествляют любовь только с чувствами и эмоциями. Французский писатель Анатоль Франс писал, что в любви прекрасно лишь начало, поэтому мы и стремимся влюбляться снова и снова. Пламя любви в сердце постепенно угасает, и нужна новая вспышка, чтобы оно опять загорелось. Каждый знает, что чувства человека весьма непостоянны, они зависят от таких переменчивых факторов, как атмосферное давление, время года, количество ясных дней, состояние здоровья и даже от того, с какой ноги мы сегодня встали. Чувства непостоянны, а любовь часто бывает одна на всю жизнь, и значит она не простое чувство.

Выдающийся австрийский психиатр Зигмунд Фрейд считал, что любовь – это инстинкт, а вся человеческая жизнь определяется двумя инстинктами – любви и смерти (Эросом и Танатосом). Эрос – мощнейшая сила человеческой психики. Как бы человек ни развивал свою культуру, свои социальные институты, половая энергия, доставшаяся ему в наследство от животного состояния, не изменилась и любовь в своей основе осталась такой же первобытной. Поэтому любовные влечения с трудом поддаются воспитанию, а попытки их подавить приводят к неврозам и серьезнейшим нарушениям психики. Неудовлетворенные половые влечения становятся источником величайших достижений, так как половая энергия переходит в культурную деятельность. Выдающиеся личности – это люди с мощным половым инстинктом, которые смогли претворить его в творчество, политику, науку. Таким образом, по Фрейду, любовь, основанная на инстинкте, является базисом человеческой культуры. Именно она связывает одного человека с другим, объединяет семьи, племена, народы, нации в одно большое целое – человечество.

Известный философ Эрих Фромм утверждает в своей книге, что любовь – это искусство, требующее от человека самосовершенствования, самоотверженности, готовности к поступку и самопожертвованию. Это не сентиментальное чувство, испытать которое может всякий человек независимо от уровня достигнутой им зрелости. У людей, которые не стремятся более активно развивать свою личность, все попытки любви обречены на неудачу. Удовлетворение в любви не может быть достигнуто без дисциплины, истинной веры и отваги. Возвышенное, но во многом справедливое мнение.

А может любовь – это вообще болезнь? Двадцать процентов попыток суицида происходит из-за разрыва с любимыми. Сорок процентов женщин и тридцать процентов мужчин от 18 до 45 лет причиной депрессий называют несчастную любовь. Семьдесят процентов пациентов, обращающихся к психоаналитикам, пытаются наладить отношения с партнерами. Пятнадцать процентов госпитализированных в

состоянии острого психоза «съехали» в процессе ссоры с возлюбленными. Некоторые психиатры считают, что любовь – свойство психики внушаемых натур. Чем человек более внушаем, тем более он способен к любви, а любовь – это не более чем разновидность психической патологии. Другие высказывают мысль, что любовь – разновидность невроза, который следует лечить, достаточно посмотреть на симптомы: суженное сознание, заикленность, постоянное желание говорить об одном человеке, сердцебиение, дрожание рук, озноб, нарушение сна, беспричинные головные боли. Я, когда пытаюсь разобраться в этом, сразу вспоминаю про самый сильный у высших животных инстинкт – инстинкт самосохранения. Животные, увидя врага от своего гнезда или норы, притворяются ранеными, слабыми, медлительными, но в руки, лапы, зубы они себя не отдадут даже ради спасения детенышей. Люди в критических ситуациях часто жертвуют своей жизнью ради любимого человека, и значит, инстинкт не срабатывает. А это уже не просто болезнь – это смертельная болезнь.

Отдельные ученые уверены, что любовь – биохимическая реакция с выделением определенных белковых молекул, запускающих в организме человека сложный физиологический процесс. Этот процесс протекает в течение примерно одного года, что вполне достаточно для продолжения рода – основной задачи всех живых существ. Сигнал для его запуска поступает человеку через обоняние в виде органических молекул феромонов. Сигналы поступают в мозг в виде субъективной оценки запаха. Объект, перспективный для продолжения рода с генетической точки зрения, имеет более приятный запах и начинает восприниматься как самый желанный, близкий и родной.

Я часто встречаю людей, которые твердо уверены, что в природе вообще нет никакой любви. Что любовь – это привидение, о котором все только говорят, а на самом деле, его никто толком не видел. И, скорее всего, как в большинстве старинных замков, привидения вовсе нет – одни страхи, суеверия и реклама для привлечения туристов. Посмотрите вокруг, сколько народа зарабатывает на любви. И это не отдельные личности, как в древние века поэты, менестрели, художники, – это целые отрасли, связанные с производством косметики, одежды, белья. А шоу-бизнес, издательская деятельность, кинематограф, несущие любовь, как знамя, может быть, просто паразитируют на ней, решая свои финансовые проблемы?

Так что же это такое – любовь? Вопрос, как говорится, назрел. И кто-то должен, наконец, дать на него понятный простому человеку ответ, но не в виде еще одной монографии или очередного наукообразного определения. Всем уже давно надоели рассуждения о природе любви и психологии межличностных отношений. Необходимо, наконец, сломать существующую традицию рассматривать любовь как нечто стихийное, бессознательное, не подлежащее управлению. Пришло время собрать воедино и описать все физиологические и психологические факторы, ответственные за рождение и развитие чувства, называемого любовью. И формула, с моей точки зрения – это наиболее удобный способ такой систематизации. Используя здесь и впоследствии слово «формула», я признаю полемичность этого термина применительно к психологии. Действительно, в физике и математике формула имеет ранг закона и не допускает альтернативных толкований. В психологии же придется оперировать среднестатистическими закономерностями, допускающими исключения.

Эволюция

Каждый отдельный человек – целый мир,
рождающийся и умирающий вместе с ним.

/ Генрих Гейне /

Единственный способ понять, что такое любовь, – это начать с самого начала и разобраться, откуда любовь появилась на нашей прекрасной планете, на каком этапе развития жизни на Земле она сформировалась и обрела власть над человеком. По определению, жизнь – это высшая по сравнению с физической и химической форма существования материи. Существуют три основные версии возникновения жизни: креационизм – концепция, трактующая многообразие форм органического мира как результат сотворения их богом; панспермия – гипотеза занесения живых существ на Землю из космоса; эволюция материи – эволюция углеродистых соединений с последующим переходом химической эволюции в биологическую.

Каждая из версий имеет своих сторонников и противников, которые в свете новых научных открытий частично сдают свои позиции или, наоборот, их укрепляют. Например, современные религиозные деятели вынуждены признать (энциклика 1950 г. папы Пия XII) возможность происхождения человеческого тела от обезьяноподобных предков, относя акт божественного творения только к «душе» человека. А американские ученые доказали возможность существования живых организмов в условиях открытого космоса. Как оказалось, даже сложные многоклеточные организмы могут выживать вне Земли. Специалисты NASA сообщили, что черви-нематоды, взятые на борт космического корабля «Колумбия» для научных исследований, не погибли во время катастрофы корабля, сгоревшего вместе с экипажем. Контейнер с нематодами не имел специальной защиты, что позволяет прийти к выводу о возможности живых организмов пережить транспортировку на таких космических телах, как астероиды.

Не будем вмешиваться в споры ученых и теологов, а обратимся только к тому этапу развития жизни, который невозможно отрицать, – биологической эволюции. Нельзя опровергнуть факт существования динозавров, а тем более первобытного человека, когда найдены его стоянки, инструменты, оружие, обнаружены наскальные рисунки со сценами охоты и быта. Чтобы изучить обстоятельства взаимоотношений между полами, надо прийти к пониманию того, как в процессе эволюции самец превратился в мужчину, а самка в женщину. На каких фундаментальных принципах базировались их отношения в животном мире и на каких теперь? Что сохранили они полезного и что утратили в процессе эволюции? Насколько важен для прогрессивного развития организмов половой отбор?

Благодаря Чарльзу Дарвину в биологической науке утвердилось понятие, что эволюция живого происходит путем «естественного отбора», то есть предпочтительного выживания наиболее приспособленных особей, случайно получивших выгодные наследуемые свойства. Этот фундаментальный принцип позволяет объяснить, как из одного вида животных возникает несколько, как и почему развитие тех или иных видов шло именно в данном направлении.

Однако, когда речь заходит о невероятном ускорении этого процесса, появляются сомнения, что естественный отбор – это единственный инструмент эволюции живого. Неоднократно проводившиеся математические расчеты показывают чрезвычайно малую вероятность столь разнообразного и стремительного развития животного мира только на основе случайных мутаций. И тогда приходится допустить, что живая природа помимо естественного отбора располагает еще какими-то дополнительными инструментами, например, любовью, как утверждает академик Евгений Мишустин.

Любовь животных – это избирательность при подборе партнера. Например, у гусей половые и семейные отношения выражаются настолько явно, что «Гусак, потерявший подругу, переживает горе, возможно, так же сильно, как это происходит у людей», – писал нобелевский лауреат, основатель этологии, науки о поведении животных, Конрад Лоренц. Иногда, как и у людей, гусак может «сходить налево». Но от соблазнительницы он всегда возвращается к возлюбленной, и только ей будет помогать выращивать птенцов. Любовь и секс в гусиной жизни существуют отдельно. Биология накопила множество свидетельств тому, что половая селективность не только присуща животному миру, но и является правилом, можно сказать законом, управляющим разными сферами жизни отдельной особи и всего вида. У тех животных, которым свойственна моногамная (хотя бы временная, на один сезон) семья, брачного партнера выбирает, как правило, самка. Она принимает на себя ответственность не только зачать, выносить и вскормить потомство, но прежде подобрать для него отца, единственного из всей стаи. Способность пленять самку порою важнее, чем способность побеждать других самцов в битве. Во многих случаях самцы, победившие своих соперников, не добиваются обладания самками, если последние их не выберут.

Интересное открытие сделали ученые Лондонского центра физиологии млекопитающих. Они опровергли мнение о том, что люди – единственные живые существа, занимающиеся сексом для удовольствия. Энцефалограммы самок обезьян, мышей, львиц и даже китов, сделанные во время спаривания, оказались идентичны полученным в результате исследований мозга женщин во время оргазма. Оказалось, что оргазм способны испытывать даже улитки, имеющие женские и мужские половые органы и являющиеся гермафродитами.

Человек, сформулировав понятие любви, присвоил себе это всеобщее свойство, объявив его исключительно человеческим. Но надо задуматься, для кого любовь – закон жизни, кто ему действительно следует – человек или животное? Животные не выбирают брачных партнеров случайно, их цель – подбор такой родительской пары, которая дала бы наиболее жизнеспособное и гармоничное потомство. Но как животные по внешним признакам способны угадывать в партнере глубинные свойства его наследственной конституции? Неужели могут видеть необходимые свойства генотипа и на этой основе совершать выбор?

Десять лет экспериментов потребовалось ученым Г. Бичэму, К. Ямадзаки и Э. Бойзу чтобы доказать, что мыши безошибочно определяют по запаху гены гистосовместимости. Эти гены определяют возможности пересадки тканей от одного животного другому. Все высшие животные, включая человека, наделены этим качеством, поэтому и возникают такие трудности с пересадкой тканей и органов. Наблюдая брачное поведение мышей, ученые установили, что мыши явно предпочитают особей противоположного пола с набором генов, отличным от их собственного. Глубокий смысл такого механизма не вызывает сомнений, брачный партнер, отличающийся по генному комплексу, способствует обогащению генофонда популяции, препятствует близкородственному скрещиванию и вырождению.

Американский ученый Л. Томас утверждает, что собаки способны по запаху различать людей, у которых разный набор генов гистосовместимости. Иными словами, каждый вариант этого генного комплекса имеет, с точки зрения собаки, свой особый запах. Можно предположить, что этот запах – запах феромонов, смеси биологически активных веществ, выделяемых животными и человеком. Не подлежит сомнению, что животные способны определять детали генотипа по запаху и составлять родительские пары, наиболее целесообразные для эволюции.

Цель, смысл любви заложены и реализуются эволюцией в инстинктах, свойственных любому живому существу. Инстинкт размножения – продолжения своего рода – выступает в развитии любви как базовый и у животных, и у людей. Животные

менее разборчивы в выборе брачного партнера, особь должна быть просто здоровой, сильной, достигшей половой зрелости. Человек подходит к этому вопросу более избирательно. Большую роль играют возраст, физическая привлекательность, общественное и материальное положение. Мудрая природа снабдила людей совершенной техникой выбора партнера, но они, по социальным мотивам, от нее отказались и теперь все чаще и чаще ошибаются. И свои ошибки узнают слишком поздно, их результат – не только разводы и нарушения в сексуальной сфере, но и, что самое страшное, – дети, рожденные с наследственными заболеваниями.

Люди до конца не утратили способности, присущие животным. Эксперимент, проведенный в шотландском университете с участием нескольких сотен студентов, доказал, что лица противоположного пола, имеющие похожие черты лица, могут подружиться, но вряд ли будут испытывать друг к другу романтическое влечение. Студентам показывали фотографии, которые были перед этим искусно отретушированы психологами с тем, чтобы изображенные на них люди напоминали тех, кто будет смотреть на портреты. Испытуемых просили отобрать снимки с лицами, которые вызывают доверие. Большинство выбрало портреты людей, похожих на себя. Когда же предложили выбрать потенциальных сексуальных партнеров, большинство студентов остановило свой выбор на тех, кто на них совершенно не похож. Доктор Лиза де Брюн, проводившая аналогичные исследования в Канаде, утверждает, что люди на подсознательном уровне различают внешнее сходство с собой и мозг получает сигнал – этот человек может быть членом твоей семьи, поэтому ему можно доверять. Одновременно инстинкт, выработанный в процессе эволюции, запрещает вступать в половую связь с целью не допустить кровосмешения.

Закон любви – это закон природы. У млекопитающих он проявляется в полную силу, у приматов достигает пика. Но человек и здесь стал исключением. Как любое животное, человек рождается, взрослеет, дает потомство, стареет и умирает. Все это определяет его биологическую природу. Но вместе с этим он отличается от животных, так как создает свою собственную окружающую среду (жилище, одежду, орудия труда), изменяет окружающий мир не только по мере своей потребности, но и по законам познания мира, законам нравственности и красоты. Человек не ориентирован исключительно на удовлетворение физических потребностей и инстинктов, а может действовать согласно воле, фантазии, осмысленно относиться к своей жизнедеятельности, планировать ее и целенаправленно изменять. Он вышел за пределы своей биологической природы и способен на такие действия, которые не приносят ему никакой пользы: различает добро и зло, справедливость и несправедливость, способен к самопожертвованию и к постановке таких вопросов, как «Кто я?», «Для чего я живу?», «Что я должен делать?».

Человек придумал множество житейских правил и законодательных актов, чтобы ослабить действие природного закона любви и свести к минимуму свободу выбора. Этот закон, как всякий биологический закон, работал на сохранение и развитие вида. Он не давал вступать в брачный союз и производить потомство не по любви. А у человека такая потребность возникла, и диктовалась она уже социальными, а не биологическими законами. За период развития отношений от стаи до современного общества выжили лишь те племена и народы, которые сумели, пренебрегая личным и подавляя всяческие его проявления, подчинить себя общей задаче. Человечество пишет свой закон любви, но в нем всегда будет присутствовать глава, основанная на законах природы, и ее нельзя выбросить или изменить. Избирательность, неосознанное влечение, страсть, сексуальное желание, любовь – так складывались взаимоотношения между полами в процессе эволюции. И нам с вами никуда не деться от всех проявлений этого наследия.

ФИЗИОЛОГИЯ

Слабый пол силен ввиду слабости сильного пола к слабому полу.

Сотни тысяч лет эволюция совершенствовала организмы мужчины и женщины, их тела и мозг. Эволюция мужчин и женщин протекала по-разному, поскольку перед ними стояли разные задачи. Мужчина охотился – женщина собирала. Мужчина защищал – женщина нянчила. По мере того, как тело совершенствовалось, чтобы с наибольшей эффективностью выполнять поставленные задачи, изменялось и мышление. Миллионы лет структура мозга мужчин и женщин изменялась под давлением отличающихся друг от друга требований.

Современное компьютерное оборудование открыло новую страницу в изучении работы мозга. Заглянув в него, ученые получили ответы на многие вопросы о характере различий между мужчинами и женщинами. Почти весь двадцатый век эти различия объясняли разными социальными условиями жизни и воспитания. До недавнего времени считалось, что мозг ребенка при рождении чист, как белый лист бумаги, и учитель может написать на нем все, что хочет по своему выбору и усмотрению. Современные биологические данные свидетельствуют о совершенно иной картине. Эти данные убедительно доказывают, что наши гормоны и организация клеток головного мозга несут прямую ответственность за наше поведение, предпочтения и отношение к окружающему миру. Это означает, что при воспитании детей на необитаемом острове, в отрыве от организованного общества и от родителей, которые руководили бы их поступками, девочки все равно будут нянчить, одевать и воспитывать кукол, а мальчики – соревноваться друг с другом физически и интеллектуально.

Попробуем вместе разобраться, в чем же отличие организмов мужчины и женщины, насколько хорошо потрудились над нами природа в процессе естественного отбора, кого, чем и почему она наделила. Напомню, что этим занимается наука физиология, изучающая жизнедеятельность организмов, их отдельных систем, органов, тканей, познающая закономерности взаимодействия живых организмов с окружающей средой, их поведение в различных условиях.

Тестирование, в котором приняли участие более 100 тысяч европейцев, показало: коэффициент интеллекта (IQ) у мужчин в среднем – 119, а у женщин – 113. При этом мужчинам принадлежат и самые высокие, и самые низкие показатели IQ. То есть, среди сильного пола больше как сообразительных, так и умственно отсталых. Ученые провели еще один эксперимент, в котором добровольцы разного пола «ходили» по улицам созданного компьютером виртуального города. Чтобы «добраться» до определенного места, мужчины в среднем тратили 2 минуты 22 секунды, женщины – 3 минуты 16 секунд.

Не дай бог, кто-то может подумать, что я хочу обидеть прекрасную половину человечества. У многих из вас сложилось убеждение, что потенциальные возможности мужчины и женщины одинаковы, они в равной степени талантливы и могут овладеть любым профессиональным мастерством. Но наука собрала достаточно доказательств, что мужчины и женщины резко отличаются друг от друга. Они не хуже, не лучше друг друга – они разные.

Офтальмологи знают, что периферическое зрение, позволяющее видеть слева, справа и даже сзади, у женщин развито значительно лучше, чем у мужчин. В древности они должны были внимательно смотреть вокруг себя, чтобы своевременно обнаруживать признаки надвигающейся опасности. Женщины лучше видят близкие и мелкие предметы – способность, оставшаяся с тех времен, когда они собирали

съедобные корешки. Мужчины хорошо смотрят лишь вперед и вдаль – подарок далеких предков, которые должны были замечать опасность с большого расстояния. У женщин хорошо развит музыкальный слух. Они лучше распознают звуки, напевая или насвистывая, фальшивят в 6 раз реже. Мужчины различают меньше звуков, хуже ассоциируют их с источниками, но они могут точно определять, откуда звуки исходят. Женщина мгновенно поймет, если ее партнер встревожен или обижен. Мужчине для осознания этого часто требуются солидные физические доказательства: поток слез или битье посуды. Женщина, подобно большинству женских особей млекопитающих, вооружена чувственным восприятием с гораздо более тонкой настройкой, чем у мужчин. Эта способность развилась у женщины, хранительницы детей и очага, для улавливания мельчайших изменений в настроении и отношении окружающих. Природа подчинила чувства женщины родительскому инстинкту, научив ее интуитивно понимать жесты и движения ребенка – иначе голодным младенцам пришлось бы очень долго ждать еду и чистые пеленки. Нейропсихолог профессор Рубен Гур из университета штата Пенсильвания провел исследования с помощью сканирования и установил, что у отдыхающего мужчины электрическая активность мозга падает на семьдесят процентов. Сканирование мозга женщины в состоянии отдыха показало только десятипроцентное падение активности, подтверждая ее способность непрерывно получать и анализировать информацию, поступающую из окружающей среды.

Кожа мужчин толще, чем у женщин и поэтому менее склонна к образованию морщин. На их спинах кожа в четыре раза толще, чем на животе – наследие тех времен, когда они ходили на четвереньках, и кожа обеспечивала защиту спины. Нечувствительная кожа нужна была, чтобы не задерживаясь, проридаться сквозь колючие кусты, бороться со зверем, не замечая боли. У мужчин быстрее затягиваются раны, зато у женщин выше иммунитет. Мужчины терпеливее переносят боль, особенно при посторонних, на них лучше действуют любые обезболивающие препараты. Болевой порог у женщин гораздо ниже, и они реагируют на боль очень эмоционально. При этом, женские органы настолько связаны друг с другом, что боль в одном месте может усилить или вызвать боль в другом. Препараты, которые обезболивают мужчин, на женщин часто не действуют. Фигуры мужчин в меньшей степени подвержены возрастной деформации, им легче бороться с лишним весом и жировыми отложениями. Женщины могут уравнивать шансы с мужчинами только упорным уходом за лицом и телом.

Как вы, наверное, уже догадались – главные отличия между мужчинами и женщинами заключены в головном мозге и гормональной системе. Мозг мужчины и мозг женщины эволюционировал в разных направлениях для решения различных задач. Мужчины, ответственные за охоту, развивали области, отвечающие за навигацию, тактическое мастерство, умелое поражение цели. Им не требовалось искусства вести беседу и умения воспринимать эмоциональные потребности других, поэтому области мозга, отвечающие за межличностные контакты, значительного развития не получили. Женщины, в отличие от них, должны были овладеть широким периферийным сектором видения, способностью вести несколько дел одновременно и развить коммуникабельность. Вследствие различий требований, выдвинутых эволюцией, у мужчин и женщин развивались разные области головного мозга, отвечающие за конкретные виды деятельности. Отсюда разные таланты и способности, присущие им.

Применение магнитного резонанса, позволяющего измерять электрическую активность мозга, дало возможность изучать его специфические функции. С помощью оборудования для сканирования удалось узнать, решением каких задач занимаются конкретные участки головного мозга. Современная техника позволяет нам видеть, как действует мозг, но до действительно глубокого понимания его функционирования еще далеко. Известно, что правое полушарие, ответственное за творчество, управляет левой

стороной тела, а левое полушарие, ответственное за логику, причинные связи и речь, управляет правой стороной тела. В левой части мозга, в частности, у мужчин располагается язык и словарь, а в правой накапливается визуальная информация. Множество проведенных экспериментов подтвердили, что мозг мужчин и женщин функционирует по-разному. Исследования показали, что левая сторона мозга у девочек развивается быстрее, чем у мальчиков, в результате чего они начинают говорить и читать раньше, быстрее овладевают иностранными языками. У мальчиков быстрее развивается правая сторона мозга, что обеспечивает им лучшее пространственное и логическое мышление, они превосходят девочек в решении загадок, математике и строительстве.

Правая и левая стороны мозга соединены пучком нервов, который называют мозолистое тело, что позволяет двум полушариям обмениваться информацией. У женщин мозолистое тело толще, чем у мужчин, и женщина имеет на тридцать процентов больше соединений между левой и правой сторонами мозга. Образованию большего количества соединений между двумя полушариями способствует женский гормон эстроген. Большое количество соединений объясняет способность женщины вести несколько не связанных друг с другом дел. Учитывая многоканальность нервных соединений между полушариями, становится понятным, почему женщина может составлять быстрые и точные суждения о людях и ситуациях на уровне интуиции. За речь у женщин отвечает особая область, расположенная во фронтальной части левого полушария и несколько меньшая по размеру область, находящаяся в правом полушарии. Наличие областей речи сразу на двух полушариях позволяет женщинам лучше владеть речью. Особые области управления речью освобождают мозг женщины для выполнения других задач и дают возможность ей, не прерывая разговора, заниматься еще одним делом. Так почему бы нашим дамам и не поговорить, если это их не отвлекает от работы?

У женщин эмоции связаны с обширной областью обоих полушарий, и их функционирование может происходить одновременно с действием других функций. У мужчин область эмоций обычно располагается в правом полушарии, что означает возможность ее функционирования в отрыве от других функций мозга. Например, мужчина в споре может оперировать логикой и словами, задействовав левое полушарие, и не испытывать эмоций по существу вопроса. Таким способом мужчина избегает внешнего проявления эмоций, не желая показывать, что он не владеет собой. Мужчина, включивший свои эмоции, функционирующие на более низком животном уровне, скорее всего, будет действовать агрессивно и в результате словесно или физически нападет. Женщина в аналогичной ситуации использует широкий диапазон речевых приемов, а также сигналов в виде выразительной мимики и жестов. Но в общем случае женские эмоции могут функционировать одновременно с большинством других функций мозга, а это значит, что женщина будет плакать и одновременно готовить обед на кухне.

Женщины, оказывается, и думают «другим местом», в основном, лобными долями мозга. А они отвечают не столько за логику, сколько за интуицию и эмоции. Мужчины же, решая любую задачу, включают всю свою «мозговую» аналитику, да еще активно подсоединяют зоны, обрабатывающие зрительную информацию. На изображениях, полученных с помощью томографа, видно, что мужчины сильнее используют для раздумий серые клеточки мозга. Женщины включают в основном белые. У сильного пола в шесть раз больше серого вещества. Зато у слабого – в десять раз больше белого. Но именно серые нервные клетки отвечают за интеллект. Они формируют «аналитические центры». А белые клетки – это отростки нейронов, своеобразные соединительные провода, которые лишь распределяют задачи между разными отделами мозга. Так что мужчины, в отличие от женщин, думают больше серыми, самыми

«умными» клетками, Но даже серые клетки не позволяют мужчинам до конца понять так называемую женскую логику. Непонимание лишь укрепляет уверенность мужчин и женщин в справедливости обидных оценок друг друга. С помощью томографа удалось выяснить, что у женщин больше развиты те области мозга, которые ответственны за страх и гнев, иными словами, за истерики. В отличие от мужчин, женщин ни в коем случае нельзя бить по голове, даже чтобы вывести из стрессовых ситуаций. У них гораздо меньше внутримозговой жидкости, которая амортизирует удары. Но зато у женщин крупнее гиппокамп – важнейший, «записывающий на корочку», элемент мозга, и поэтому они не забывают обид.

Организация нашего мозга, сложившаяся еще во внутриутробном состоянии, и влияние гормонов определяют характер нашего мышления и поведения. Организация деятельности клеток мозга и циркулирующие в организме гормоны – это те главные факторы, которые диктуют нам, как себя вести и как думать еще задолго до того, как мы родились. Инстинкты – это производные от наших генов, определяющих, как наше тело поведет себя в заданных обстоятельствах. Раньше считалось, что гормоны оказывают влияние только на тело, но теперь известно, что гормоны программируют наш мозг. Например, тестостерон – гормон агрессии, который заставляет мужчину охотиться и убивать добычу.

У юношей тестостерона в 15–20 раз больше, чем у девушек, его количество регулируется мозгом в зависимости от потребности тела. В момент полового созревания количество тестостерона в теле подростка стремительно нарастает, и в теле складывается соотношение в размере пятнадцать процентов жира и сорок пять процентов протеина. В этот период тело претерпевает физические изменения, превращаясь в поджарую целеустремленную машину. Мальчики преуспевают в спорте, поскольку их тела гормонально сконструированы для эффективного дыхания с оптимальным распределением кислорода через красные кровяные клетки, что позволяет бегать, прыгать и бороться друг с другом. Тестостерон несет основную ответственность за выживание людей, поскольку заставляет мужчину добывать пищу и отражать нападение со стороны. С наличием этого гормона связан рост бороды, облысение, низкий голос и способность ориентироваться в пространстве. Тестостерон имеет и отрицательные последствия: если не разрядить насыщенность тестостерона в крови путем физических нагрузок, то повышается вероятность возрастания агрессивности и склонность к асоциальным поступкам. У мужчины тестостерон впрыскивается в кровь пятью или семью волнами в сутки, причем наивысшая волна идет при восходе солнца – приблизительно вдвое более высокая, чем любая другая. По достижении пятидесяти-шестидесяти лет уровень тестостерона снижается, и мужчина становится менее агрессивным.

Женские гормоны оказывают на девушек совершенно другое действие. Они не регулируются мозгом, как у юношей, а поступают волнами, примерно, с 28-дневной периодичностью, и могут вызвать ураган чувств из-за попеременного подъема и падения эмоций, которыми эти волны сопровождаются. Женские гормоны приводят к изменению тела, в котором складывается следующая пропорция: двадцать шесть процентов жира и двадцать процентов протеина, что очень огорчает большинство девушек во всем мире. Организм накапливает жир, чтобы запастись энергией для кормления детей, а также для тех случаев, когда станет не хватать еды. Женский гормон эстроген вызывает у женщин ощущение удовлетворенности и благополучия. Именно он несет ответственность за женскую манеру поведения – стремление нянчить и защищать свое гнездо. Поскольку этот гормон оказывает успокаивающее воздействие, его дают агрессивным мужчинам в тюрьмах, чтобы они могли справиться со вспышками гнева. Эстроген влияет на память, и с этим связаны проблемы многих женщин, когда после критических дней его уровень в крови падает. У женщин с

возрастом снижается уровень эстрогена, что приводит к повышению соотношения тестостерон–эстроген. Вот почему женщины в возрасте 45–50 лет внезапно становятся более уверенными в себе и самостоятельными. Отрицательные последствия – вероятность роста волос на лице, большая склонность к стрессам и инсультным состояниям.

Половые гормоны оказывают сильное влияние на мозг. У женщин сильнее развиты так называемые миндалевидные ядра, расположенные в висках и отвечающие за анализ эмоционально окрашенной информации. От избытка окситоцина и серотонина – гормонов общения женщины становятся очень разговорчивыми. Они, к примеру, в среднем тратят на один телефонный звонок 20 минут. Мужчины – только 6. Психологи подсчитали, что в течение дня женщина произносит примерно 8 тысяч слов, а мужчина ровно в два раза меньше. К вечеру у мужчины могут остаться неизрасходованными всего 2–3 слова, а у женщины 2–3 тысячи, и это потенциальный конфликт, избежать которого можно только с помощью монолога, не требующего от мужчины ответа. За счет хорошей связи между левым и правым полушариями мозга и наличия женского гормона эстрогена женщина может одновременно накладывать макияж, давать мужу ценные указания и смотреть по телевизору очередную серию «мыльной оперы». Мужчина должен сосредоточиться на одном деле, иначе положительного результата он не добьется.

Половое созревание женщин начинается раньше, чем у мужчин, и полного физического развития они достигают быстрее. Мужчинам необходимо более внимательно относиться к особенностям женского организма с его ежемесячно повторяющимся физиологическим процессом. Этот сложный процесс характеризуется значительными изменениями во всем организме. Изменяется обмен веществ, гормональный фон, функционирование нервной системы. Даже может показаться, что несколько дней в месяц мы имеем дело совершенно с другим человеком, в некоторых случаях утомленным и сонливым, а в некоторых – раздражительным и агрессивным.

Половое созревание мужчин инстинкт самосохранения отодвинул на более отдаленный срок. Самцам для реализации рефлекса вожака необходимо иметь как можно большую силу. У гориллы самец почти вдвое массивнее самки, и в большинстве семейных пар мужчина выше женщины. Не хочет большинство дам признавать вожаком человека ниже себя ростом – инстинкт! Но не все части тела бывают пропорциональны росту. Ученые сделали интересные расчеты, и получилось, что если перенести пропорции гориллы на человека, то размер той части тела, которой так гордятся мужчины, составит всего несколько сантиметров. Природа не считала, в отличие от мужчин, размеры детородного органа важным фактором естественного отбора. Только после того, как человек встал с четверенек на ноги и изменил позы половой близости, эволюция внесла свои коррективы.

Изучая физиологию мужчин и женщин, ученые нашли и центр секса. Он расположен в гипоталамусе, который помимо этой функции управляет эмоциями, частотой сердцебиения и давлением крови. Гипоталамус по своим размерам равен обычной вишне и весит 4,5 грамма. У мужчин он несколько больше, чем у женщин, гомосексуалистов и транссексуалов. Эта та самая область, попадая в которую гормоны, в частности тестостерон, стимулируют желание заниматься сексом. Приняв во внимание тот факт, что у мужчин в 10–20 раз больше тестостерона, чем у женщин, и гипоталамус по размеру больше, мы поймем, почему сексуальное влечение у мужчин столь сильное. Вот почему мужчина готов заняться сексом практически в любое время, в любом месте. Добавьте к этому воздействие общества, на протяжении многих поколений толкающего мужчину непременно «засеять свое поле» и осуждающего женщину, которая проявляет «излишнюю» сексуальную активность. Вследствие этого неудивительно, что отношение к сексу всегда было «яблоком раздора» между

мужчиной и женщиной. Женский гипоталамус по размеру меньше мужского, и к нему поступает меньшее количество тестостерона, активизирующего его деятельность. Вот почему женщины в общем случае имеют значительно меньшее сексуальное влечение, чем мужчины, и не столь агрессивны. Природа не создала женщин нимфоманками по одной простой причине: для вынашивания ребенка и ухода за ним до возраста самостоятельного выживания требуется длительный период времени. Женский мозг запрограммирован на поиск такого отца, который будет привязан к ней достаточно долго, чтобы обеспечить благополучное развитие ее детей. По этой причине женщина ищет долговременного партнера.

Даже оргазм – один из самых ярких и загадочных процессов в организме – протекает у женщин и мужчин по-разному. Голландские специалисты сумели заглянуть в мозг человека, занимающегося сексом. Профессор Гронингского университета Герт Холстедж поставил ряд опытов, изучив с помощью магнитно-резонансного томографа реакции нескольких десятков добровольцев, набранных среди обычных мужчин и женщин. Участники эксперимента согласились мастурбировать в одиночку и парами, а также заниматься сексом под наблюдением ученых с целью определения воздействия на мозг оргазмов, достигнутых разными способами. Холстедж доказал, что мозгу все равно, каким способом его владелец достигает оргазма. Ученый объясняет это тем, что, даже занимаясь самоудовлетворением, и мужчины, и женщины включают воображение и погружаются в виртуальный мир с представляемыми партнерами. Но во время оргазма у женщин полностью отключаются участки мозга, отвечающие за сознание и логическое мышление. Исчезает активность и в областях, связанных с эмоциями. Оргазм, сохраняя способность к ощущениям, лишает женщин каких-либо переживаний. Хаотичная активность остается лишь в участках, связанных с чувственным восприятием и в мозжечке, отвечающем за координацию движений. Это объясняет, почему женщины так меняются, приближаясь к сладостным вершинам, почему произносят бессвязные фразы, кричат, стонут, совершают резкие движения, могут царапаться и даже кусаться. В эти моменты партнер для них как личность перестает существовать, он просто становится объектом, доставляющим удовольствие. Мужчины, напротив, во время всего полового акта сохраняют над собой контроль, мозг не отключают, а подсоединяют области, отвечающие за логическое мышление, словно что-то подсчитывают в уме.

Мужчины и женщины по-разному реагируют и на мануальную стимуляцию гениталий. Женщины просто наслаждаются, для них основным являются ощущения. А у мужчин мозг на приятные прикосновения реагирует так, как будто происходит что-то очень важное, требующее активного изучения. Важнейший результат этого эксперимента – открытие того, что в момент наивысшего наслаждения в мозгу у женщин отключается область, отвечающая за чувство страха, и женщина становится абсолютно незащищенной. Способность испытывать оргазм досталась нам от далеких обезьяноподобных предков как стимул к продолжению рода, и природа не просто так лишила женщину чувства страха в момент совокупления. Эволюция, таким образом, поставила у женщин инстинкт продления рода на первое место. Думаю, что именно этим и был сделан решающий шаг к формированию современного человека.

Для мужчин мир человеческих взаимоотношений – это, как правило, соперничество, для женщин – способ создать и сохранить близкие отношения. Мужчины тоже стремятся избежать одиночества и ищут понимания, но не считают это целью своей жизни. Женщины не скрывают свои эмоции, мужчины, напротив, сдерживают их проявления, чтобы не создалось впечатление, что они утрачивают контроль над ситуацией. Поэтому если мужчины не говорят о том, что они чувствуют, не надо на них за это обижаться.

Для женщин естественно советоваться с другими людьми, мужчины обычно самостоятельно принимают решение. Мужчина размышляет молча и высказывает только окончательный результат. Мужской мозг специализирован и обладает способностью сортировать и складировать информацию. В конце дня, в течение которого возникло множество проблем, мужской мозг может «сложить дела в архив» и забыть о них на время. Женский мозг такой способностью не обладает, информация снова и снова прокручивается в голове. Чтобы перестать думать о проблемах, для женщины существует только один способ – поговорить о них. Следовательно, когда женщина в конце дня рассказывает о своих делах, она не собирается передавать решение своих проблем партнеру, не намерена перекладывать свою ношу на чужие плечи. Женские рассуждения типа: «Давай поговорим о том, что мне делать в этой ситуации» не удивляют другую женщину, а вот мужчина почувствует, что от него ждут каких-то действий. Мужчинам не нравится, когда женщины начинают наваливать на них свои проблемы, так как они чувствуют обязанность их разрешить, хотя женщине в большинстве случаев вовсе не нужна действенная помощь, она хочет лишь понимания и сочувствия.

После расшифровки генетического кода человека выяснилось, что мужчина отличается от самца шимпанзе всего на несколько сотен генов. Совпадение генетического кода – девяносто восемь и четыре десятых процента. А разница между женщинами и мужчинами составляет целых пять процентов! Различия в строении наших организмов, в инстинктах и рефлексивах влияют на то, что мужчина и женщина по-разному реагируют на одну и ту же ситуацию. Даже очень любящим людям некоторые привычки своего партнера часто кажутся абсолютно невыносимыми. И именно поэтому женщину может вывести из себя то, что мужчине кажется совершенно естественным. Такое же непонимание вполне естественного поведения, связанного со строением женского мозга и физиологическими особенностями организма, свойственно и мужчине.

В конце XX века ученые с использованием самых совершенных технических средств неопровержимо доказали, что в результате эволюции созданы не только два различных тела, но и два различных типа мозга, два образа мышления. И получение, и обработка информации у представителей разного пола происходят по-разному: они думают по-разному, у них разное восприятие, приоритеты и поведение. Поэтому мужчина и женщина ни в коем случае не должны конкурировать, они должны дополнять друг друга, как две половинки одного целого, и только тогда будут счастливы.

Рефлексы и инстинкты

Познай себя, и ты познаешь вселенную и богов.
/ Древнегреческая пословица /

Человек рождается и начинает свое физическое развитие, ничем не отличающееся от развития любого другого живого организма. Ведущей физиологической системой его организма является нервная система, сформировавшаяся у высших животных и человека в процессе эволюции живых существ. Развитие центральной нервной системы было вызвано необходимостью приспособления к воздействию внешней среды. Благодаря деятельности нервной системы мы связаны с окружающим миром, способны восхищаться его совершенством, познавать тайны его материальных явлений. На высшем этапе своего развития центральная нервная система приобретает еще одну функцию – она становится органом психической деятельности, в котором на основе физиологических процессов возникают ощущения, восприятия и появляется мышление. Мозг человека является органом, обеспечивающим возможность социальной жизни, общения людей друг с другом, познание законов природы и общества. Деятельность нервной системы позволяет человеку активно воздействовать на окружающую природу, преобразовывать ее в желаемом направлении.

Академик Иван Павлов определил, что нервная деятельность организма протекает на трех уровнях. На первом – базовом – задано общее постоянное направление деятельности человека в течение всей жизни, нервная деятельность протекает на уровне инстинктов, данных ему природой и являющихся общим руководством жизнедеятельности организма. На втором уровне действием организма управляют безусловные рефлексы, приобретенные в результате эволюции. Третий уровень определяется действием условных рефлексов, которые сформировались в результате полученных знаний и опыта жизни.

Все животные обладают двумя основными инстинктами – инстинктом самосохранения и инстинктом воспроизводства. У человека как двуполого вида животного мира инстинкт воспроизводства становится половым инстинктом, поскольку имеет различие в форме и содержании относительно женской и мужской особи. Инстинкты, будучи общим руководством к действию, ничего не говорят о том, как надо поступать в различных ситуациях. Например, инстинкт самосохранения подает сигнал об угрозе жизни и мобилизует силы организма, но он не подсказывает, как преодолеть угрозу, здесь вступают в действие безусловные рефлексы инстинктов.

Безусловные рефлексы – это врожденные, наследственно передающиеся реакции организма. Безусловные рефлексы являются общим руководством к действию. Их назначение в том, чтобы подсказать возможные решения в конкретных условиях. Действие выполняется организмом, а точнее – мозгом, без рассмотрения и анализа условий, поскольку сами условия в этом случае не дают ни времени, ни возможности. Классический пример безусловно-рефлекторного действия – отдергивание руки от горячего чайника. Следует подчеркнуть, что далеко не все безусловные рефлексы появляются сразу к моменту рождения. Многие безусловные рефлексы, например, связанные с половым актом, возникают у животного и человека через длительный срок после рождения, но они обязательно появляются при условии нормального развития нервной системы.

Условные рефлексы – это реакции, приобретенные организмом в процессе индивидуального развития на основе «жизненного опыта». Они представляют собой выработанные в обучении и в практическом опыте привычные действия в знакомых или аналогичных условиях. Мы не задумываемся о большинстве наших действий, поскольку они стали уже привычными. Включая телевизор, мы не ищем кнопку на

пульте, поскольку знаем, где она расположена. Не задумываясь, мы знаем, что делать, даже если это сложная последовательность действий, например, управление автомобилем. Условные рефлексы вырабатываются на базе безусловных рефлексов. Безусловные рефлексы относительно постоянны, условные же рефлексы непостоянны, и в зависимости от определенных условий они могут вырабатываться, закрепляться или исчезать, это их свойство отражено в самом их названии.

Первоочередная задача новорожденного организма, выполнения которой требуют инстинкты – это его физическое и умственное развитие. После рождения и до определенного возраста половой инстинкт и его рефлексы заторможены, но они быстро просыпаются. С физиологией человека неразрывно связана и его психология. Но о какой-либо психологии новорожденного говорить не приходится, поэтому вначале все виды выражения нервной деятельности – это инстинкты и их безусловные рефлексы. Поскольку у новорожденного нет никаких представлений и понятий об окружающем мире, а только одни инстинкты, то дальнейшая жизнь формируется в столкновении инстинктов и условий жизни в обществе. Таким образом, вырабатываются определенные ограничения на формы и способы удовлетворения инстинктов, учитывающие интересы других людей. Эти ограничения в процессе развития сохраняются в сознании и становятся условными рефлексами. Содержание этих рефлексов отражает требования морали, традиций, права, существующие в обществе. Поэтому можно обоснованно утверждать, что все половые взаимоотношения между мужчинами и женщинами основаны на врожденных безусловных рефлексах, инстинктах и условных рефлексах, сформированных в процессе воспитания в семье и обществе.

Человек формировался в процессе эволюции, поэтому имеет те же инстинкты, что и животные. Сеченов и Павлов доказали, что физиологию и психологию человека можно в значительной степени исследовать по поведению животных. Изучение животных дает более объективные данные, потому что поведение и проявление инстинктов у них не подвержены влиянию традиций и норм общественной и религиозной морали. Наблюдения за животными позволили выявить влияние половых особенностей в распределении ролей во всей сфере их жизнедеятельности.

С окончанием процесса полового созревания самец стремится утвердиться вожаком в стае или в семье. Самец старается привлечь внимание самок смелым поведением, чтобы доказать свои возможности по их защите и высокий потенциал в добыче средств существования. Образование пар у серых гусей происходит почти также, как у людей, писал в своей книге Конрад Лоренц. Молодой гусак внезапно увлекается какой-то юной гусыней и начинает за ней бурно ухаживать, в чем ему порою очень мешает ее рассерженный отец. Молодой гусак всячески показывает свою храбрость – бросается отгонять других гусаков и даже тех, которых обычно побаивается. Но делает он это лишь тогда, когда избранница может его увидеть. В ее присутствии он всячески щеголяет физической силой – взмывает в воздух, чтобы пролететь короткое расстояние, которое всякий не ослепленный страстью гусь благоразумно пройдет пешком. Словом, ведет себя как влюбленный юноша. Если гусыня отзывается на ухаживания, они вместе совершают ритуальную брачную церемонию, названную орнитологами торжествующим криком. Этой клятве на верность гуси следуют до конца своей жизни.

У животных отсутствует мораль и право, поэтому решающим фактором в утверждении статуса вожака является физическая сила. Если молодой самец не может установить доминирующее положение в родной семье, то уходит из нее. Он уводит или отбивает самок из других семей и создает свою. В иерархии стаи всякий самец занимает положение, соответствующее его силе. Эта особенность поведения самцов видна у всех видов двуполых животных, жизнедеятельность которых проходит в

стайной, стадной или в семейной форме, поэтому можно говорить о существовании безусловного рефлекса вожака.

Самка также стремится к доминирующему положению в семье или стае. Но, поскольку самки по своим физическим качествам уступают самцам, то они могут занять доминирующее положение только рядом с вожаком, то есть став его любимой и первой самкой. Наблюдения показывают, что самка охраняет свое положение рядом с вожаком от покушений со стороны других самок, не останавливаясь даже перед применением силы. Самцу для того, чтобы стать вожаком, нужна только сила, самке, чтобы стать доминанткой в семье или стае, необходима защита вожака, самец должен приблизить ее к себе, а для этого надо привлечь его внимание. Самки животных не умеют делать макияж, не носят украшения и не одеваются в эксклюзивные наряды от знаменитых кутюрье, они вместо этого просто постоянно предлагают себя вожаку. Такое поведение ученые отмечают у всех самок, жизнедеятельность которых проходит в семье или стае, значит необходимо вести речь о наличии безусловного рефлекса привлечения. Но само привлечение не является целью – это способ завоевания статуса и поэтому можно говорить о наличии у самок безусловного рефлекса доминантки.

Ученые, изучающие поведение людей, утверждают, что существует такая же подчиненность женских рефлексов по отношению к мужским, какая отмечается в стае или семье животных. Это противоречит моральным принципам эмансипированной части прекрасной половины человечества, но очевидно для тех, кто знаком с основами эволюции жизни. Природа не может допустить борьбы за место вожака между самцом и самкой, это равнозначно самоуничтожению вида. В зависимое от мужчин положение женщины попали по экономическим причинам. Мужчины благодаря силе стали собственниками средств производства и распространили эти отношения на женщин. А затем религия освятила уважительное отношение к владельцам собственности и пренебрежительное к женщинам – части этой собственности.

В период полового созревания человека начинает действовать в полную силу половой инстинкт, который требует реализации рефлекса вожака и доминирования. Стремление подростка везде быть первым, если не во всем, то хоть в чем-то – это внешнее проявление рефлекса вожака. Девочки подолгу рассматривают свое изображение в зеркале, наряжаются в мамины вечерние платья, одевают ее украшения, накладывают макияж, пытаются найти свой стиль, привлекающий внимание мальчиков – они примеряют на себя статус доминантки. В подростковом возрасте сложно обеспечить реализацию безусловных рефлексов вожака и доминирования. Все привлекательные для статуса вожака места и высоты заняты взрослыми, поэтому ребята пытаются реализовать рефлекс вожака в общении со своими сверстниками. Они стараются выделиться физической силой, наличием самого навороченного мобильного телефона, компьютера, большим количеством карманных денег. Девушки стремятся выделиться одеждой, неосознанно стараясь прийти через рефлекс привлечения к доминированию. Но главная возможность реализовать свои рефлексы вожака для всех парней – это обладание девушкой. Обладание не обязательно должно быть физическим, достаточно и морального. Есть два вида реализации рефлекса вожака – в обладании большим количеством девушек или в обладании одной девушкой, но той, которая признает тебя вожаком, для которой ты самый лучший и незаменимый. В этом и состоит причина, почему некоторые мужчины до старости не могут успокоиться, меняя жен и любовниц, а другие счастливо прожили всю жизнь в одной семье с одной женщиной. Можно рассматривать и два варианта реализации рефлекса доминирования у девушек, когда одной для удовлетворения рефлекса необходимо блистать в обществе, окруженной вниманием множества поклонников, а другой достаточно внимания своего парня, для которого она является единственной и самой лучшей на свете. Чрезмерное

кокетство, свойственное некоторым дамам, связано с проявлением именно этого рефлекса.

В детском возрасте закрепляются условные рефлексы полового инстинкта со всеми индивидуальными особенностями, они определяются конкретными внешними и внутренними условиями, в которых формировались. Между двумя крайними формами условных рефлексов, такими как рефлекс полного игнорирования общественных норм морали и права и рефлекс полного запрета на сексуальность, находится бесчисленное множество переходных форм. Условные рефлексы каждого человека вырабатываются в разных условиях, зависят от большого количества факторов и поэтому строго индивидуальны. Приобретенные условные рефлексы головного мозга слабее врожденных инстинктов и их безусловных рефлексов.

Мужчины и женщины не всегда типичны в проявлении своих безусловных рефлексов половых инстинктов. Есть женщины с преобладанием черт мужского характера или рефлексов, женщины, пытающиеся взять на себя роль вожака в кругу общения, на работе, в семье. Некоторые мужчины, напротив, сознательно отказываются от роли вожака и претендуют на статус доминантки. Как правило, все зависит от относительного преобладания женских и мужских гормонов, но бывает вызвано и серьезными генетическими отклонениями, ставящими под сомнение принадлежность человека к определенному полу, несмотря на наличие ярко выраженных половых признаков. Часто у мужчин нежелание брать на себя ответственность объясняется приобретенными в детстве условными рефлексами в результате неправильного воспитания в семье. Но бывает, это просто трезвый расчет, позволяющий уйти от бытовых трудностей.

К несчастью, в юном возрасте многие получают глубокую душевную травму, которая преследует их всю оставшуюся жизнь. Травма появляется от чрезмерного подавления безусловных рефлексов вожака и доминантки со стороны родителей или ровесников, самовнушения подростка, связанного с пережитыми неудачами, а также неверно сформированных условных рефлексов. В животном мире и первобытном обществе не было ограничений на проявление рефлексов и, следовательно, не было отрицательных последствий, вызванных противоречиями между физиологией человека и общественными нормами морали и права. В нашем цивилизованном обществе от этих ограничений и противоречий рушатся семьи, люди сходят с ума и становятся маньяками, но половой инстинкт и его рефлексы вожака и доминантки не исчезнут из генетического кода человека никогда. Мы все еще остаемся лишь одним из видов животного мира.

Большинству людей трудно думать о себе как об одной из особей животного мира. Единственное, что отличает нас от других животных – это наша способность думать и планировать. Другие животные всего лишь реагируют на ситуацию в соответствии с генетической программой, заложенной в мозге, и усвоенными стереотипами поведения. Они не могут думать, они могут только реагировать. Большинство людей знают и согласны с тем, что животные руководствуются инстинктами, которые в значительной степени определяют характер их поведения. Но нам трудно провести параллель между их и нашим поведением. Какими бы ни были поведенческие особенности человека, позитивные или негативные, они скорее всего генетически перейдут к его детям. В этом отношении люди ни чем не отличаются от других животных. Если мы признаем, что недалеко ушли от животных, чьи инстинкты отточены миллионами лет эволюции, нам будет легче понять наши базовые побуждения, легче примириться с собой и другими. Возможно, именно в этом направлении лежит путь к счастью.

Эмоции и чувства

Жизнь – это комедия для тех, кто думает, и трагедия, для тех, кто чувствует.

/ М. Ларин /

В жизни человека в формировании и развитии его личности эмоции и чувства играют огромную роль. Эмоции возникли в ходе эволюции как способы поведения организмов в типичных ситуациях – это наиболее древние по происхождению психические состояния и процессы. Эмоциями называют такие состояния как страх, гнев, радость, нежность. Жизнь без эмоций была бы невозможна, как и без ощущений. Эмоции, утверждал Чарльз Дарвин, возникли как средство, при помощи которого живые существа устанавливали значимость тех или иных условий для удовлетворения своих потребностей.

Благодаря эмоциям организм хорошо приспособлен к окружающим условиям, поскольку он, даже не устанавливая параметры воздействия, может со спасительной быстротой отреагировать на них определенным эмоциональным состоянием, то есть определить, полезно или вредно данное конкретное воздействие. По механизму происхождения эмоции генетически связаны с инстинктами. Так, в состоянии гнева у человека появляются реакции его отдаленных предков – движение скул, сужение век, прилив крови к лицу, принятие угрожающих поз, сжимание кулаков, готовых для удара.

Эмоции служат средством мобилизации организма, позволяющим преодолевать неожиданные ситуации. Некоторое сглаживание эмоций у человека происходит за счет волевой регуляции, но в критических ситуациях эмоции неизменно берут верх над разумным поведением человека. Легко заметить, чем выше мы поднимаемся по эволюционной лестнице, тем больше простые эмоциональные реакции, свойственные животным, уступают место сложным и разнообразным формам поведения. Эмоциональные проявления имеют бесчисленное множество оттенков, при этом разнообразие их увеличивается и обогащается с возрастом и приобретенным жизненным опытом. Эмоциональные реакции также зависят от умственного развития человека. Очевидно, что чем выше этот уровень, тем легче человек может понять причину несоответствия между тем, с чем столкнулся, и тем, чего ожидал, и благодаря этому уменьшить свою эмоциональную реакцию. Однако этот контроль, зависящий от умственного развития и позволяющий влиять на проявление собственных эмоций, не всегда бывает постоянным. Лишь немногие способны при любых обстоятельствах сохранять невозмутимость и спокойствие.

Эмоциональные состояния не только зависят от характера протекающей психической деятельности, но и сами оказывают огромное влияние на нее. Хорошее настроение активизирует познавательную и волевою деятельность человека. Эмоциональное состояние может зависеть от выполняемой деятельности, совершенного поступка, от самочувствия, от прослушанной песни. Все эмоциональные состояния носят переходящий характер. Но для каждого человека свойственны типичные состояния, сопровождающиеся характерными для его типа личности проявлениями. Все проявления эмоций причинно обусловлены, хотя человек не всегда ясно осознает, что привело его в то или иное душевное состояние.

Эмоции тесно связаны с информацией, которую мы получаем из окружающего мира. Обычно эмоция возникает из-за неожиданности события, к которому мы не готовы, не располагаем информацией, необходимой для адекватной реакции: пешеход, неожиданно выскочивший прямо перед машиной; неожиданный резкий звук; непредвиденная встреча с близким человеком. Все эти случаи вызывают мобилизацию

организма, необходимую для быстрого приема дальнейших сигналов. Но эмоция не возникнет, если мы встречаем данную ситуацию с достаточным запасом необходимых сведений. Повторяющийся уже знакомый резкий звук, заранее замеченный пешеход, привычная встреча с любимым человеком не вынуждает организм приходиться в состояние повышенной активности.

Зависимость эмоции от количества информации, которой располагает человек, описывается следующим выражением:

Эмоция = Необходимая информация – Имеющаяся информация

Рассмотрим пример проявления эмоций, связанных с удовлетворением какой-либо потребности. Голод толкает нас к холодильнику, где можно найти пиццу, которую мы туда вчера положили, понятно, что от такой «находки» не возникнет никаких эмоций. Но, если вдруг, вопреки ожиданию, окажется, что в холодильнике ничего нет – всплеск эмоций гарантирован.

Положительные и отрицательные эмоции могут возникать как безусловный рефлекс – в силу приятных или наоборот неприятных телесных ощущений и запахов. Эмоции могут возникать и без всякого воздействия на психику, под влиянием выпитого алкоголя или введенного в организм наркотического вещества. По тому, как трудно бороться с этими пагубными привычками, можно представить силу эмоций и их необходимость для организма. О силе эмоций говорит и тот факт, что, когда к потерпевшему крушение в результате столкновения с айсбергом «Титанику» подоспели спасатели, то они обнаружили в шлюпках множество умерших и сошедших с ума людей. Взрыв эмоций страха подавил их жизнедеятельность, запредельное эмоциональное напряжение вызвало у многих инфаркты и инсульты.

Очень сложно определять скрытые эмоции. Но, учитывая то, что эмоции проявляются не только в переживаниях и поведении, а и в сложных физиологических процессах, протекающих в организме, был сконструирован прибор, измеряющий значения большого числа физических параметров, связанных с физиологической активностью человека. Этот прибор – полиграф, в настоящее время он широко используется спецслужбами многих стран под названием детектор лжи. В Древнем Китае полиграф заменяли горстью риса. Подозреваемый во время судебного разбирательства держал рис во рту и если после прослушивания обвинения он вынимал рис сухим, то считался виновным, так как сильное эмоциональное напряжение вызывает прекращение деятельности слюнных желез.

С точки зрения физиологии эмоции и чувства связаны с возбуждением головного мозга. Импульсы от внешних воздействий поступают в мозг двумя потоками. Один из них направляется в соответствующие зоны коры головного мозга, где смысл и значение этих импульсов осознаются и они расшифровываются в виде ощущений и восприятий. Другой поток приходит в подкорковые образования, где устанавливается отношение этих воздействий к базовым потребностям организма, субъективно переживаемым в виде эмоций. Исследователи мозга обнаружили в гипоталамусе особые нервные структуры, являющиеся центрами страдания и удовольствия, агрессии и успокоения. Ученый Дж. Олдза в опытах с крысами вживлял в центр удовольствия электрод, сначала крыса случайно нажимала на рычаг, замыкающий электрическую цепь, что вызывало возбуждение центра, и после этого она часами не отходила от рычага, делая по несколько тысяч нажимов, отказываясь от сна и пищи.

В общественно-историческом развитии человека сформировались высшие эмоции – чувства, базовые эмоциональные компоненты личности. Они в отличие от эмоций характеризуются осознанностью и обусловлены социальной сущностью человека, общественными нормами, потребностями и установками. Когда мы

наблюдаем восход солнца, читаем книгу, слушаем музыку, ищем ответ на возникший вопрос или мечтаем о будущем, то наряду с разными формами познавательной деятельности мы проявляем свое отношение к окружающему миру. Читаемая книга, выполняемая работа могут нас радовать или огорчать, вызывать удовольствие или разочарование. Мир чувств и эмоций очень сложен и многообразен. Человек не всегда может осознать тонкость его организации и многогранность выражения. Всем известно, как трудно бывает рассказать о своих чувствах, выразить переживания в речи. Подбираемые слова кажутся недостаточно яркими и неверно отражающими всю глубину эмоционального состояния.

Поскольку все то, что делает человек, в конечном счете, служит цели удовлетворения его разнообразных потребностей, можно согласиться с теми учеными, которые считают, что эмоции теснейшим образом связаны с удовлетворением трех основных потребностей человека: пищевой, защитной и половой. Но если низшие эмоции связаны с удовлетворением биологических потребностей, то высшие эмоции – чувства – связаны с личностными, социально значимыми ценностями. Они вызываются соответствием или отклонением от тех или иных обстоятельств, правил, параметров жизнедеятельности данного человека как личности. Чувства человека иерархически организованы. У каждого из нас есть доминирующие чувства, характерные для его личности. Они регулируют различные сферы взаимодействия с окружающим миром. Иерархия чувств определяет мотивацию поступков человека. Эмоции и чувства, как и другие психические явления, отражают объективную реальность в переживаниях. В них выражается отношение человека к предметам и явлениям окружающей действительности. Одни предметы, явления радуют человека и восхищают его, другие – огорчают или вызывают отвращение, третьи – оставляют равнодушным.

Длительные эмоции называются настроениями. Настроение – это более или менее длительное и устойчивое эмоциональное состояние, окрашивающее все другие переживания и деятельность человека. Настроения отличаются разной степенью продолжительности, выраженности, осознанности. У разных людей настроение по-разному выражается в поведении. Есть люди, которые всегда веселы, находятся в хорошем настроении, другие склонны к угнетенному состоянию, к тоске или всегда раздражены. Можно научиться управлять своим настроением, но для этого необходимо следить за ним и правильно оценивать.

В процессе жизнедеятельности на основе внешних условий и генетических предпосылок у человека формируются устойчивые эмоциональные качества – эмоциональные особенности и свойства личности. К эмоциональным особенностям личности относятся: возбудимость, сила реакций и их внешняя выраженность – экспрессивность. Эти свойства в значительной мере обусловлены типом высшей нервной деятельности человека. Однако в процессе социального развития эмоциональные особенности претерпевают значительные изменения. Человек приучается сдерживать свои эмоциональные проявления, прибегает к их маскировке и имитации, развивает эмоциональную устойчивость, но не всем это удается в одинаковой мере. У одних даже большая эмоциональная возбудимость может компенсироваться эмоциональной устойчивостью, у других – эмоциональная возбудимость часто приводит к эмоциональным срывам, потере самоконтроля. Эмоциональные качества определяют психический облик человека, образуют эмоциональный тип личности. Различают натуры эмоциональные, сентиментальные, страстные и фригидные (холодные).

Эмоции и чувства как базовые явления психики имеют важнейшее значение в жизни человека. Служа средством мобилизации организма, они помогают подготовить его к разрешению возникающих жизненных ситуаций. Эмоции проявляются не только в переживаниях, они оказывают значительное влияние на физиологию организма,

протекание всех интеллектуальных процессов, на действия и поступки человека. Люди осознают лишь часть своих эмоций, скрывая остальные даже от самих себя посредством подсознательного механизма, называемого подавлением. Подавленные эмоции, вытесненные в область подсознательного, оказывают разрушительное влияние на человека. Мы прячем источник нашей боли во тьме подсознательного, но к несчастью, подавленные эмоции не умирают. Они изнутри оказывают свое влияние на личность и поведение человека. Зигмунд Фрейд, открывший подсознательное, утверждал, что все подавленные эмоции стремятся проникнуть обратно в область сознания, и мы постоянно вынуждены прибегать к тем или иным формам дальнейшего подавления. Человек, подавивший чувство вины, будет стремиться всегда подсознательно наказывать себя. Он никогда не позволит себе испытать чувство безграничной радости или успеха. Подавленные страхи и гнев могут проявляться физическими нарушениями в работе организма, но если они будут восприняты сознательно и человек расскажет в деталях об этом кому-то, то вполне вероятно, организму уже не понадобится реагировать на них бессонницей или постоянными головными болями. Подробнее о роли бессознательного в формировании психики человека я расскажу в отдельной главе.

Своеобразие эмоций и чувств определяется потребностями, мотивами, стремлениями, намерениями человека, особенностями его воли, характера. В процессе общения чрезвычайно важно как для мужчин, так и для женщин обращать внимание на любые, самые незаметные проявления эмоций. Это позволит правильно оценивать чувства, настроения вашего партнера и совершать адекватные обстоятельствам поступки. Психологический анализ эмоций и чувств партнера – это сложный процесс, требующий знания особенностей, присущих его типу личности, учитывающий волевою подготовку, отношение к событиям и людям. Нужно учиться контролировать свои эмоции, но это не значит, что их надо всегда сдерживать, напротив, в некоторых ситуациях необходимо всеми имеющимися в вашем распоряжении выразительными средствами подчеркивать эмоции. В определенных обстоятельствах это единственный способ добиться желаемого результата. Владение эмоциями – одно из важных достоинств человека. Владеть своими эмоциями – не значит быть бесчувственным. Смелый человек не лишен чувства страха, он одарен властью над страхом. Владение своими чувствами – это не подавление, а включение их в систему эмоционально-волевой регуляции, придание им целесообразной направленности.

Темперамент и характер

Легче познать людей вообще, чем одного человека в частности.

/ Франсуа де Ларошфуко /

Различие между людьми в значительной степени зависит от нервных процессов, протекающих в организме, свойства этих процессов во многом определяют наши поступки и поведение. Важно понимать суть индивидуальных различий и уметь их анализировать. Изучение индивидуальности имеет длительную историю, но получаемые данные крайне противоречивы. Психологи не ограничиваются установлением факта индивидуальных различий, а пытаются понять механизм и последовательность их развития.

Основой индивидуальных различий является проявление и соотношение свойств двух основных нервных процессов – возбуждения и торможения. Комбинации указанных свойств нервных процессов положены в основу определения типов высшей нервной деятельности. В зависимости от сочетания силы, подвижности и уравновешенности процессов возбуждения и торможения различают четыре основных типа высшей нервной деятельности: слабый тип, сильный неуравновешенный тип, сильный уравновешенный подвижный тип, сильный уравновешенный инертный тип. Психологи считают, что слабость нервной системы не является отрицательным свойством. Слабая нервная система – это система высокой чувствительности, и в этом есть свое преимущество. Сильная нервная система более успешно справляется с одними жизненными задачами, а слабая – с другими.

С высшей нервной деятельностью человека неразрывно связаны свойства его темперамента, и это давно привлекло внимание исследователей. Древнегреческий врач Гиппократ, живший в V веке до нашей эры, описал и дал характеристики четырем основным темпераментам, получившим следующие названия: сангвинический, флегматический, холерический, меланхолический. Гиппократ связывал темперамент не со свойствами нервной системы, а с соотношением различных жидкостей в организме: крови, лимфы и желчи. А Альбрехт Галлер, основоположник экспериментальной физиологии, утверждал, что основными факторами различных темпераментов являются сила и возбудимость кровеносных сосудов. Предположения о связи особенностей темперамента с определенными физиологическими характеристиками нервной системы появились в учениях многих философов и врачей значительно позже. Мысль о существовании такой связи была высказана и академиком Павловым, который предположил, что крайним человеческим типам – «мыслителям» и «художникам» должны соответствовать и противоположные типы темпераментов – меланхолики и холерики. Он установил и экспериментально доказал, что физиологической основой темперамента является сочетание свойств нервных процессов. Сейчас не вызывает сомнения, что физиологическую основу темперамента составляет нейродинамика мозга. Система желез внутренней секреции тоже включается в число условий, влияющих на темперамент.

Темперамент – это проявление высшей нервной деятельности человека. Под темпераментом следует понимать индивидуальные свойства психики, определяющие динамику психической деятельности человека, которые одинаково проявляются в разнообразной деятельности, независимо от ее содержания, целей, мотивов и остаются постоянными на протяжении жизни. Свойства темперамента, основанные на определенном типе нервной системы, наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека.

Когда говорят о темпераменте, то имеют в виду такие психические различия между людьми как разница в глубине, интенсивности и устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, энергичности действий, а также другие устойчивые особенности психической жизни и поведения человека. Рассмотрим основные характеристики базовых темпераментов.

Сангвиник быстро сходится с людьми, жизнерадостен, легко переключается с одного вида деятельности на другой, не любит однообразной работы. Легко контролирует свои эмоции, быстро осваивается в новой обстановке, активно вступает в контакты с людьми, речь громкая, быстрая, отчетливая, сопровождается выразительными мимикой и жестами. Если же воздействия длительны и однообразны, не поддерживает состояния активности, теряет интерес к делу, появляется безразличие, скука, вялость.

Флегматик медлителен, спокоен, нетороплив, уравновешен. В деятельности проявляет основательность, продуманность, упорство, как правило, доводит начатое до конца. Все психические процессы протекают у него как бы замедленно, чувства внешне выражаются слабо. В отношениях с людьми всегда ровен, спокоен, в меру общителен, обладает устойчивым настроением.

Холерик быстр, чрезмерно подвижен, неуравновешен, возбудим, все психические процессы протекают быстро, интенсивно. Преобладание возбуждения над торможением, свойственное этому типу нервной деятельности, ярко проявляется в несдержанности, порывистости, вспыльчивости, раздражительности. Отсюда выразительная мимика, торопливая речь, резкие жесты, несдержанные движения. Чувства у него сильные, быстро возникают, ярко проявляются, настроение может резко изменяться.

Меланхолик с трудом реагирует на сильные раздражители, психические процессы протекают медленно, длительное и сильное напряжение вызывает замедленную деятельность, а затем и прекращение ее. В работе пассивен, чувства и эмоциональные состояния возникают медленно, но отличаются глубиной, большой силой и длительностью. Легко уязвим, тяжело переносит обиды, огорчения, хотя внешне переживания выражаются слабо. В привычной и спокойной обстановке чувствует себя спокойно и работает продуктивно. Обладает повышенной восприимчивостью к внешним воздействиям.

Если оценить приведенные психологические характеристики темперамента, то увидим, что в каждом из них есть как хорошие, так и плохие свойства. Так, сангвиник эмоционален и отличается хорошей работоспособностью, но побуждения его неустойчивы, также неустойчиво и его внимание. Меланхолик отличается меньшей работоспособностью и большой тревожностью, но зато он тонко чувствующий человек, как правило, осторожный и осмотрительный. Следовательно, нет темпераментов «плохих» или «хороших» – каждый темперамент хорош в одних условиях и плох в других. Не определяет он и социальной ценности человека, от темперамента не зависят склонности, мировоззрения и убеждения человека, содержание его интересов. В зависимости от того, как человек относится к тем или иным явлениям, к жизненным задачам, к окружающим людям, он мобилизуется, становится способным к длительным напряжениям, изменяя скорость своих реакций и темп работы. Воспитанный и достаточно волевой холерик способен проявлять сдержанность, переключать свое внимание на другие объекты, хотя это ему дается с большим трудом, чем флегматику.

Следует знать, что деление людей на четыре вида темперамента очень условно. Существуют переходные, смешанные, промежуточные типы темперамента. Часто в одном человеке соединяются черты разных темпераментов. «Чистые» темпераменты встречаются относительно редко. Жизненный опыт и воспитание человека маскируют проявление типа высшей нервной деятельности и темперамента человека. Однако

отдельные сильные психические потрясения, сложные конфликтные ситуации могут внезапно обострить ту или иную природную особенность психики человека. В то же время свойства темперамента имеют тенденцию более резкого проявления с возрастом человека. Недаром говорят, что старики ведут себя как дети. Знание темперамента, знание особенностей прирожденной организации нервной системы, оказывающей влияние на протекание психической деятельности человека, необходимо для понимания его поведения и многих поступков.

Личность и темперамент связаны между собой таким образом, что темперамент выступает в качестве общей основы многих других личностных свойств, прежде всего, характера. Но он определяет лишь динамические проявления соответствующих личностных свойств. От темперамента зависят такие свойства личности как впечатлительность, эмоциональность, импульсивность и тревожность. Рассмотрим их подробнее.

Впечатлительность – сила воздействия на человека различных стимулов, время их сохранения в памяти и сила реакции на них. Впечатлительный человек дольше помнит об оказанном воздействии и дольше сохраняет реакцию на него. Сила соответствующей реакции у него значительно больше, чем у менее впечатлительных людей.

Эмоциональность – скорость и глубина эмоциональной реакции человека на те или иные события. Эмоциональный человек придает большую значимость тому, что происходит с ним и вокруг него. У него гораздо сильнее выражены телесные реакции, связанные с эмоциями. Он почти никогда не бывает спокойным, постоянно находится во власти каких-либо эмоций, в состоянии повышенного возбуждения или, напротив, подавленности.

Импульсивность – несдержанность реакций, их спонтанность, проявление еще до того, как человек успеет обдумать сложившуюся ситуацию и принять разумное решение по поводу того, как в ней действовать. Импульсивный человек сначала реагирует, а потом думает, правильно ли он поступил, часто жалеет о преждевременных и неправильных реакциях.

Тревожный человек – человек с часто возникающими беспокоящими эмоциональными переживаниями: боязнью, опасениями, страхами. Ему кажется, что многое из того, что его окружает, несет в себе угрозу. Он боится всего: незнакомых людей, телефонных звонков, испытаний, официальных учреждений, публичных выступлений.

Сочетание описанных свойств создает индивидуальный тип темперамента человека. Эти проявления темперамента и становятся, в конечном счете, свойствами его личности.

Характер нельзя путать с темпераментом. Темперамент имеет отношение лишь к динамической стороне деятельности. Характер отражает содержательную сторону личности, определяет ее ценность, предел возможных для данного человека достижений. Следует отметить, что характер и темперамент зависят от физиологических особенностей человека. Формирование характера существенно зависит от свойств темперамента, более тесно связанного со свойствами нервной системы. Кроме того, черты характера возникают тогда, когда темперамент уже достаточно развит. Характер развивается на основе темперамента. Темперамент определяет в характере такие черты как уравновешенность или трудность вхождения в новую ситуацию, подвижность или инертность реакции. Однако темперамент не предопределяет характер. У людей с одинаковыми свойствами темперамента может быть разный характер. Особенности темперамента могут способствовать или противодействовать формированию тех или иных черт характера. У человека со сформировавшимся характером темперамент перестает быть самостоятельной формой проявления личности и становится его динамической стороной.

Характер – это индивидуальное сочетание существенных свойств личности, выражающих отношение человека к действительности и проявляющихся в его поведении и поступках. Карл Юнг предложил классифицировать характеры в зависимости от принадлежности к одному из двух типов:

- экстраверты (направленность на внешние объекты);
- интроверты (направленность внутрь себя).

Экстраверты характеризуются обращенностью на окружающий мир, объекты которого притягивают к себе их интересы и жизненную энергию. Им свойственны: импульсивность, инициативность, гибкость поведения, общительность. Для интровертов характерна фиксация интересов на явлениях собственного внутреннего мира, которым они придают высшую ценность, необщительность, замкнутость, склонность к самоанализу, затрудненная адаптация. Существуют и другие классификации характеров:

- волевой (активный, целеустремленный, деятельный);
- эмоциональный (действующий под влиянием порыва, переживаний);
- рассудочный (оценивающий все с точки зрения разумности).

Но нет универсальной классификации характеров и деления их на типы. Основания для типизации, как правило, вводятся исследователем или заинтересованным лицом для того, чтобы в соответствии с имеющейся задачей разделить людей на группы по преобладающим качествам. До сих пор не существует психологического метода, при помощи которого можно было бы объективно диагностировать характер.

Характер формируется в течение всей жизни человека. Образ жизни включает в себя образ мыслей, чувств, побуждений, действий. Поэтому по мере того, как складывается определенный образ жизни человека, формируется и сам человек на основе его природных свойств в результате его деяний и поступков. Большую роль играют общественные условия и конкретные жизненные обстоятельства, в которых проходит жизненный путь. Непосредственно формирование характера происходит в различных группах: семья, дружеская компания, класс, спортивная команда, трудовой коллектив. Черты характера зависят от того, какая группа является для личности базовой и какие ценности культивирует в своей среде. Черты характера также будут зависеть от позиции человека в группе, от того, какое положение он в ней занимает.

Темперамент и свойства личности – это врожденные особенности нервной системы, обусловленные биологически и генетически. Это та база, на которой формируется личность как социальное существо, придающая индивидуальность поведению человека, накладывающая отпечаток на весь его облик. Свойства нервных процессов не могут полностью определить поведение человека и его поступки, но, безусловно, оказывают огромное влияние не только на качество жизни, но и на его судьбу. Черты темперамента и свойства личности органически связаны с характером и взаимодействуют с ним в едином целостном облике человека, образуя и отражая его индивидуальность. Характер не является природным свойством личности, поэтому не является постоянным и неизменным. Те или иные свойства характера в определенной степени обусловлены биологическими задатками, но их развитие зависит от общественной окружающей среды, особенно от воспитания в течение первого десятилетия жизни. Характер формируется и развивается под влиянием окружающей среды, жизненного опыта человека, его воспитания. Человек живет в условиях определенного исторического строя, определенной социальной среды и складывается как личность под их влиянием. Условия жизни и деятельности каждого человека, его жизненный путь своеобразны и неповторимы, следствием этого является бесконечное разнообразие индивидуальных характеров. Умело влияя на человека, у него можно развить качества, которые несвойственны его темпераменту и характеру. Темперамент

и характер можно скорректировать и в результате самовоспитания. Но о том, стоит ли это делать, мы поговорим позже.

Сознание и бессознательное

Всякая проблема имеет множество решений. Единственная трудность – найти среди них правильное.

Основное отличие человека от животных связано со сферой сознания. Эволюция развила в человеке способности мыслить, рассуждать, размышлять о своем прошлом, критически оценивая его, думать о будущем, разрабатывая и реализуя планы. На вопрос «Что такое сознание?» вряд ли можно дать точный ответ. Слишком сложен и своеобразен объект. Однако ошибочно считать, что в проявлениях сознания нет закономерностей и что оно непознаваемо. Понятие «сознание» прошло долгий путь развития, получило различные трактовки в разных философских системах и школах. Приведу одно из его определений, достаточно сложное, но понятное: «Сознание – это высшая, свойственная только человеку и связанная с речью функция мозга, заключающаяся в обобщенном, оценочном и целенаправленном отражении и конструктивно-творческом преобразовании действительности, в предварительном мыслительном построении действий и предвидении их результатов, в разумном регулировании и самоконтролировании поведения человека». Сознание является одной из главных тем в исследованиях философов и психологов, это нашло свое отражение в многочисленных литературных и научных трудах. Значительный вклад в эту область знаний внесли великие философы и ученые Декарт, Спиноза, Кант.

Наряду с сознательными формами отражения действительности для человека характерны и такие, которые находятся как бы за «порогом» сознания. Термины «бессознательное», «подсознательное», «неосознанное» часто встречаются в литературе и в обыденной жизни. Можно заметить, что возникновение некоторых мыслей, всплывающих в голове, мы не можем объяснить, непонятно откуда и как они возникают. Всем приходилось слышать такие фразы: «Он сделал это неосознанно», «Он не хотел этого, но так получилось». Часто, совершив определенный поступок, человек не может сам себе ответить на вопрос, почему он поступил именно так, а не иначе. Сознание далеко не всегда контролирует поступки и чувства, определяет направление наших мыслей. Существует еще и бессознательное. Нередко именно оно является движущей силой и определяет стиль поведения человека, многие решения могут возникнуть и формироваться на неосознаваемом уровне. Есть много различных точек зрения на сущность и структуру сознания, на происхождение бессознательного и его взаимодействие с сознанием. Сознание и проявление бессознательного давно изучаются специалистами, но до сих пор не удается решить проблему ни с материалистических, ни с идеалистических позиций.

Как зарождается бессознательное? Каждый из нас вспоминает из раннего детства только отрывочные детали ничего не значащих сцен, совершенно забыв те события, которые тогда были для него важнее всего. Эти детские переживания, не воспринимаемые сознанием взрослого, не пропали бесследно. В психическом мире так же как и в природе, ничто не исчезает бесследно, вытесненное из сознательной душевной жизни уходит в бессознательное. Сознание должно получать и обрабатывать все новые и новые впечатления от внешнего мира, переживать текущее эмоциональное состояние. Одновременный анализ сознанием старых и новых чувств практически невозможен, как и объективная оценка их важности для организма. Следствием такого положения была бы никогда не кончающаяся внутренняя борьба. Только вытеснение пережитых удовлетворенных или неудовлетворенных чувств из сознания дает возможность сохранить сознание для новых чувственных восприятий и удержать психику в равновесии. На пути своего развития человеку приходится отказываться от

многого, но более всего в сексуальной области, и эти отказы и другие, не приведенные в исполнение желания, вытесненные в бессознательное, могут привести к значительным проблемам с психикой.

Особый вклад в изучение проблем бессознательного внес венский профессор психиатрии, знаменитый ученый Зигмунд Фрейд. Среди психологов доктору Фрейду принадлежит особое место как автору учения о бессознательном, названного психоанализом. Психологические и социологические взгляды Фрейда оказали значительное влияние на искусство, социологию, этнографию, психологию и психиатрию. Учение Фрейда, выводящее наиболее сложные формы психической жизни из бессознательных инстинктов, главным образом из полового, имело большой успех. Учение позволяет проникать в бытие человека на большую глубину, в отличие от классического сознания или, как иногда говорил сам автор, в «преисподнюю» психики. Ранее считалось, что главным регулятором человеческого поведения служит сознание. Фрейд показал, что за покровом сознания скрыт глубинный, «кипящий» пласт неосознаваемых личностью могущественных стремлений, влечений, желаний. Будучи лечащим врачом, он столкнулся с тем, что эти неосознаваемые переживания и мотивы серьезно отягощают жизнь и даже становятся причиной нервно-психических заболеваний. Это направило его на поиски средств избавления своих пациентов от конфликтов между тем, что говорит их сознание, и потаенными, бессознательными побуждениями.

В 1889 году Фрейда поразил опыт знаменитого гипнотизера Бернгейма. Пациентке было внушено приказание через некоторое время после пробуждения раскрыть стоявший в углу комнаты зонтик. Пробудившись от гипнотического сна, дама в назначенный срок в точности выполнила приказанное – прошла в угол и раскрыла зонтик. На вопрос о мотивах ее поступка она ответила, что будто бы хотела убедиться – ее ли это зонтик. Этот мотив совершенно не соответствовал действительной причине поступка и, очевидно, был придуман, но сознанию пациентки он вполне удовлетворял. Она искренно была убеждена, что раскрыла зонт по собственному желанию. Далее Бернгейм путем настойчивых расспросов и подсказок заставил, наконец, пациентку вспомнить настоящую причину поступка, т.е. приказание, полученное во время гипноза. Из этого эксперимента Фрейд сделал три общих вывода, ставших основой его концепции бессознательного:

- мотивация сознания при всей ее субъективной искренности не всегда соответствует действительным причинам поступка;
- поступок иногда может определяться силами, действующими в психике, но не доходящими до сознания;
- эти психические силы с помощью известных приемов могут быть доведены до сознания.

Так родился метод исцеления души, названный психоанализом.

В общем плане психика человека, согласно Фрейду, представляется разделенной на две противостоящие друг другу сферы сознательного и бессознательного, которые представляют собой существенные характеристики личности. Он считает бессознательное центральным компонентом, составляющим суть человеческой психики, а сознательное – лишь особой инстанцией, надстраивающейся над ним. Борьба сознания и бессознательного объявляется постоянной и закономерной формой психической жизни. При неудачном ходе борьбы бессознательное может стать источником серьезных нервных заболеваний. Бессознательное, по Фрейду, является продуктивным источником психических сил и энергией для всех областей культурного творчества, особенно для искусства. Процесс образования бессознательного носит закономерный характер и совершается на протяжении всей жизни человека с самого момента его рождения. Этот процесс носит название «вытеснения». Содержание

бессознательного из случайных разрозненных переживаний объединяется в комплексы. Комплексы – это связанные группы переживаний, преимущественно сексуального характера, в основном общие для всех людей. Вытеснение – одно из важнейших понятий всего психоаналитического учения.

Психическая деятельность приводится в движение внешними и внутренними раздражениями организма. Внутренние раздражения имеют телесный источник, т.е. рождаются в организме. Психические представления этих внутренних раздражений Фрейд называет влечениями и разделяет их на две группы: сексуальные влечения, цель которых – продолжение рода и личные влечения, их цель – самосохранение человека. Сексуальное влечение или, как называет его Фрейд, либидо присуще людям с самого начала их жизни, оно рождается вместе с телом и ведет непрерывную, никогда не угасающую жизнь в организме и психике. В мир бессознательного входит все то, что мог бы сделать человек, если бы он был предоставлен только принципу наслаждения, и не был связан внешними и внутренними ограничениями. Сюда входит все, что человек откровенно желал и ярко представлял себе в ранний период жизни, когда давление реальности и культуры было еще слабо, когда он был более свободен.

Согласно Фрейду, душевная деятельность подобна айсбергу, большая часть которого скрыта под водой и который управляется подводными течениями. В ней имеются не только осознанные, но и «темные» элементы, которые загнаны разумом и социальными нормами в подполье и ждут лишь момента слабости и страха, чтобы проявить себя. Фрейд создал свою структуру психики. Схема этой структуры основана на приоритете наслаждения, оказывающего решающее влияние на поведение человека, определяя его мысли и чувства, а через них и действия. Согласно его учению, слепые инстинкты и примитивные влечения стоят впереди логики, идеалов и разума. Влечения, а не внешние воздействия являются подлинными двигателями индивидуального и социального прогресса.

Понятием бессознательного охватывается совокупность психических явлений, состояний и действий, не представленных в сознании человека, лежащих вне сферы его разума, безотчетных и не поддающихся в данный момент контролю. Неосознанное может выступать как инстинкт, влечение как ощущение, восприятие и мышление как интуиция или сновидение. К бессознательным явлениям относятся: творческое вдохновение, сопровождающееся внезапным «озарением», рождение новых идей, как будто от какого-то толчка изнутри, случаи мгновенного решения задач, долго не поддающихся сознательным усилиям.

Бессознательное – не мистика, а реальность духовной жизни. С физиологической точки зрения бессознательные процессы выполняют своего рода охранительную функцию: они разгружают мозг от постоянного напряжения. Для человеческого разума непомерно тяжелый груз – контролировать каждый психический акт, каждое движение и действие. Человек не сможет результативно думать и разумно действовать, если все элементы его жизнедеятельности одновременно потребуют сознания.

Бессознательное не аморфно, а имеет структуру, элементы которой связаны между собой. Рассмотрим это на примере ощущений. Мы ощущаем все, что действует на нас. Но далеко не все становится фактом сознания. Срабатывают условные рефлексы на различные привычные раздражения органов, которые доходят до коры головного мозга, но не превращаются в ощущения. Человек не в состоянии осознанно реагировать на множество воздействий, мгновенно переключаться между ними, держать в фокусе своего внимания бесчисленные раздражители. К счастью, мы обладаем способностью отключаться от одного воздействия, сосредоточиваться на другом и не замечать третьего.

Деятельность человека в обычных условиях является осознанной. Вместе с тем отдельные ее элементы осуществляются бессознательно или полубессознательно.

Например, просыпаясь утром, мы машинально производим длинный ряд действий. В жизни у человека формируются сложные привычки, навыки и умения, в которых сознание одновременно и присутствует, и отсутствует, оставаясь как бы нейтральным. Любое автоматизированное действие носит неосознанный характер. Сознание осуществляет самонаблюдение и в любой момент может взять под контроль автоматизированное действие, остановить его, ускорить или замедлить. Человеческая деятельность сознательна в отношении тех результатов, которые первоначально существовали в замысле, намерении как цель. Из всей суммы имеющихся знаний в определенный момент в фокусе сознания выделяется лишь малая их доля.

За сознанием и бессознательным человека закреплен конкретный доминирующий инстинкт, который так или иначе воздействует на поведение человека, определяет его поступки, оказывает определенное влияние на принимаемые решения. Ученые делят людей на семь типов в соответствии с семью доминирующими инстинктами. Обычно у человека доминирует один или несколько инстинктов, остальные выражены слабее и влияют на деятельность личности в соответствующих обстоятельствах. Рассмотрим основные личностные типы и характерные свойства, присущие им.

Эгофильный тип – эгоцентричность, консерватизм, готовность поступиться социальными потребностями ради собственной безопасности, отрицания риска, тревожность в отношении своего здоровья и благополучия.

Генофильный (от латинского *genus* – род) тип – сверхлюбовь к своим детям, семейственность, сверхзабота о безопасности и здоровье своих детей, свертревожность относительно будущего своих детей.

Исследовательский тип – склонность к исследовательской деятельности, склонность к поиску нового, новаторство в науке, искусстве и других областях, способность без колебаний оставлять обжитое место, налаженное дело при появлении новых, требующих риска, но интересных дел и задач, устремленность к творчеству, самоотверженность в реализации творческих устремлений.

Либеральный (от латинского *libertas* – свобода) тип – склонность к протесту, бунтарству, предрасположенность к перемене мест (отрицание будничности), стремление к независимости, склонность к реформаторству, революционным преобразованиям, нетерпимость к любым формам ограничения, к цензуре, к подавлению «я»;

Доминантный тип – склонность к лидерству, к власти, предрасположенность к решению сложных задач, приоритет перспектив служебного роста над материальными стимулами, готовность к жесткой борьбе за лидерство, за первое место, приоритет общего (интересов дела, коллектива) над частным (интересами одного человека).

Дигнигофильный (от латинского *dignitas* – достоинство) тип – нетерпимость к любым формам унижения, готовность поступиться благополучием и социальным статусом во имя собственного достоинства, приоритет чести и гордости над безопасностью, бескомпромиссность и прямота в отношениях с лидерами, нетерпимость ко всем формам ущемления прав человека.

Альтруистический тип – доброта, сопереживание, понимание людей, бескорыстность в отношениях с людьми, забота о слабых, больных, миролюбие.

Как бы воспитание и жизненные обстоятельства не подавляли доминирующий инстинкт, он все равно будет оказывать воздействие через свои фундаментальные установки. Более того, в случае вытеснения его в бессознательное он и из неосознанной сферы все равно проявит себя сильно и непредсказуемо. А вот реализация доминирующего инстинкта в образе жизни, в профессии, в отношении к себе и другим принесет удовлетворенность, гармоничность, здоровье.

Если вдуматься, то о работе мозга, самого таинственного органа человека, нам известно крайне мало, несмотря на электронные микроскопы, томографы, компьютеры

и прочие чудеса техники. Пока мы только учимся им пользоваться, используя от четырех до десяти (в случаях гениальности) процентов его возможностей. Мы рады и удивлены, когда в трудной жизненной ситуации интуиция подсказывает нам правильный ответ, но не задумываемся, откуда и как поступила эта информация. Возможно, в будущем человечество научится осознанно пользоваться всем тем, что накоплено в бессознательном. Пока же проникнуть туда удастся только с помощью гипноза и хороших психоаналитиков. Изучая поведение человека, необходимо уделить особое внимание проблеме взаимосвязи сознания и бессознательного. О некоторых хранящихся в мозгу сведениях люди даже не подозревают, но в поступках и поведении человека немаловажную роль могут играть какие-то впечатления, полученные в раннем детстве, и прочно осевшие в глубинах неосознанной психики. Бессознательное представляет собой хранилище примитивных инстинктивных побуждений, а также эмоций и воспоминаний, которые были подавлены и вытеснены в область бессознательного. Бессознательная сторона психики явственнее проявляется в жизни женщин, у которых, в отличие от мужчин, теснее связь сознания и бессознательного, и потому их поступки и поведение труднее понять логически, чем поступки и поведение мужчины. Бессознательное во многом определяет наши повседневные поступки – это очень значительная область человеческого разума.

Генетика и наследственность

Изучение биографий и патографий гениев всех времен и народов приводит к неумолимому выводу: гениями рождаются.

/ Владимир Эфроимсон/

Издавна люди удивлялись тому, насколько велико бывает сходство между ребенком и одним из его родителей и не только внешнее, но и в том, что касается поведения, мимики, жестыкуляции, черт характера. Поистине удивительное, иногда на уровне самых незначительных признаков, сходство с родителями замечается даже у новорожденных. А в некоторых семьях, к сожалению, наблюдается более или менее регулярная повторяемость душевных заболеваний. Попытки понять природу передачи признаков по наследству от родителей детям предпринимались еще в древности. Размышления на эту тему встречаются в сочинениях Гиппократ, Аристотеля и других мыслителей. Сейчас этими вопросами ведает такая наука как генетика, и нам без знания ее основ в дальнейшем не обойтись. Генетика представляет собой одну из основных наиболее увлекательных и вместе с тем сложных дисциплин современного естествознания, она изучает основные свойства организмов, а именно наследственность и изменчивость. На протяжении тысячелетий человек пользовался генетическими методами для улучшения и выведения новых пород домашних животных, занимался селекцией растений с целью повышения их урожайности, не имея представления о механизмах, лежащих в основе этих методов. Археологические исследования позволяют предположить, что уже 6000 лет назад люди знали, что физические признаки могут передаваться от одного поколения другому. Но первый, действительно научный шаг в изучении наследственности, был сделан монахом Грегором Менделем. В своих работах, выполнявшихся в период с 1856 по 1863 г., он открыл основные законы наследственности, заложившие базу современной генетики.

Мендель скрещивал сорта пищевого гороха с красными и белыми цветками. Понятие «ген», по Менделю, можно рассматривать как элемент наследственности, определяющий какую-то конкретную характеристику организма, в данном случае окраску цветка. Он может существовать в двух формах, вызывающих развитие красных цветков и белых цветков. Потомство от первоначального скрещивания имело красные цветки, хотя исходные растения имели гены как для красных, так и для белых цветков. Мендель сделал вывод о том, что ген красного цвета преобладает над белым, и поэтому любое наделенное обоими этими генами растение должно быть красным. Когда эти красные растения скрестили друг с другом, стало возможным объединение двух белых генов и получение потомства с белыми цветками. Мендель показал, что наследственные признаки не смешиваются, а передаются от родителей потомкам в виде дискретных (обособленных) единиц. Он ввел понятие доминантных и рецессивных признаков, определив доминантными те признаки, которые переходят в гибридные растения неизменными, а рецессивными те, которые становятся при гибридизации скрытыми. Скрытыми, чтобы проявиться в следующем поколении. Часто родители не узнают себя в детях и удивляются, в кого те пошли, а это характерные черты дедушек и бабушек повторились во внуках и внучках.

История, прочитанная мной в одной из газет, наглядно подтверждает закон Менделя о наследовании характерных признаков организма и закономерности их проявления через поколение. За несколько дней до начала Второй Мировой войны десятиклассница Люся и исследователь-полярник Алексей решили пожениться, но отложили это торжество до его возвращения из экспедиции. На прощание сделали две фотографии, одна осталась у Люси, другую взял Алексей, было это в 1941 году. После

войны они не смогли разыскать друг друга. Через много лет Люсина внучка Лена приехала в город Красноярск на учебу. В институте она встретила парня по имени Сергей, возникла взаимная симпатия, и он пригласил девушку домой познакомиться с родителями. Когда Лена рассматривала семейный альбом и увидела знакомое бабушкино фото, то выяснилось, что дедушка Сергея – это тот самый полярник Алексей. Молодые поженились, а родственники, не знакомые с основами генетики, уверены, что любовь передалась по наследству. Но по наследству юноше и девушке передались гены дедушки и бабушки, и если один раз между их носителями при встрече вспыхнуло взаимное влечение, то вполне естественно, что это произошло снова, ведь молодые получили в наследство свойственные их предкам психологические особенности и характерные черты внешности.

Гены определяют не только внешний облик, цвет глаз и тип волос. Проведенные за последние пятнадцать лет исследования показали, что гены влияют на такие черты характера как общительность, эмоциональная неуравновешенность, стремление к лидерству, агрессивность, и даже на речь и жесты. Возбуждение нейронов головного мозга определяется, по меньшей мере, 150 различными химическими составляющими, а химический состав нашего организма, как известно, диктуется генами. Природа и воспитание несут равную долю ответственности в таких личных качествах человека, как его стремление к свершению подвига, его совестливость и консерватизм.

Для изучения наследственности Френсисом Гальтоном был предложен так называемый близнецовый метод, заключающийся в сравнении психологических характеристик однояйцевых близнецов, имеющих идентичный набор генов. В США существует информационный банк данных обо всех однояйцевых близнецах, рождающихся в стране. Из этих генетически идентичных пар исследователи выбрали тех близнецов, которые в силу обстоятельств были воспитаны в разных семьях и получили различное образование. Определенные с помощью тестов коэффициенты интеллекта имели у них близкие значения. Коэффициенты совпадали намного больше, чем у двуяйцевых близнецов, выросших вместе и одинаково воспитанных. Это фактически подтверждает роль генетической составляющей в развитии умственных способностей человека. Материалы, собранные в Европе, США и Японии на протяжении тридцати лет, свидетельствуют о том, что когда один из пары однояйцевых близнецов преступник, то и второй – тоже. Совпадение составляет семьдесят процентов. Если один из близнецов и не совершил преступления, то только по независящим от него обстоятельствам, ему просто помешали какие-то объективные причины. Детальное изучение показывает, что однояйцевые близнецы совершают чрезвычайно сходные по характеру преступления. В Висконсинском университете в результате наблюдений над 700 парами близнецов установили, что такие черты характера человека как трусость, робость и склонность к переживаниям в большей степени обусловлены генетической предрасположенностью, чем воспитанием и жизненным опытом. В человеке генетически заложено от сорока до шестидесяти процентов характерных черт, видоизменяющихся в процессе жизни. Например, мальчики, под давлением общества, гораздо чаще девочек утрачивают врожденное чувство страха.

Данные о передаче по наследству психологических наклонностей подтверждаются и другими методами исследования. Генеалогический метод исследует сходство между родственниками в разных поколениях. Метод приемных детей изучает сходство по какому-либо психологическому признаку между ребенком и его биологическими родителями с одной стороны, ребенком и воспитавшими его усыновителями – с другой. Сходство биологических родителей с их отданными на воспитание детьми дает достаточно надежную характеристику наследуемости, сходство же усыновленных детей с приемными родителями оценивает влияние среды.

Томас Бухард, профессор психологии университета Миннесоты, проанализировал результаты наблюдений над парами близнецов, которые были разделены в раннем возрасте и воспитывались раздельно. Он обнаружил поразительное сходство их способностей к лидерству, раздражительности и приверженности традициям. Оказалось, что они гораздо больше походили друг на друга, чем на членов семей, в которых воспитывались. Наблюдение за 540 усыновленными детьми, проведенное в Дании, показало, что вес детей соотносится с весом их генетических родителей и не связан с весом приемных, в частности приемной матери, которая их кормила и ела вместе с ними. Недаром в народе говорят, хочешь увидеть, какой станет твоя невеста через двадцать лет, посмотри на ее мать. Интересно, что даже поведение ребенка за столом во многом предопределено генетически.

Педагоги и социологи в силу своей профессиональной заинтересованности склонны значительно преувеличивать влияние воспитания и социальной среды на формирование личности. Это наглядно видно на примере генетических мужчин, родившихся с несформированными половыми органами. Генетик Анна Мойр проанализировала случаи рождения генетических мальчиков с женскими половыми признаками. Они выглядели как девочки, все детство прожили девочками, и только после полового созревания у них вдруг обнаруживались яички и пенис. Изучение жизни семей, в которых появлялись такие «девочки», показало: родители воспитывали их как девочек, прививая все стереотипы женского поведения от одежды до игр. Большинство этих «девочек» несмотря на воспитание и давление социальной среды, требовавшей от них женского поведения, с успехом жили в дальнейшем как мужчины. Этот факт неоспоримо доказывает, что социальные условия воспитания оказывают на жизнь взрослого человека влияние весьма ограниченное, а ключевым фактором является биологическая природа человека.

Некоторые ученые считают, что и секрет счастья связан с генетикой. Они доказывают, что состояние счастья передается по наследству. В семьях, где царят гармония и любовь, обычно вырастают счастливые дети. Словом, если ваш дедушка считал себя счастливым человеком, и в таком же приятном заблуждении пребывали отец и мать, то, скорее всего, вы пойдете по их стопам, вызывая зависть у окружающих. А умение приводить себя в состояние гармонии, называемое счастьем, является частью генокода. Следовательно, чем больше у вас в семье счастливых родственников, тем лучше для вас – шансов оказаться счастливым у вас гораздо больше.

Последние эксперименты американских ученых показали, что и в склонности к лжи виновата генетика. Сотрудники университета Южной Калифорнии определили, что в мозге патологических лгунов содержание белого вещества намного больше. Это вещество, как уже выше говорилось, образует нервные волокна, которые соединяют различные части мозга и отвечают за быстроту и сложность мышления. Вместе с тем серого вещества, которое, как полагают ученые, отвечает за соблюдение морали и контролирует функции ограничения, у врунов значительно меньше. Таким образом, исследователи пришли к выводу, что люди, которые часто лгут и манипулируют, имеют больше «проводников» в голове, которые позволяют им быстро соображать и придумывать. Не знаю, как считать такое быстрое действие, хорошей или плохой наследственностью. Оговорюсь, это никоим образом не бросает тень на прекрасную половину человечества с ее потенциально большим содержанием белого вещества в головном мозге. Эксперименты, я полагаю, проводились отдельно для мужчин и женщин, а закономерность подтвердилась для обеих групп.

Далее еще интересней. Специалисты установили, что вовсе не сердце красавицы склонно к измене – к этому ее толкает наследственность, а именно, особые гены. У французов есть пословица: «Можно найти женщину, у которой не было любовников, но невозможно найти женщину, у которой был только один любовник». Это «правило»

подтвердили эксперименты британских специалистов под руководством Робина Бейкера. Они исследовали пять тысяч замужних англичанок в возрасте от 30 до 40 лет. Каково же было удивление ученых, когда выяснилось, что одиннадцать процентов детей рождены не от законных отцов. Они появились на свет от мимолетных сексуальных связей, а эти связи происходили в период овуляции, то есть в те четыре-пять дней, когда легче всего забеременеть. По мнению Бейкера, гены неверности у женщин просыпаются именно в этот период. Почему же женщина неожиданно оказывается в постели с мужчиной, с которым только что познакомилась на вечеринке, а на следующий день в полной растерянности не может понять, как это случилось. Генетический тип этого мужчины, состояние его иммунной системы и другие характеристики были подсознательно дешифрованы мозгом женщины. Эти характеристики полностью совпали с требованиями, заданными ее генотипом, и возобладала природа. У женщин и самок животных желание близости достигает наивысшей силы в момент, наиболее благоприятный для зачатия. Гормональный всплеск волной сметает все моральные и общественные ограничения. Профессор из госпиталя Святого Фомы в Лондоне Тим Спектр исследовал 1600 пар близнецов в возрасте от 19 до 83 лет. Все добровольцы анонимно заполнили анкету о своей сексуальной жизни и данные, полученные в результате ее анализа, подтвердили, что женская неверность передается по наследству так же, как время наступления климакса и способность испытывать оргазм.

Мне пришлось наблюдать достаточно длительный срок поведение молодой симпатичной женщины, удочеренной в раннем детстве бездетной и положительной во всех отношениях семьей. Но, несмотря на все усилия по ее воспитанию, несмотря на наличие высшего образования, любящего мужа и малолетнего ребенка, стоило ей отлучиться из дома, не говоря уже о поездке в командировку, в ней просыпались гены бросившей ее в младенчестве матери. Она готова была «встречаться» с любым мужчиной, который хоть на миг обращал на нее внимание. Гены измены достались нам от далеких предков, которым действительно надо было усиленно размножаться, чтобы выжить. Из 1154 человеческих обществ, культур, цивилизаций, исследованных антропологами и этнографами, только пятнадцать процентов придерживались моногамии. Полигамный брак наиболее эффективен для продолжения рода. Именно поэтому неверность сидит в наших генах и передается по наследству. У мужчин эти гены всегда в боевой готовности.

Генотип организма – совокупность признаков, полученных в наследство от своих предков, определяется в момент оплодотворения, но степень последующего проявления этого генетического потенциала в значительной мере зависит от внешних факторов, воздействующих на организм во время его развития. Так, например, использованный Менделем сорт гороха может достичь высоты 180 см, но для этого ему необходимы соответствующие условия – освещение, полив, хорошая почва. При отсутствии необходимых условий ген высокого стебля не сможет в полной мере проявить свое действие. Сегодня в сформировавшейся личности мы не можем определить, что дано генотипом, а что привнесено внешней средой. Развитие организма является процессом тесного взаимодействия генов и среды. Некоторые ученые отводят условиям среды, связанным с воспитанием и образованием, незаслуженно большую роль в развитии психологических особенностей и умственных способностей человека. Другие считают, что психологические различия между людьми только в небольшой части зависят от среды, точнее особенностей среды, в которой живут и развиваются носители генотипов. Общее в этих спорах только одно – среда никогда не сможет вывести человека за пределы, определенные генотипом. В человеке многое зависит от доставшихся ему в наследство генов, но не все! В процессе индивидуального развития организма на основе обучения и практического опыта, перенесенных заболеваний,

физических и моральных травм формируется уникальная и неповторимая личность. Мозг – это компьютер, запрограммированный наследственностью и нашим индивидуальным сознанием. Генетический код определяет внешность, во многом психологические черты характера человека, но не его судьбу. Человек, познавший особенности своего генетического кода и кода партнера, может многого добиться в достижении поставленной цели.

Формула

Существует два способа воздействовать на людей: способ понравиться и способ убедить.

/ Блез Паскаль /

В предыдущих главах достаточно коротко, но я думаю, понятно изложена теория, связанная с волнующим нас вопросом. Теория, которая позволяет взглянуть на взаимоотношение полов с научной точки зрения, основываясь на знаниях, полученных учеными как очень давно, так и совсем недавно. Новые горизонты открылись благодаря применению вычислительной техники, поставленной на службу человечеству в результате развития научно-технического прогресса. Многие физиологические процессы, связанные с функционированием сознания человека, мы можем наблюдать на экранах современных приборов. Но все знания об эволюции, инстинктах и рефлексах, физиологии и генетике – это только теория, без практики она мертва. Согласитесь, что нет лучшей практики, чем жизненный опыт наших предков, накапливаемый тысячелетиями. Во многом этот опыт отражен в фольклоре, передающем из поколения в поколение народную мудрость. Вот и я с его помощью нашел свою фольклорно-математическую тропинку, которая привела меня к поставленной цели.

Разумная жизнь торжествует на планете уже многие тысячелетия. Люди рождались, жили, любили друг друга и умирали, не зная ни о каких научных теориях, не умея читать и писать. А свое отношение к жизни и любви передавали потомкам в виде былин, эпосов, саг, а также пословиц и поговорок. Множество серьезных ученых историков, географов, археологов, припадая к этому источнику знаний, находят для себя много нового и даже делают открытия общечеловеческого значения. Изучение саги об Эрике Рыжем позволило доказать открытие Америки викингами задолго до путешествия Колумба.

Но большинство ученых интересуют крупные литературные формы, нам же с точки зрения психологии интересны пословицы и поговорки. Это именно то, что называют народной мудростью, она проверена временем, и ее постулаты не подлежат сомнению. В результате изучения фольклора разных стран и народов я нашел и выбрал два базовых определения, две аксиомы, как говорят математики, не требующие доказательств. Они прямо указывают на возникновение того чувства, которое мы называем любовью.

Любовь с первого взгляда.

Стерпится – слюбится.

Эти казалось бы противоречащие друг другу определения точно указывают на два основных компонента, которые и формируют интересующее нас чувство. Один из них присутствует с самого начала, можно сказать, мы всегда носим его с собой, а другой набирает силу в процессе общения. «Как просто», – подумают некоторые, прочитав это. «Какая ерунда», – скажут другие. Но не будем спешить с окончательными выводами и попробуем разобраться, что это за компоненты. Для этого составим первое логическое уравнение:

Любовь с первого взгляда = Увидел и сразу полюбил

Несложно доказать то, что уравнение верно и логика его не нарушена. Вторая часть отличается от первой тем, что слово «первого» изменено на слово «сразу» более

четко передающее смысл выражения, а слову «взгляд» дано точное толкование действия – «увидел». Значит, для рождения любви мы должны увидеть и сразу почувствовать что-то неведомое, притягивающее друг к другу незнакомых людей. Говорят, любовь слепа, но то, что ей надо, она видит великолепно, легко выбирая из неисчислимой толпы только ее или его – одного единственного, к которому влечет непреодолимая сила. Это неосознанное проявление чувств называется влечением. Посмотрим, что о нем говорят словари и энциклопедии: «Влечение – сильное стремление, непреодолимая склонность к кому-то или чему-то». «Влечение – стремление к удовлетворению каких-либо потребностей организма». «Влечение возникает независимо от сознания, мышления и воли человека». Все это позволяет нам сделать однозначный вывод: одним из компонентов, составляющих любовь, является влечение, и мы можем записать:

Любовь с первого взгляда = Влечение

Но во многих случаях любовь с первой встречи, с первого взгляда не возникает, а потом вдруг неожиданно появляется, как будто из ниоткуда. Значит, одного влечения недостаточно, есть еще что-то очень важное, о чем мы пока не знаем. Поэтому, как принято в математике, обозначим неизвестное через «X» и запишем выражение так:

Любовь = Влечение + X

Для определения неизвестного нам компонента составим и рассмотрим следующее логическое уравнение:

Стерпится – слюбится = Привыкнешь – появится любовь

Думаю, доказывать, что смысл не нарушен и уравнение справедливо, не надо, но все же сошлюсь на толковый словарь: «Стерпеться – привыкнуть, смириться, притереться». А замена слова «слюбится» на слова «появится любовь» – это просто перевод на литературный язык. Следовательно, народная мудрость дает понять, что любовь может появиться через длительный промежуток времени, связанный с трудностями взаимного привыкания. Согласно энциклопедии: «Привычка – сложившийся способ поведения, приобретающий для человека характер потребности». Определение привычки как потребности и отражает тот основной смысл, который необходимо вкладывать в это слово. У людей потребности присутствуют всегда, а привычка связывает их с конкретным человеком, который может их удовлетворить. Поэтому назовем второй искомый нами компонент формулы – удовлетворение потребностей. Снова запишем выражение. Теперь оно будет выглядеть так:

Любовь = Влечение + Удовлетворение потребностей

Последний шаг, который необходимо сделать для преобразования этого выражения в формулу, – детализировать два его основных компонента, разбив на отдельные переменные, непосредственно связанные с конкретными физиологическими и психологическими характеристиками и потребностями человека. Только в этом случае мы получим действенный инструмент, с помощью которого можно оказывать реальное влияние на людей. Переменные, входящие в состав основных компонентов формулы, были определены мной путем многолетних исследований и социологических опросов. Проведенные исследования также показали необходимость введения в формулу поправочного коэффициента, описывающего некоторые факторы,

оказывающие существенное влияние на влечение и удовлетворение потребностей каждого человека.

В этой главе я приведу формулу в общем и развернутом виде, укажу наименование переменных и коэффициентов, входящих в нее, и сделаю краткие пояснения. Подробно о переменных и коэффициентах будет рассказано в последующих главах книги. Там же будут даны рекомендации, полезные для практического применения.

Общий вид формулы.

$$L = K (V + P)$$

Где переменные:

L – любовь

V – влечение

P – удовлетворение потребностей

K – поправочный коэффициент

Формула в развернутом виде.

$$L = K_1 K_2 K_3 K_4 K_5 (V_1+V_2+V_3+V_4+V_5+V_6+V_7+V_8+P_1+P_2+P_3+P_4+P_5+P_6)$$

Где переменные:

V₁ – привлекательное лицо

V₂ – привлекательное тело

V₃ – привлекательный голос

V₄ – привлекательный запах

V₅ – привлекательные движения

V₆ – привлекательный внешний вид

V₇ – привлекательный темперамент

V₈ – привлекательные черты характера

P₁ – потребность в сексуальном общении

P₂ – потребность в эмоциональном общении

P₃ – потребность в интеллектуальном общении

P₄ – потребность в рождении и воспитании детей

P₅ – потребность в совместном решении материальных проблем

P₆ – потребность в совместном решении бытовых проблем

Коэффициенты:

K₁ – воображение, мечты

K₂ – психологическое влияние

K₃ – физическое состояние организма

K₄ – эмоциональное состояние организма

K₅ – время общения

Как вы понимаете, я не первый, кто разработал свою формулу любви. Люди давно пытаются определить закономерности развития любви и описать механизмы ее возникновения с помощью аналитических законов и формул. Но мои попытки отыскать в научной литературе и в Интернете другую работоспособную формулу, подтверждающую или опровергающую сделанные мной выводы, не увенчались

успехом. Естественно, те формулы, в которых предлагается что-то принять за 100, а потом это разделить на количество проведенных вместе часов или выполнить другие математические операции, учитывающие продолжительность взгляда и длительность поцелуя, серьезно воспринимать нельзя. Все остальные найденные мною формулы – это в основном разнообразные трактовки древнеиндийского определения любви между мужчиной и женщиной как влечения души, ума и тела. Рассуждения о том, что потребности души рожают дружбу, потребности ума – уважение, потребности тела – сексуальное желание, справедливы, но излишне образны и не указывают на конкретные физиологические и психологические особенности и потребности организма. Они не несут информацию, необходимую для разработки механизмов воздействия на изучаемое нами чувство и, следовательно, не имеют практической ценности.

Хочу сразу подчеркнуть, что расположение переменных, входящих в мою формулу, произвольно, их место вначале или в конце никоим образом не связано с их значимостью. У каждого из нас установлены свои индивидуальные приоритеты. При взгляде на предполагаемого партнера мы видим его лицо, телосложение, позу, мимику, жестикуляцию. В тот момент, когда он начинает говорить, к этому образу присоединяются тембр голоса, интонация, ритм речи, сила звука. Приблизившись, мы ощущаем его запах. При прикосновении мы чувствуем влажность или сухость кожи, ее тепло или прохладу, упругость или дряблость. Всю эту информацию мы получаем одновременно через органы зрения, слуха, обоняния и осязания. Так как среди нас есть и визуалы – люди, у которых преобладает зрительное восприятие окружающего мира, и аудиалы – личности, ориентированные на слуховое восприятие, и кинестетики, для которых основные каналы восприятия – осязание и обоняние. Сила воздействия и значимость переменных формулы во многом связаны с основным каналом восприятия окружающего мира, присущим конкретному человеку.

Сознательно мы редко выделяем какой-либо один фрагмент поступающей информации, мозг мгновенно складывает разрозненные детали в общий образ и за первые 90 секунд общения, практически всегда, составляет девяносто процентов мнения о человеке, вступившем в контакт. Согласно исследованиям американских психологов любовь с первого взгляда начинает возникать уже через 30 секунд после начала общения. Учеными установлено, что женщины первыми рискуют посмотреть в лицо мужчине и ищут в нем признаки сильного характера, ума и юмора, а уже после этого оценивается строение тела: широкие плечи, упругие ягодицы, сильные руки.

Большинство мужчин вначале обращают внимание на ноги женщины – пятьдесят два процента, затем следуют грудь, бедра и глаза. Но это, как вы теперь знаете, всего лишь проявление влечения. Что же касается любви, то согласно данным социологического опроса, проведенного в 33 странах, внешность занимает в списке достоинств партнерши только 10-е место, а в первую очередь ценится надежность, покладистый характер, эмоциональная стабильность и верность. Естественно, что перечисленные выше характеристики тела и черты характера нашли свое отражение в переменных моей формулы. Учтены в соответствующих переменных и коэффициентах и многие другие факторы, влияющие на возникновение и сохранение любви, такие как уровень интеллекта, материальные условия жизни, возраст, состояние здоровья.

Не располагая полной информацией о человеке, невозможно заранее определить, что сыграет у него более важную роль при возникновении любви – «влечение» или «удовлетворенные потребности». Любовь, как правило, всегда начинается с определенной доли влечения. В настоящее время, пожалуй, только в странах, исповедующих ислам, где девушек выдают замуж без их согласия по договоренности с родителями, влечение не может проявить себя в полную силу. Я много путешествовал по странам Средней Азии и там услышал ответ юной невесты на мой вопрос: «Как же можно вступать в брак без любви?». «Любовь появится

только через три года, а до этого между мужчиной и женщиной всего лишь страсть», – ответила она. Эта малограмотная девочка, не имеющая возможности поступать по велению своей души, знает на примере своих подруг, что привычка может творить чудеса – удовлетворять потребности и рождать любовь.

Каждый человек уникален и неповторим, поэтому переменные и коэффициенты, составляющие формулу и указывающие на определенные влечения и потребности, имеют у всех людей различные приоритеты. Без серьезного психологического анализа трудно определить, как эти предпочтения связаны с генетической наследственностью и в какой мере приобретены под влиянием родителей и общества в процессе воспитания и формирования жизненных принципов. Многое может дать наблюдение за близкими родственниками партнера, их интересами, привычками, поступками. Помните, все то, что связано с генетикой и физиологией организма, даже при умелом воздействии, очень трудно поддается корректировке.

Главная задача, стоящая перед теми, кто пытается завоевать или сохранить любовь, – изучение партнера. Определение того, каким составляющим формулы он сознательно или бессознательно уделяет наибольшее внимание и какое они имеют влияние на его чувства. Только выяснив это, можно приступать к решительным действиям. Умело используя полученную информацию и приобретенные знания, вы сможете не только сохранить любовь, но и вызвать ее по собственной воле. Не ждите чуда – результат во многом зависит от ваших способностей, терпения, вдохновения и желания добиться поставленной цели.

V₁ – привлекательное лицо

Что глаз не увидит, то сердце не запомнит.

/ Французская пословица /

Тема красоты неисчерпаема хотя бы потому, что критерии красоты постоянно меняются. Это особенно заметно, если сравнить лица со старых картин, воспевавших идеалы того времени, с фотографиями современных фотомоделей. Более того, каждая раса на земле выдвигает свои требования к привлекательности лица, учитывающие присущие ей черты и особенности. В средние века в Европе красота считалась признаком связи с дьяволом, католическая церковь крайне негативно относилась к любым проявлениям женской красоты. Очень много красивых женщин было сожжено инквизицией на кострах, что значительно ухудшило генофонд. В настоящее время средства массовой информации пропагандируют культ красоты, отбирая для своих страниц и передач только самых привлекательных моделей и актрис. Это неимоверно раздуло ожидания мужчин в отношении женщин. Восемь из десяти женщин кажется, что мужчины воспринимают их в искаженном свете. Имеются объективные признаки того, что и мужчины тоже находятся под давлением требований выглядеть более привлекательно.

Не каждому повезло с наследственностью, но нельзя списывать все проблемы на то, что природа не наделила вас эффектной внешностью. Не надо хвататься в отчаянии за косметические средства, диеты, идти на операции. Обязательно нужно заботиться о своей внешности, но когда это приобретает болезненный характер, и вы считаете, что более правильная форма носа или уха сразу решит все проблемы, надо обращаться не к пластическому хирургу, а к психологу.

У каждого человека сформирована своя система эталонов, с помощью которой он и оценивает красоту других людей. Во многом влечение к определенному типу внешности обусловлено генетическим фактором. Смуглым нравятся светлокотые, кареглазым – голубоглазые, к этому их подталкивает инстинкт, выработанный в процессе эволюции. Он диктует выбор половых партнеров, внешне отличных от нас, чтобы не допустить возможного кровосмешения. В целом, по мнению исследователей, и мужчин, и женщин более привлекательными делают небольшой нос, большие глаза и чувственные губы. Шведские ученые выяснили, что размер губ играет важнейшую роль в определении того, какова сексуальная привлекательность человека для других людей. Женщины отдают предпочтение мужчинам с большими губами, они ищут в губах противоположного пола комбинацию чувственности и выносливости. Мужчины хотят, чтобы губы дам были полными, красными и теплыми.

Идеальные черты лица или броский макияж – далеко не самые главные средства привлечения внимания. Больше всего мужчин и женщин притягивает взгляд и мимика. Любые человеческие отношения основаны на эмоциях, а эмоции, как правило, отражаются на лице. Выражение вашего лица всегда в центре внимания собеседника, даже если он на него внимательно не смотрит, он видит его боковым зрением, это происходит неосознанно. Лицо является основным коммуникационным каналом общения, передавая эмоциональный и содержательный подтекст речевых сообщений. Лицо служит регулятором самой процедуры общения партнеров. Мимика появляется у ребенка без специального обучения, а это указывает на то, что способы выражения эмоций заложены в человеке генетически. Развитие и совершенствование мимики идет вместе с развитием психики, начиная с младенческого возраста, а с ослаблением нервно-психической возбудимости в старческом возрасте мимика слабеет, сохраняя

черты, наиболее часто повторявшиеся в жизни и поэтому глубже врезавшиеся во внешний облик.

Первое, что мы замечаем на лице другого человека, – это глаза. Около восьмидесяти процентов чувственных впечатлений мы получаем через органы зрения. Глаза являются и важнейшим выразительным органом. Инстинктивно и очень точно мы определяем, какие глаза смотрят на нас: пустые, жестокие, пронизывающие или радостные, нежные, влюбленные. Взгляд может выражать больше, чем слова: приковывать, восхищать, возбуждать, но может и «убивать». Философы, психологи, врачи говорят о глазах как о «зеркале души», отражении жизненной силы. Выражение глаз всегда соответствует текущему психическому состоянию человека. Наверное поэтому фраза «поговорить с глазу на глаз» прочно вошла в нашу речь и используется в тех случаях, когда необходимо охарактеризовать особо доверительную среду общения.

При общении с одними людьми вы не напрягаетесь, чувствуете себя спокойно и свободно, а с другими, напротив, чувствуете себя неуютно и недоверчиво. Это, во многом, связано с тем, как они смотрят на вас: от длительности их взгляда, от того, как долго они могут выдерживать ваш взгляд. Если человек нечестен или скрывает что-то, его глаза встречаются с вашими глазами менее чем 1/3 часть всего времени общения. Когда взгляд человека встречается с вашими глазами более 2/3 времени, и зрачки его глаз расширены, это может означать, что он или она считают вас очень интересным и привлекательным, то же при суженных зрачках – враждебное отношение, вызов. При первом знакомстве никогда не следует надевать темные очки, потому что у партнера может появиться ощущение, что вы прячете глаза или разглядываете его в упор.

Длительность взгляда зависит от того, к какой нации человек принадлежит, и слишком пристальный взгляд может показаться для некоторых из них оскорбительным. Например, японцы при беседе смотрят скорее в шею, чем на лицо. Всегда, прежде чем делать какие-либо выводы, сделайте скидку на национальную принадлежность. Важны не только долгота и частота взгляда, но и та географическая площадь лица и тела, на которую направлен взгляд. Эти сигналы передаются и принимаются большинством людей неосознанно. Взгляд, проходящий через линию глаз и спускающийся ниже подбородка на другие части тела собеседника, называется интимным. При тесном общении этот взгляд треугольником опускается от глаз до груди, а при отдаленном – от глаз до промежности. Мужчины и женщины при помощи этого взгляда показывают свою заинтересованность в партнере. У мужчин интимный взгляд обычно хорошо заметен, а сами они, к большому огорчению женщин, не замечают, когда на них смотрят таким взглядом. Опытные дамы часто используют для обольщения так называемый взгляд украдкой. Слегка опустив веки, женщина смотрит на мужчину до тех пор, пока он не заметит ее взгляда, а потом быстро отводит глаза в сторону. Это дает завораживающее ощущение подглядывания и дразнящий намек на то, что за тобой украдкой подглядывают. Это ощущение может «воспламенить» практически любого нормального мужчину. Язык глаз занимает важное место и играет большую роль в процессе общения.

В значительной степени выражение лица человека определяет рот. Рот – самая подвижная часть лица. Он центр любой улыбки и всякой боли. Губы, выпяченные вперед, можно расценивать как враждебный сигнал, а если они поджаты, то это уже символ ухода в себя. Если поджатые губы напряжены, сжаты, этим выражается бессильный гнев. Сильное влияние на подсознание мужчин оказывает слегка приоткрытый рот и влажные губы. Доктор Десмонд Моррис считает, что это символически сопоставляется с женскими половыми органами. У сексуально возбужденной женщины губы, груди и половые органы краснеют от прилива крови. Использование губной помады красных оттенков – это имитация возбуждения. Губы, увлажненные слюной или с помощью косметики, окрашенные в алые тона делают

женщину сексуально заманчивой и привлекательной. Не забывайте следить за цветом зубов, особенно это касается курящих мужчин и женщин. При необходимости не стесняйтесь обратиться к стоматологу, отбеливание – несложная и безболезненная медицинская процедура.

Многое о состоянии человека могут рассказать его брови. Наморщенные брови обычно связаны с напряжением, критикой, неудовольствием, гневом, бешенством и потрясением. Брови в виде выпуклого полумесяца выражают в определенных ситуациях удивление, недоумение, а в других, в сочетании с улыбкой – радость, удовольствие. Указанные движения не развиваются в процессе воспитания, а являются врожденным и передаются генетически. Неопровержимые доказательства этому были получены путем наблюдения за людьми, лишенными при рождении слуха и зрения. Во всем мире основные коммуникационные жесты не отличаются друг от друга. Люди улыбаются, когда они счастливы, и хмурятся, когда печальны. Наблюдайте за партнерами, анализируйте движения глаз, губ, бровей, это поможет вам понимать переживаемые ими эмоции и предпринимать необходимые действия, не доводя сложные ситуации до конфликта. Старайтесь следить за своей мимикой, искаженное гримасами страстей лицо никогда не будет выглядеть красиво.

Внешняя красота сама по себе не решает проблем. Кругом множество красивых девушек и юношей, которые не могут устроить свою жизнь. Более того, красота с возрастом имеет свойство увядать. Всем известно, что время – хороший доктор, но очень плохой косметолог, и если ваши отношения с партнером построены только на внешней привлекательности, последствия не трудно предугадать. У людей, ведущих скучную, монотонную и однообразную жизнь, глаза и лицо всегда тусклы и невыразительны. Будьте активны, следите за своим здоровьем, поддерживайте спортивную форму. Та энергия и задор, которыми вы обладаете, обязательно отразятся на вашем лице.

Внешняя красота и красота, которую чувствуют люди, в значительной степени зависит от вашей внутренней красоты. Посмотрите на просветленные, одухотворенные лица женщин на поздних сроках беременности и вам многое станет понятно. Они думают не о себе, не о своих мелких проблемах, а о ребенке, о его будущем, эта любовь к нему, нежность, забота и находят свое отражение на их лицах. Любите жизнь, любите себя в ней, любите людей, желайте им добра, и это будет написано у вас на лице. Поверьте, окружающие обязательно заметят и запомнят выражение вашего лица, и воспримут как красивого человека. Не может быть непривлекательным человек, у которого в глазах «прыгают чертики», от которого исходит положительная энергия. Энергия, которую мы физически ощущаем, которую эволюция многие века учила нас воспринимать как жизненную силу. Социологи Лондонской школы экономики утверждают, что более привлекательные люди преуспевают во всех аспектах жизни – это верно и в отношении мужчин, и в отношении женщин. Заметьте, привлекательные, а не красивые! Не забывайте китайскую пословицу: «Кто не умеет улыбаться, тот не должен открывать магазин». Улыбайтесь всегда, когда это возможно, ни что так не украшает лицо, как улыбка.

V₂ – привлекательное тело

Чем лучше видна грудь – тем хуже запоминается лицо.

Одна из основных задач женщин и мужчин, которую они всегда сознательно или подсознательно пытаются решить, – это привлечение внимания противоположного пола. На решение этой задачи тратятся значительные усилия, время и деньги. Это действует инстинкт продления рода, он не спит, даже если мы про него и не вспоминаем. Важной составляющей привлекательности любого человека, безусловно, является красивое тело. Ознакомившись с результатами исследований, посвященных вопросам физической привлекательности, вы увидите, что лица противоположного пола предпочитают физические черты, контрастные по отношению к их собственным. Мужчинам нравятся женщины с широкими бедрами, узкой талией, длинными ногами, круглой грудью и плоским животом – со всеми атрибутами, которых у них нет. Женщины тоже любят контрастные черты в мужчинах, включая широкие плечи, сильные ноги и руки, крепкую шею, массивную голову.

Поговорим подробнее о мужском телосложении, о требованиях, предъявляемых к нему слабым полом. Безусловно, женщинам нравятся могучие мужчины – высокие, сильные, с фигурой, подобной треугольнику, широкой стороной сверху, то есть с широкими плечами, узкой талией и сильными руками, которые являются атрибутами успешного добытчика пищи. Женщины во всем мире предпочитают, чтобы у мужчины были небольшие крепкие ягодицы. Да, не удивляйтесь, многие дамы обращают внимание на эту часть тела. Но мало кто из них догадывается, почему она кажется им привлекательной. Люди – единственные приматы, имеющие выступающий зад. Он играет роль противовеса, обеспечивая прямое положение при хождении на двух ногах, а также дает мужчине возможность во время полового акта осуществить сильный прямой выпад, увеличивающий шансы на оплодотворение. Что касается разговоров об особой привлекательности накачанного, играющего мышцами тела, то большинство девушек только в последнюю очередь интересуются размерами и формой дельтовидных и трапециевидных мышц предполагаемого партнера.

Большинство исследователей, изучающих проблему привлекательности мужского тела, сходятся во мнении о приоритетном значении роста. Польский антрополог Богуслав Павловский рассчитал оптимальное соотношение роста женщины и мужчины, оно составило 1/1,09. Он сделал свое заключение на основе наблюдений за 600 мужчинами и женщинами возрастной категории от 19 до 50 лет. С точки зрения ученого, любое знакомство начинается с произвольного визуального обмера потенциального партнера или партнерши. Если соотношение роста удовлетворяет, то пара идет «на сближение». И только тогда начинается учет таких показателей как красота, размер талии, величина бедер и грудной клетки. Ориентир на рост заложен в человеке с рождения, инстинкт не велит признавать вожаком человека ниже себя ростом. Женский пол предпочитает высоких мужчин еще и потому, что они ассоциируются с более высоким положением в обществе, материальным благополучием и крепким здоровьем.

Считается, что красивая женщина должна быть стройной, с длинными ногами, с высокой или просто большой грудью, округлыми бедрами и ягодицами. Говоря о стройности женщин, многие подразумевают худую фигуру. Реклама навязывает нам как образец высоких и тощих манекенщиц. Но женщины с болезненной худобой привлекают лишь восемь процентов мужчин, а остальные девяносто два процента с удовольствием смотрят журналы и сайты в Интернете, где размещены фотографии дам

совсем с другими формами. У женщин есть несколько заметных частей тела, напрямую связанных с продолжением рода, и «самцы», повинаясь велению инстинкта, в первую очередь обращают на них внимание. Вспомните, как древние художники изображали женщин, будь это статуэтки или рисунки, у них обязательно присутствовали огромные груди, бедра и ягодицы.

По данным социологических опросов, 7 из 10 женщин уверены, что недостатки фигуры помешали им вести такую жизнь, какую им бы хотелось. При наличии более красивого тела около половины изменили бы карьеру, а двенадцать процентов сменили бы партнера. Многие боятся выглядеть старыми и завидуют женщинам своего возраста, которые выглядят моложе, около сорока процентов завидуют своим хорошо выглядящим подругам и всем дамам моложе себя. Женщины чаще, чем мужчины считают себя непривлекательными, когда обладают средней внешностью. Многие изнуряют свой организм всевозможными диетами, пытаются снизить вес и достичь «классических» размеров груди, талии и бедер: 90 – 60 – 90. На самом деле стройность женской фигуры зависит не от веса и размеров, отдельных ее частей, а от соотношения их объемов, то есть от наличия соблазнительных для мужчин изгибов тела. Исследования позволили прийти к выводу, что привлекательной для большинства мужчин является та женщина, у которой объем талии, составляет около семидесяти процентов от объема бедер, даже если она и обладает избыточным весом. Установлено, что женщина с таким соотношением талии и бедер имеет более крепкое здоровье и более высокий уровень плодовитости. Доктор Девендра Сингх из Кембриджского университета, обследовав мужчин многих национальностей, обнаружил, что их мозг настроен соответствующим образом, и они подсознательно чувствуют влечение к таким дамам. Не надо обижаться на повышенное внимание мужчин к бедрам прекрасной половины человечества. Оно досталось им в наследство от животного прошлого, ведь только став прямоходящими, первобытные люди изменили точку обзора и увидели грудь и лицо партнерши. Наверное, после этого самцы и стали постепенно превращаться в мужчин.

Говоря о красивом теле, нельзя забывать кожу. Красивая, бархатная, упругая, сияющая здоровьем, она является одним из важнейших элементов привлекательности. Кожа лучше самого точного прибора отражает состояние здоровья человека. Ее цвет, эластичность, морщинки, прожилки указывают на вполне определенные заболевания. С момента рождения девочки имеют большую чувствительность к прикосновениям, самые чувствительные мальчики уступают в этом самым нечувствительным девочкам. Кожа взрослой женщины приблизительно в десять раз чувствительнее к прикосновениям, чем кожа мужчины. В этом большую роль играет окситоцин – гормон, стимулирующий желание прикоснуться и оживляющий рецепторы, которые реагируют на прикосновение. Неудивительно, что женщины, имеющие такие чувствительные рецепторы, придают столь большое значение объятиям мужчин, друг и детей. Если вы хотите хорошо выглядеть, то без серьезного ухода за своей кожей не обойтись – это касается и мужчин, считающих такое занятие женским. С возрастом многие из них об этом пожалеют. Начинать систематический уход за кожей надо как можно раньше, желательно приучаться к этому с детства.

Уделяйте должное внимание рукам. Поэты в стихах и песнях характеризуют их как сильные, нежные, ласковые. Это красиво и образно звучит, но взгляд, как правило, фиксирует более прозаические параметры кистей рук: форму ладони, длину пальцев, форму ногтей, состояние кожи, потливость, чистоту. Желая произвести хорошее впечатление, обязательно следите за состоянием своих рук. Интересно в связи с этим происхождение маникюра. В древности, у тех народов, где девушки выходили замуж спустя непродолжительное время после начала месячных, окрашенные менструальной кровью ногти указывали об их готовности к замужеству и деторождению.

Замечено, что люди с красивыми волосами привлекают к себе особое внимание. Я считаю волосы неотъемлемой принадлежностью тела, а не лица, в отличие от некоторых визажистов. Человек может находиться далеко, возможно он повернут к нам спиной, но мы видим его волосы как неотъемлемую часть силуэта, вызывающего наш интерес. К тому же волосы растут не только на голове, но и на других частях тела. Густые волосы на груди являются для многих мужчин предметом особой гордости, они считают, что это придает им мужественность, и очень многие женщины согласны с этим. Большое количество волос на ногах и других открытых частях тела, особенно у женщин, не соответствует современным эстетическим требованиям, и с этим надо бороться.

Ухоженные блестящие волосы вызывают заслуженное восхищение. Особое значение имеет здоровый блеск для дам, он создает впечатление роскоши и необычайной женственности. В нашей повседневной жизни существует множество факторов, которые отрицательно сказываются на здоровье волос: постоянные стрессы, неполноценное питание, плохая экология, неправильно подобранные, а зачастую некачественные косметические средства. Обязательно пользуйтесь только проверенной косметикой, но прежде всего, уделите должное внимание режиму питания, наличию в рационе необходимого количества белков и витаминов. Ухоженные волосы позволят вам производить хорошее впечатление на окружающих, а женщинам – еще и чувствовать себя намного увереннее.

Один из важнейших элементов привлекательности – красивая осанка. Даже хорошая фигура теряет свою привлекательность, если она сгорблена и перекошена. Природа дала нам от рождения прямую спину и стыдно такой подарок бездарно портить. Сохранить хорошую осанку при современном образе жизни не просто, годы, проведенные за школьными партами, для большинства из нас не прошли бесследно. В старые времена строгие гувернантки заставляли воспитанниц носить на голове книги и привязывали к поясу пряди их волос. Стоило на секунду забыть и сутулиться, как волосы натягивались, и следовал невольный вскрик от резкой боли. Это не средневековые пытки, а всего лишь мероприятия, направленные на сохранение осанки. Гувернантки не только вырабатывали у своих воспитанниц прекрасную гордую осанку, но и поддерживали физическое здоровье организма.

Зачастую сутулость развивается от неуверенности в себе. Не комплексуйте, каждый из нас прекрасен и уникален. Повторяйте это про себя почаще, от таких мыслей плечи сами собой расправляются. Работайте над осанкой регулярно, терпеливо и целеустремленно. Осанка – это ваша визитная карточка. Хорошая осанка, прямая спина, расправленные плечи, втянутый живот – уже только это призывает окружающих смотреть на вас с уважением.

Привлекательное тело – понятие субъективное: кому-то нравятся худые, кому-то полные, кто-то любит высоких, кто-то маленьких, у каждого свои критерии красоты и сексуальности. Когда мужчина влюблен в женщину, размер ее бедер уже не имеет никакого значения. С его точки зрения, они – само совершенство. Исследования показывают, что если при первой встрече физическая красота играет существенную роль, то при длительных и теплых отношениях возникает привязанность, компенсирующая недостаточную привлекательность. Но это не означает, что наличие фигуры, удовлетворяющей требованиям партнера, избавляет вас от необходимости следить за собой. Особенно это касается женщин, набравших лишний вес после родов и считающих, что муж и такую будет любить.

Есть хорошая поговорка: «В здоровом теле здоровый дух». Она справедлива и для нашего случая. Думаю, вам очевидна тесная связь здоровья человека и его внешнего вида. Чтобы ваше тело казалось привлекательным, оно не должно выглядеть болезненным, от него должно веять силой и энергией. Необходимо любить свое тело и

заботиться о нем. Это не значит, что его надо усиленно кормить, пусть даже экологически чистыми продуктами, витаминами и микроэлементами. Гораздо важнее его «гулять», нагружать спортивными упражнениями и водными процедурами. И тогда, не сомневайтесь, «здоровый дух» привлечет партнера для вашего здорового тела.

V₃ – привлекательный голос

«Ты заметил», – спрашивает певец у своего коллеги, – «Как мой замечательный голос наполнил зал на сегодняшнем концерте?». «А ты заметил, как люди стали покидать зал, чтобы освободить место для твоего голоса?».

Психологи, следователи и политики хорошо знают, что голос человека, его сила, высота, тон, модуляции несут в себе много полезной информации. Любые изменения эмоций или физического состояния отражаются в голосе. Психологи по голосовому «портрету» человека могут определить причины возникновения конфликтов с окружающими. Эксперты по результатам фонологического исследования голоса составляют достаточно точные представления о человеке, о его возрасте, поле, национальности, темпераменте, особенностях психики и характера. Но такой анализ требует специальной аппаратуры для детального исследования характеристик голоса, лексики и фонетики.

Каждый из нас всегда составляет свое мнение о собеседнике, даже если мы говорим по телефону. Практически всем людям без специальных знаний удастся на подсознательном уровне считывать психологический код говорящего, по интонациям и особенностям звучания голоса определять эмоциональное состояние и некоторые психофизиологические черты. Обладатели высокого и звонкого голоса могут казаться моложе своих лет, не слишком сексуальными, в силу неопытности и незрелости. Большое значение имеет тон голоса. Если в голосе сквозят радость и воодушевление, то человека, скорее всего, сочтут легкомысленным и милым, а если тон неровный, модуляции вибрирующие, то неуверенным в себе и раздражительным. Человека с низким голосом обычно оценивают как уверенного в себе и сексуального, но достаточно понизить голос на октаву, как обладателя баритона воспримут напыщенным и неискренним. Сказывается недоверие, которое люди испытывают к тихоням. Когда человек говорит слишком тихо, он заставляет других прислушиваться, напрягаться, чем вызывает недовольство. Психологи называют тихий голос пассивной агрессией. «Тихони» бывают такими и поневоле, например, из-за «севших» связок, но мнения окружающих это не меняет. Если вы обладаете тихим, вкрадчивым голосом, а ваш партнер – шумный, с громким голосом, «душа» компании, старайтесь говорить с ним громче, чем обычно. Если вы будете говорить слишком тихо, это может оттолкнуть от вас шумного, эмоционального человека. Точно также слишком громкий голос часто отталкивает человека, привыкшего говорить еле слышно. Если вы заинтересовались человеком, который говорит почти шепотом и не повышает голос даже в гневе, вам тоже следует говорить тихо, и если громкость ваших голосов окажется одинаковой, он будет реагировать наилучшим образом.

Громогласные люди иногда несправедливо воспринимаются как враждебные, заносчивые и властные, хотя громкий голос, нередко, показатель проблем со слухом или того, что человек вырос в шумном коллективе, где, чтобы быть услышанным, приходилось всех перекрикивать. Но в последнем случае настороженность по отношению к таким людям, возможно, справедлива. Многие из них бывают твердо уверены в том, что только повышенные тона и агрессия заслуживают внимания. Если вы от природы обладаете громким, раскатистым голосом, попытайтесь сбавить тон в обществе человека, который говорит тихо.

Нарочито сексуальные с придыханием голоса также, как и слащавые, заставляют слушателей держаться подальше, даже если их обладатели имеют приятную внешность. Наши уши лучше чем глаза распознают фальшь. Манера говорить слишком

быстро или слишком медленно – откровенно грубый способ игнорировать реакцию собеседника. Монотонная речь и невыразительный голос – беда многих из нас. Увы, такие голоса не притягивают. Напротив, создается впечатление, что до обладателя голоса нельзя достучаться. Собеседнику из-за отсутствия обратной связи кажется, что его отвергают. Разумеется, он в лучшем случае сердится, в худшем – теряет интерес.

В народе говорят, что женщина любит ушами, а мужчина глазами, но на самом деле все сложнее. Мы уже говорили о том, что люди обладают разными способами восприятия информации, и тех, у кого слуховое восприятие является приоритетным, называют аудиалами. Аудиалы – достаточно сложная для общения категория мужчин и женщин. Женщина с неприятным, грубым голосом никогда не понравится такому мужчине. Чтобы привлечь внимание людей со слуховым восприятием, необходимо щебетать нежным голосом об их бесчисленных достоинствах, а женщинам еще и заманчиво шелестеть шелками – одежда тоже звучит. Аудиалы должны постоянно слышать слова одобрения своим поступкам, делам, внешности. Общаясь с таким человеком, не кричите, не повышайте голос, соблюдайте приемлемый шумовой фон в доме, не гремите кастрюлями на кухне, не стучите молотком, двигайтесь бесшумно, как кошка. Но зато можете не особенно беспокоиться по поводу своей внешности. Мужчины-аудиалы вряд ли заметят отсутствие маникюра, а женщины – небритые щеки.

Мужчины, не обладающие выразительными голосами, могут взять на вооружение результаты исследований, проведенных сотрудниками Массачусетского технологического института. Ученые доказали существование обратной зависимости между количеством слов, произнесенных мужчиной, и глубиной чувств со стороны женщин. То есть, чем меньше он говорит, тем более привлекательным она его находит. К таким выводам позволил прийти анализ диалогов 60 пар. Мужчин и женщин заранее предупредили, что у них будет лишь несколько минут для знакомства. За время мимолетной встречи дамам следовало определить, привлекает их партнер и хотят ли они встретиться с ним еще раз. Оказалось, в деле соблазнения особенно преуспели джентльмены, которые за все время разговора произнесли лишь несколько слов длительностью менее одной секунды. Это выражения типа «да», «угу» и «ясно». Дело в том, что с такими мужчинами дамам разговаривать гораздо приятнее. Поддакивание и мычание они воспринимают как признак того, что мужчина интересуется ими, и это тут же порождает симпатию. Прав был Лион Фейхтвангер говоря, что человеку нужно два года, чтобы научиться говорить, и шестьдесят лет, чтобы научиться держать язык за зубами.

Для любителей поговорить существует более сложный способ добиться у собеседника положительных эмоций. Он заключается в имитации присущего партнеру индивидуального темпа и ритма речи. Это сложный прием, требующий специальной тренировки, но и эффект от его применения бывает значительным.

Очень важно не забывать говорить «волшебные слова». Это не «спасибо» и «пожалуйста», как нас учили в детстве, это имена людей, с которыми мы общаемся. Имя человека – это своеобразный код, которому свойственны конкретные вибрации звуков, приводящие в возбуждение определенные участки головного мозга. Мы с детства привыкаем к своему имени, эти звуки, произносимые нежными голосами родителей над колыбелью, навсегда отпечатываются в нашем подсознании, ассоциируясь с положительными эмоциями. Если вы хотите расположить к себе людей, всегда помните, что для человека звук его имени является самым сладким и самым важным звуком человеческой речи.

V₄ – привлекательный запах

Девушка, от Вас так приятно пахнет. Что Вы пили сегодня?

Запахи имеют очень большое значение в жизни человека, но те, кто специально не интересуются этим вопросом, часто недооценивают их значение. Известный немецкий философ и социолог, основоположник формальной социологии Георг Зиммель еще 100 лет назад писал, что хотя современные люди не могут с помощью обоняния получать так много информации и объективно ее оценивать, как некоторые первобытные народы, тем не менее, субъективно они очень остро реагируют на обонятельные впечатления. Обонятельные ощущения воздействуют на нас на физическом, психологическом и социальном уровнях. Однако в большинстве случаев мы, вдыхая окружающие ароматы, не осознаем в полной мере значения запахов в нашей жизни. И лишь когда по каким-то причинам у нас что-то не в порядке с обонянием, мы начинаем понимать, сколь важно восприятие запахов для психологического комфорта.

Обонятельный центр – древнейший отдел мозга. Рядом с ним находятся зоны, управляющие эмоциями, творчеством, памятью, сексуальностью, кровообращением, пищеварением, дыханием и выделением гормонов. Для поддержания положительного эмоционального состояния человеку важны не только яркие краски изумрудных полей и синих вод, но обязательно сопутствующие им запахи трав, цветов, соленого морского ветра. Запахи обладают целебным психотерапевтическим эффектом, вызывающим в организме прилив гормонов радости.

Запах нельзя описать, используя какие-либо формальные определения. О визуальных впечатлениях мы можем рассказать, используя геометрические термины, цвета, освещение. Можно достаточно точно описать воспринимаемый звук с помощью физических параметров: длина волны, частота, громкость. О вкусе мы можем сказать, что он сладкий, кислый, соленый. Что касается обоняния, то представление о запахах является чисто предметным. Мы не можем охарактеризовать запах, не называя вещества или предмета, которому он свойственен, и говорим – запах розы, запах корицы. Часто мы обобщаем запахи в группы родственных веществ или предметов, называя запахи фруктовыми, парфюмерными, кухонными. Невозможно вызвать в воображении какой-либо запах, не связывая его с определенным предметом.

Если события были связаны с каким-то сильным, запоминающимся запахом, они, сохраненные в подсознании, могут всплыть в памяти человека через многие годы ясно и четко. У североамериканских индейцев существовал своеобразный способ фиксации в памяти дорогих им событий и переживаний. Они носили с собой набор веществ, обладающих сильными и характерными ароматами, и в те минуты, воспоминания о которых им хотелось удержать на всю жизнь, они вдыхали один из запахов. Индейцы утверждали, что этот запах может потом, через много лет, пробудить необычайно яркие и живые воспоминания. Некоторые мексиканцы до сих пор убеждены в том, что зачатие происходит под воздействием запаха дыхания мужчины.

Иногда мы испытываем странное чувство, появляющееся при встрече с незнакомыми людьми противоположного пола. По непонятным причинам при разговоре с ними путаются мысли, мы краснеем, заикаемся, ведем себя неестественно, но при этом общение доставляет нам удовольствие. Ряд ученых считает, что все это объясняется законами биохимии. Организм человека выделяет химические вещества, которые действуют как легкий наркотик, и люди хотят его получать, стремясь к ситуациям, при которых он вырабатывается. Такой ситуацией является и появление человека, максимально подходящего на роль полового партнера. Именно с этим

человеком возможно зачатие для получения здорового потомства. Но как получается, что люди узнают свою пару из тысяч окружающих их людей?

Информация о физиологии человека закодирована в генах – это не только рост, форма глаз, цвет волос, но и особенности обмена веществ, его запах. Известно, какую огромную роль играет запах в природе, о его роли при выборе брачных партнеров у животных мы говорили в одной из предыдущих глав. Люди в процессе эволюции утратили многие способности, присущие животному миру. Но, несмотря на значительно ослабшее обоняние, сохранили специализированные обонятельные рецепторы, настроенные на улавливание в окружающих нас запахах комбинации веществ, выделяемых возможными, с точки зрения генетики, половыми партнерами. Запах каждого живого существа – это смесь химических веществ, вырабатываемых его организмом.

Запах пота человека столь же индивидуален как и его отпечатки пальцев, в нем закодирована информация о состоянии физического и психического здоровья. В его состав входят и феромоны – биологически активные вещества, выделяемые животными в окружающую среду и оказывающие влияние на поведение, физиологическое и эмоциональное состояние других особей того же вида. Феромоны – это отдельные химические соединения, не принадлежащие к какому-либо одному классу. Их биологическое действие зависит от совокупности воздействий нескольких компонентов.

Каждый человек имеет как бы два носа, один распознает ароматы, а другой, называемый вомероназальным органом, сигнализирует о наличии феромонов. Находится он в глубине ноздри и выглядит как крошечная дырочка, ведущая в мешочек, длиной несколько миллиметров. Его рецепторы передают в мозг информацию о наличии в воздухе мельчайшей дозы феромонов, ее можно выразить десятичной дробью, где после запятой еще двенадцать нулей. Компьютерная томография подтверждает, что на феромоны откликаются совсем не те области мозга, которые воспринимают информацию о запахах. Активизируется передний гипоталамус, отвечающий за половое влечение. Показательны результаты эксперимента, проведенного в зале ожидания малолюдного аэропорта. Ученые обрызгали одно из кресел экстрактом женского пота, и большинство мужчин садилось именно в него, выбирая из десятков пустующих. Мужчины же, располагавшиеся в креслах поодаль, как правило, имели гомосексуальную ориентацию. Аналогичный результат был получен и в опыте с женщинами.

С помощью феромонов мудрая природа, путем формирования оптимальных с генетической точки зрения брачных пар, миллионы лет совершенствовала свои создания, оберегая их от наследственных заболеваний. Совершенствовала, пока за дело не взялся человек. Ведь феромоны только каждого десятого мужчины являются особо привлекательными для женщин. А любви хочется всем! И мужчины ее добиваются всеми правдами и неправдами. Хорошо еще, когда взаимностью отвечают на физическую привлекательность, а не на общественное или материальное положение. От такого брака генофонд в части здоровья, может быть, и ухудшится, но будет и некоторая польза – дети красивые рождаются.

Мы не умеем осознанно различать запахи феромонов, но принюхаться к партнерам не мешает. Немецкие ученые провели исследования с целью найти ответ на вопрос, почему одним людям нравятся духи с определенным запахом, а другим – с совершенно иным. Для этого они поставили опыт с участием нескольких сотен добровольцев, которых попросили дать оценку запахам ванили, жасмина, лилии и других ароматов. Затем взяли у них кровь для исследования группы генов, отвечающих за запах человеческого тела. Анализы показали, что люди, которым нравились одни и те же запахи, обладали сходным генетическим кодом, придававшим

их телам одинаковый запах. Это доказывает, что люди бессознательно выбирают определенные духи не с целью замаскировать при помощи искусственных ароматов собственный природный запах, а для того, чтобы подчеркнуть его, и тем самым привлечь к себе внимание потенциального партнера.

Запах может указывать и на характер человека. Психологи считают, что аромат дорогой туалетной воды, духов престижной марки говорит о личности довольно эгоистичной, привыкшей следить за собой. Дешевый аромат характерен для человека, относящегося к своей внешности безразлично, не имеющего вкуса или жадного. Отсутствие запаха говорит об аккуратности и не желании производить впечатление на окружающих. Для кинестетиков, людей, у которых основные каналы восприятия окружающего мира – осязание и обоняние, запах во многом определяет выбор партнера для общения. Для них не так важны цвет ваших волос и глаз, они не обратят внимания, красиво вы одеты или нет, но если им не понравится запах вашего тела, аромат ваших духов, туалетной воды, косметики, считайте, что у вас нет никаких шансов. Необходимо учитывать, что у каждого человека свои вкусы. Можно подтвердить это на примере такой исторической личности, как Наполеон Бонапарт, который любил не просто запах женского тела, а запах потного тела. Однажды он написал в письме своей возлюбленной: «Жозефина, любимая, завтра я приезжаю в Париж. Не мойся».

Запахи могут влиять на настроение и поведение человека, одни запахи действуют как расслабляющие, другие как стимулирующие. С этим связано распространенное в странах Востока древнее искусство составления и применения благовоний. С помощью запахов можно улучшать настроение, облегчать депрессии, улучшать взаимоотношения между людьми, повышать самооценку человека, влиять на качество сна, повышать сексуальность и многое другое. Говорят, Клеопатра перед свиданием с влюбленным капала ароматными маслами на раскаленную курильницу, умело подбирая запахи для возбуждения чувственных желаний. Запахи связаны и с нашей внешностью. Ученые Чикагского научно-исследовательского центра Smell & Taste Treatment обнаружили, что парфюм с цветочно-пряным ароматом делает женщину в глазах мужчины стройней. В ходе десятилетнего исследования была установлена возможность с помощью запахов не только вызывать иллюзию стройного тела, но и точно подсчитано, что дамы, использующие такую парфюмерию, выглядят на 5–6 килограммов меньше своего веса. Надо учитывать и то, что восприятие человеком запаха тела партнера во многом зависит от его национальной принадлежности.

Запахи с их силой воздействия на подсознание – хороший инструмент, с помощью которого можно оказывать влияние на партнера, заставляя его неосознанно связывать ранее пережитые положительные эмоции с вами и вашим домом. Если у него было счастливое детство, он вырос в заботливой семье, необходимо попробовать узнать, какими духами пользовалась его мать, отец, бабушка или любимая няня и постараться использовать парфюмерию с похожей гаммой запахов.

Вы, наверное, замечали, что каждый дом и квартира обладают специфическим запахом – это может быть запах парфюмерии, комнатного растения, специи в любимом и часто готовящемся блюде или какой-то другой. Если вы выясните, какой запах преобладает в квартире партнера, и воспроизведете его у себя в комнате, то ваш друг или подруга, приходя в гости, будет чувствовать себя так же уютно, как дома.

Расспросите партнера о самых ярких и счастливых событиях в его жизни, уточните подробности, где и при каких обстоятельствах они произошли. Попробуйте определить запах, который мог тогда доминировать, и используйте его в ситуации, которая должна оставить, с вашей точки зрения, незабываемое впечатление. Сблизившись, каждое знаменательное событие старайтесь связывать с каким-нибудь определенным запахом, например, так как Новый год связан с запахом еловой хвои и мандаринов. Этот запах поможет при необходимости повлиять на подсознание

партнера, вызвать в трудную минуту положительные эмоции и приятные воспоминания, связанные с вами. В общем, процесс творческий, и зависит от ваших способностей. Дерзайте!

V₅ – привлекательные движения

Танец – это вертикальное выражение горизонтального желания.

О значении и важности привлекательных движений много говорить не надо, достаточно посмотреть на окружающий нас животный мир. Наши меньшие братья, лишенные дара речи, позами, движениями, танцами могут передать предполагаемому брачному партнеру всю информацию о себе и своих чувствах. И выбор партнера часто зависит от красоты и привлекательности движений.

Язык телодвижений более правдив, чем язык слов. Мы научились говорить на любые острые темы, контролируя свою речь, и в затруднительных ситуациях не задумываясь прибегаем ко лжи. Язык тела не приучен к подобному поведению и, как правило, говорит правду. Особенностью языка телодвижений является то, что он обусловлен импульсами нашего подсознания. Большинство людей не умеет подделывать эти импульсы, что позволяет доверять этому языку больше, чем обычному речевому каналу общения. Чарльз Дарвин своей работой «Выражение эмоций у людей и у животных» положил начало исследованиям в этой области. С того времени учеными были зарегистрированы более 1000 невербальных знаков и сигналов.

Установлено, что передача информации у людей происходит путем использования вербальных средств – слов и невербальных – движения и мимики. Словесное общение в беседе занимает менее тридцати пяти процентов, остальная информация передается с помощью невербальных средств. Большинство исследователей разделяют мнение, что вербальный канал используется в основном для передачи информации, в то время как невербальный, эмоционально окрашенный, применяется для установления межличностных отношений. В некоторых случаях он с успехом заменяет словесные сообщения. Например, женщина, посылая мужчине «убийственный» взгляд, совершенно четко передает ему свое отношение, даже не раскрыв при этом рта.

Необходимо признать, что в людях сохранилось очень много от животного мира, несмотря на миллионы лет эволюции. Подобно другим животным, они подчиняются биологическим законам, которые контролируют их реакции и действия. Мы не всегда осознаем, что наша поза, жесты и движения часто противоречат словам и говорят много больше, чем сообщает голос. Одним из объяснений того, что называется интуицией, является неосознанная способность воспринимать невербальные сигналы и сравнивать их со сказанными словами. Если предчувствие подсказывает, что говорят неправду, значит, вы заметили разногласие между языком тела человека и его речью.

Женщины обычно более чувствительны, чем мужчины, и этим объясняется существование такого понятия как женская интуиция. Женщины обладают врожденной способностью замечать и расшифровывать невербальные сигналы, фиксировать самые мельчайшие подробности. Об этой их особенности мы уже говорили в главе, посвященной физиологии. Мало кто из мужчин может обмануть жену, большинство женщин узнают тайну по глазам и произвольным жестам, а мужа об этом даже и не догадаются.

Ученые, изучающие процессы ухаживания в среде животных, определили, что самцы и самки пользуются рядом сложных движений, некоторые из которых явные, а другие скрытые, и большинство из них выполняются неосознанно. В мире животных процесс ухаживания протекает по определенному сценарию. Ритуал ухаживания человека мало чем отличается от ритуала животных. Главная задача – привлечь внимание и продемонстрировать характерные жесты ухаживания всем потенциальным

партнерам. С теми из них, кто проявит интерес, ответив соответствующими жестами-сигналами, можно продолжать общение на более интимном уровне.

Успех человека в сексуальных отношениях с особами противоположного пола во многом зависит от его способности посылать сигналы ухаживания и узнавать те, что были посланы ему. Мужчину, активно подающего соответствующими движениями сигналы ухаживания, женщины, как правило, неосознанно воспримут сексуальным и мужественным, а мужчины, напротив, агрессивным и высокомерным.

Как любой язык, язык тела состоит из слов, предложений и знаков пунктуации. Каждый жест подобен одному слову, а слово может иметь несколько различных значений. Полностью понять значение этого слова вы можете только тогда, когда вставите это слово в предложение. Большой вклад в изучение языка тела внес Аллан Пиз, являющийся признанным знатоком психологии человеческого общения. Хочу привести пример из его книги, описывающий претензии жены к ничего не понимающему супругу. «Эта потаскуха целый вечер клеилась к тебе, показала, что на все готова немедленно, а ты не отшил ее – ты поощрял ее авансы!» Мужчина просто не заметил, что разговаривавшая с ним девушка стояла в особой позе, выпятив вперед низ живота и выставив ногу, указывающую на него, теребила волосы и мочку уха, смотрела долгим и томным взглядом, нежно гладила ножку бокала, говорила жеманно, подражая школьнице. Зато ее четкий сигнал «самка ищет партнера» был ясно понят всеми женщинами, присутствовавшими в комнате. Мужчины менее наблюдательны, но тоже чувствительны и у большинства из присутствовавших на этой вечеринке, останется впечатление об этой даме как очень сексуальной и привлекательной.

Многие жесты и телодвижения, используемые для выражения заинтересованности в сексуальном партнере, являются врожденными и проявляются неосознанно, тогда как другие – приобретенные, часто используются преднамеренно. Женщины намного чувствительнее к языку телодвижений и, наверное, поэтому используют более широкий диапазон сигналов для привлечения понравившихся мужчин.

Самый распространенный сигнал – «прихорашивание», когда при виде представителя сильного пола руки сами собой стараются поправить одежду, пригладить волосы. Женщины встряхивают волосами, делая резкое движение головой, чтобы отбросить волосы с лица или плеч на спину. Даже дамы с короткой стрижкой часто используют этот жест. Женщины, заинтересованные в сексуальном партнере, часто показывают гладкую нежную кожу своих запястий. Область запястья всегда считалась одной из наиболее эrogenных зон. Когда женщины говорят с мужчинами, они стараются держать ладони в его поле зрения. Курящие дамы постоянно демонстрируют этот дразнящий жест.

Женщины, занимающие сексуально-оборонную позу всегда сидят с крепко сжатыми, скрещенными ногами. Расставленные шире чем обычно ноги, независимо от того, стоит дама или сидит, могут сказать о многом. Часто используется такой сигнал как медленное закидывание ноги на ногу перед глазами мужчины и медленное возвращение их в начальное положение. Покачивание бедрами сильнее обычного подчеркивает прелести тела, нежное поглаживание бедер руками говорит об ожидании прикосновений.

Игры со сброшенной туфелькой – периодическое ныряние и выныривание из нее ноги, поглаживание предметов цилиндрической формы: сигареты, ножки бокала являются неосознанным, а может быть и вполне осознанным намеком на то, что у дамы на уме. Для некоторых «самцов» эти действия настолько сексуальны, что просто сводят их с ума.

При виде женщин, которые им нравятся, мужчины всегда прихорашиваются. Руки непроизвольно тянутся к шее, чтобы поправить галстук, а если его нет – воротничок

рубашки или другие части одежды. Они приглаживают волосы с целью выглядеть привлекательнее. Поворачивают тело, ставя ногу носком в сторону партнерши. Смотрят интимным взглядом, задерживая его на несколько секунд дольше положенного. Держат руки на бедрах, подчеркивая свою физическую силу и показывая готовность к интимным отношениям. Сидящий мужчина может вытянуть ноги, чтобы выделялась область гениталий. Наиболее вызывающий жест, акцентирующий внимание все на той же области, – это закладывание больших пальцев рук за ремень.

Взаимная привлекательность партнеров проявляется в эффекте синхронизации их микродвижений, называемом «танцем тела». Особенно наглядно его можно увидеть на замедленной видеозаписи: мужчина и женщина, казалось бы, спокойно стоящие друг напротив друга, начинают в одном и том же кадре какое-то движение, например, слегка наклоняются друг к другу, и в одну и ту же долю секунды оба останавливаются. В следующем кадре они приподнимают свои головы навстречу друг другу, а затем вместе синхронно опускают их. Это напоминает брачный танец птиц.

Подсознательное копирование движений партнера – «отражение» – является средством, с помощью которого один человек сообщает другому, что он согласен с его мнением и взглядами. Копирование присутствует в общении разных людей, но особенно часто его можно наблюдать у благополучных супружеских пар – они одинаково ходят, стоят, сидят, двигаются. «Отражение» имеет огромное значение, поскольку это один из способов показать собеседнику, что с ним согласны, и он нравится. При должной подготовке вы можете этим пользоваться сознательно копируя жесты и позы собеседника. Внимательный наблюдатель по «отражению» может определить, нравится он собеседнику и разделяет ли тот его точку зрения.

Большинство животных некоторую пространственную зону вокруг себя считают своей территорией. Подобно им каждый человек устанавливает несколько зон, определяющих границы комфортного общения, они зависят от плотности населения людей в месте его проживания, социальных и национальных особенностей. Для европейцев эти зональные пространства классифицируют так:

общественная зона (расстояние более 3,6 метра) общение с большой группой людей;

социальная зона (расстояние от 1,2 до 3,6 метров) общение с незнакомыми или мало знакомыми людьми: водопроводчик, почтальон, новый сотрудник на работе;

личная зона (расстояние от 46 см до 1,2 метра) общение с незнакомыми или малознакомыми людьми в неформальной обстановке: вечеринки, приемы.

интимная зона (расстояние от 15 до 46 см) общение с детьми, родителями, супругами, любовниками, близкими друзьями и родственниками.

Общаясь и совершая свои движения, не нарушайте правила зонального общения. Особенно это касается интимной зоны – она самая важная для человека, и именно ее он охраняет как свою собственность. Вторжение постороннего человека в интимную зону вызывает в организме определенные физиологические реакции: начинает биться быстрее сердце, происходит выброс адреналина в кровь, в мозг и мышцы, поступает сигнал о физической готовности организма к бою. Это означает, что если вы дружелюбно прикоснетесь к руке или обнимите человека, с которым вы только что познакомились, то можете вызвать у него отрицательную реакцию по отношению к вам, даже если он и будет улыбаться, чтобы вас не обидеть. Если вы хотите, чтобы люди чувствовали себя в вашем обществе уютно, – держите дистанцию. Не форсируйте события, если у вас серьезные намерения. Установите устойчивый эмоциональный контакт с предполагаемым партнером, и вы будете допущены в интимную зону общения.

Высшая степень привлекательного движения – это прикосновение! Неудивительно, что женщины, у которых рецепторы кожи в десять раз

чувствительнее мужских, придают столь большое значение прикосновениям и объятиям. Женщины используют и воспринимают выразительные прикосновения в очень широком диапазоне. Мужчину, пользующегося успехом, они характеризуют как человека с «магическим» прикосновением. А сердясь, очень часто восклицают: «Не смей ко мне прикасаться!». Исследования психиатров показывают, что если в условиях стресса мужчины замыкаются в себе и избегают телесных контактов, то большинство женщин, наоборот, стремятся к партнеру в поисках прикосновений.

Прикосновением можно вдохнуть жизнь. Исследования, проведенные на обезьянах, показали, что малое количество прикосновений к родившимся детенышам ведет к депрессии, болезням и их преждевременной смерти. Аналогичные результаты получены при обследовании брошенных детей. Ученые установили, что у женщин, заболевших неврозом или впавших в депрессию, скорость выздоровления находится в прямой зависимости от того, сколько раз и как долго их утешают обнимая.

Гормон окситоцин, известный как «гормон объятий», поступает в кровь, когда вашу кожу ласково поглаживают или вас заключают в нежные объятия. Он повышает чувствительность к прикосновению и вызывает чувство единства, во многом определяя поведение женщины по отношению к детям и мужчинам. Этот же гормон дает толчок механизму выделения молока из груди, когда женщина приступает к кормлению ребенка. Если женщина хочет доставить удовольствие мужчине, прикасаясь к нему, она дотронется до него так, как хотелось бы ощутить прикосновение ей самой. Она погладит ему голову, лицо, будет массировать спину и ласково перебирать волосы. Такие ласки на многих мужчин не оказывают воздействия, они предпочитают, чтобы их трогали только в одном месте, при этом, чем чаще, тем лучше. Если вы стремитесь к гармонии в отношениях, необходимо обязательно научиться доставлять друг другу удовольствие своими прикосновениями, и это касается в первую очередь мужчин.

Одним из самых важных движений, характеризующих любого человека, является его походка. Она настолько индивидуальна, что по ней вы можете узнать близкого или знакомого человека на значительном расстоянии. У одних походка неуклюжая и нескладная, у других – красивая и завораживающая. Эффектной походке манекенщиц на подиуме завидует большинство женщин, мечтая придать своим движениям подобную легкость и грациозность. А главный секрет такой походки прост и состоит в том, что линия следов должна быть почти прямой. У манекенщиц она совсем прямая и иногда даже с внутренним перехлестом. Наверное, поэтому порой создается впечатление, что они вышли на подиум с не очень приличными намерениями. Красивая походка – это не излишество, а необходимость.

Представителей как сильного, так и слабого пола движения тела предполагаемого партнера привлекают в не меньшей степени, чем идеальные черты лица и красивая фигура. Природа в процессе эволюции об этом основательно позаботилась. Если хотите, чтобы вас заметили – двигайтесь. Когда вы малоподвижны, например, на вечеринке, на вас могут просто не обратить внимания. Разговариваете вы или молчите, не сидите и не стойте без движений, меняйте позу, поправляйте прическу и одежду, выдвигайте вперед ногу, используйте другие сигналы и приемы, о которых мы говорили ранее.

Анализируя движения окружающих, не допускайте ошибку, свойственную всем начинающим, не стремитесь выделить один характерный жест и рассматривать его изолированно от других движений. Отдельные движения, как буквы алфавита, не обладают самостоятельным смыслом. Только изучение всего комплекса движений, с учетом взгляда, мимики, обстоятельств места и времени, позволит объективно оценить намерения возможного партнера.

Внимательно наблюдайте за его ритмами. Если ваш избранник покачивает ногой или постукивает пальцем по столу, постарайтесь воспроизвести ритм этого движения.

Не надо точно копировать движение, придумайте свое с таким же ритмом. Например, если он стучит пальцем по столу, покачивайте ногой в том же темпе. Всегда следите за дыханием партнера и начинайте «отражение» его индивидуального ритма, установив синхронное с ним дыхание.

Ходьба – это самый доступный вид спорта, которым мы все регулярно занимаемся. Прогуливаясь, следите за своей походкой и постоянно тренируйтесь, чтобы сделать ее красивой. Но не забывайте, элегантными и неповторимыми она позволит вам стать только в комплексе с правильной осанкой. Отрабатывайте выразительные жесты, научитесь красиво снимать и надевать верхнюю одежду, садиться и выходить из машины, садиться на стул и вставать с него, наклонять голову, слушая собеседника, поправлять прическу. Добивайтесь, чтобы жесты и движения были плавными, мягкими, грациозными. Не забывайте старую шутку: «Девушка, это вы танцуете, да? Ну, слава богу! А то я подумал, что Вас током ударило». Учитесь красиво танцевать. Поверьте, не напрасно говорят о сексе как о самой интимной форме танца. Овладение своим телом требует больших физических и временных затрат, но они не напрасны и окупаются сторицей.

V₆ – привлекательный внешний вид

Чем глубже вырез на платье женщины, тем легче она дышит, но тяжелее – мужчина. Чем выше разрез на платье женщины, тем легче ей бежать от мужчины, но тем больше ему хочется бежать за ней.

Внешний вид человека оказывает значительное влияние на отношение к нему окружающих людей. Трудно представить себе кого-то грязного, неряшливого, способного вызвать симпатию, уважение, а тем более любовь. Внешний вид каждого человека начинается с правильно подобранной одежды. Она своеобразная визитная карточка, указывающая на вкусы, достаток, жизненные ценности. Поэтому не случайна популярность поговорки: «Встречают по одежке, а провожают по уму». Одежда не только демонстрирует ваше отношение к окружающим и создает о вас то или иное мнение, она служит показателем отношения человека к самому себе. Чем серьезнее и тщательнее вы будете подходить к тому, как вам одеться в каждом конкретном случае, тем выгоднее будете выглядеть в глазах окружающих.

Вокруг себя мы видим людей, о которых говорят: «У нее есть свой стиль» или «Он верен своему стилю». Найти свой стиль, значит, достигнуть гармонии между своей внутренней сущностью и внешностью. Одежду и аксессуары мы подбираем не только к фигуре, лицу, цвету волос, но в первую очередь, к своему представлению о себе как о личности. Стараемся внести некоторые корректировки, желая выглядеть стройнее и моложе или солиднее и серьезнее. В одежде и в том, как человек хотел бы выглядеть, проявляется та роль, которую он желал бы играть в обществе, и его внутренняя позиция.

Мы выбираем одежду в соответствии со своим представлением о себе. Есть люди самокритичные, а есть излишне самовлюбленные. Одни настолько недооценивают себя, что недовольны и своими делами, и внешностью. Другие, напротив, так довольны собой, что не замечают собственных недостатков. Каждый человек должен когда-нибудь задать себе честный вопрос, насколько хорошо он выглядит, и постараться справедливо оценить свой внешний вид. Правильная оценка – единственно верный ориентир, который при наличии чувства собственного достоинства и хорошего вкуса позволит скрыть и даже превратить в достоинства внешние недостатки.

Одежда тесно связана с модой. Мода диктует покрой, силуэт, длину, цвет, применение тех или иных деталей. Но чтобы элегантно выглядеть, недостаточно быть в курсе требований моды. Умение красиво одеваться – своего рода искусство, и как в любом виде искусства, здесь действует закон меры и гармонии. Элегантность – это прежде всего ансамбль. Всегда следите за сочетанием одежды с обувью, головным убором, сумкой, перчатками и другими аксессуарами. Эстетическая элегантность определяется по согласованности всех предметов туалета между собой по цвету, форме и рисунку. Чувство меры необходимо соблюдать и в следовании моде. Очень модная одежда, так же как устаревшая, выглядит неестественно или вызывающе. Понятие «элегантность» требует строгого соответствия одежды – событию, занятиям человека и его положению в обществе.

Правильно подобранная одежда подчеркивает сексуальность женщины. Совершенно необязательно, чтобы сексуальная одежда оголяла соблазнительные для мужчин части женского тела. Она должна привлекать к ним внимание, оставляя содержание загадкой. Важной деталью одежды являются украшения, они должны органично дополнять внешний вид дам. Украшения подчеркивают личностные особенности, материальное положение, а эксклюзивная бижутерия и драгоценности являются свидетельством претензий на обладание определенным статусом.

Мужская элегантность – это не только вопрос интуиции. Нужно помнить непреложные истины – женщины могут позволить себе наряжаться, следуя зову разыгравшейся фантазии. Мужчина, решая, что надеть, обязан руководствоваться определенными правилами. Одежда и аксессуары должны точно соответствовать месту и времени. Обувь подбирается к костюму по стилю, форме и назначению.

Женщины многое узнают о новом знакомом, если внимательно посмотрят на его обувь. Она правдиво расскажет о материальном и социальном положении, чувстве вкуса, характере и темпераменте. Известные дизайнеры считают, что главное в облике современного мужчины – это аксессуары. Часы, очки, ремень, запонки, зажим для галстука, перчатки, сумки говорят об их хозяине больше, чем хороший костюм.

Прическа как деталь внешнего вида имеет огромное значение. Большинство дам считает себя экспертами в данном вопросе, поэтому о женских прическах говорить не имеет смысла. Поговорим о мужчинах. Трудно представить джентльмена элегантного, привлекательного, излучающего уверенность в себе, с немывыми и давно нестриженными волосами. Если брать во внимание образ жизни современных мужчин, то можно без особого труда понять, почему большинство представителей сильного пола предпочитают короткие строгие стрижки. Во-первых, короткие волосы более практичны и удобны, не требуют много времени на укладку и не нуждаются в особом уходе в течение дня. Они быстро высыхают после душа и, даже не слишком чистые, выглядят безупречно. Во-вторых, короткая стрижка, особенно без челки, подчеркивая черты лица, делает его более молодым, открытым и вместе с тем, мужественным и солидным.

Выбор нестандартной прически, как правило, свидетельствует об особенностях характера мужчины и его отношении к себе. Сложные модельные стрижки с гелевыми укладками – признак пижонства и самовлюбленности. Мужчины, не прячущие лысину под длинными, зачесанными набок прядями – самоуверенны. Длинные волосы говорят о том, что их обладатель относит себя к творческой богеме, скорее всего, он упрям и всегда уверен в своей правоте. Если волосы распущены, это можно рассматривать как признак желания отгородиться от окружающих и спрятаться в своем внутреннем мире. Мужчины, отращивающие «хвост», очень часто оказываются бабниками.

Если перед вами стоит задача добиться расположения партнера, вы должны одеваться подобно ему. Это не означает, что мужчины должны носить колготки, а женщины влезать в мужские рубашки. Одевайтесь так, чтобы казалось, будто вы вместе пришли на вечеринку. «Отражение», о котором мы говорили в главе, рассматривающей движения, действенный прием, работающий и в этом случае.

Приведу эпизод из книги Трэйси Кэбот, большого специалиста в области межличностных отношений: «Вскоре после знакомства с моим будущим мужем он пригласил меня на вечеринку, куда должны были прийти другие его приятельницы. Я не могла решить, как мне следует одеться, какому наряду отдать предпочтение – сексуальному, изысканному или комфортному, который говорил бы о том, что мне нет дела до производимого мною впечатления. Я позвонила ему и спросила, что он наденет. Он ответил: «Не знаю, наверно, шелковую рубашку и джинсы». Именно это я и надела. Весь вечер он не мог отвести от меня взгляда. Он забыл про заданный мною вопрос и не догадался, что я умышленно оделась подобным образом. Он подумал, что я обладаю чувством стиля, и поэтому оделась наиболее уместным образом. Одна из моих соперниц приехала в элегантном платье от Халстона, другая – в цыганском костюме с обнаженным животом. Однако все это не произвело впечатления на моего будущего мужа. Ему понравилось то, что мы выглядели одинаково. Лишь значительно позже он узнал, что я отражала его облик».

Другими словами, если партнер носит джинсы и кроссовки, вам также следует носить джинсы и кроссовки. Если он отдает предпочтение конкретным фирмам,

наденьте джинсы и кроссовки именно этих фирм. Многие мужчины не считают возможным поступать подобным образом. Они отказываются менять что-либо в своей жизни ради женщины. «Либо она примет меня таким, каков я есть, либо мы не созданы друг для друга». Поверьте, стиль одежды не может быть важнее, чем возможность иметь гармоничные отношения с избранницей, ведь речь не идет об отказе от основных ценностей. «Отражение» не означает, что вы должны изменить свою личность, ее сущность совершенно не пострадает, вы лишь обретете дополнительную власть над партнером. Не бойтесь, что «отражение» разрушит вашу самобытность. Мужчины, считающие любые компромиссы недопустимыми, обычно встречают старость в одиночестве.

Большинство людей всегда приспосабливается к окружающей среде, хотя этого не замечает. Работая в офисе, вы ежедневно отправляетесь на работу в деловом костюме, а дома надеваете спортивный костюм. Собравшись поехать в загородный дом, отдаете предпочтение джинсам и куртке. «Отражение» – это прием, который все мы используем для того, чтобы вписываться в окружение. Отражение внешности – один из эффективнейших методов сближения, не требующий затрат времени на обучение. Если ваш внешний вид прямо противоположен внешнему виду партнера, он почувствует, что вы осуждаете его, а сходство с ним, напротив, подкрепит его ценности и идеалы. «Отражение» позволит подчеркнуть сходство с партнером, он начнет отождествлять себя с вами, чувствовать, что вы принадлежите к одному социальному слою, являетесь родственными душами. Если вы хотите, чтобы он выбрал вас, вы должны соответствовать его стилю жизни. Тогда и он охотнее ответит на ваше внимание, и вам будет легче добиться от него взаимности. Помните, ваша главная задача – понравиться одному единственному человеку. «Самое смешное и невыполнимое желание – это желание нравиться всем», – говорил Иоганн Гете. Как видите, заповеди привлекательного внешнего вида довольно просты: чистота, опрятность, стиль, элегантность, «отражение».

V₇ – привлекательный темперамент

Желая найти общий язык с женщиной – помолчи.

Темперамент, характер, личность – эти понятия мы используем для определения человеческой индивидуальности – того, что отличает данного человека от всех остальных, что делает его уникальным. Темперамент – это индивидуальные своеобразные свойства психической деятельности человека. С высшей нервной деятельностью и свойствами темперамента мы достаточно подробно познакомились в одной из предыдущих глав. Свойства большинства темпераментов лежат между двумя такими крайностями как вялость, инертность, пассивность с одной стороны, и большая энергия, активность, страстность, стремительность в деятельности с другой. Напомню, что деление людей на определенные темпераменты весьма условно. Как правило, в одном человеке соединены черты разных темпераментов, воспитание и жизненный опыт их маскируют.

Проявления темперамента многообразны и становятся заметны сразу, практически с первых минут общения. Они проявляются в манере поведения человека, в особенностях его речи, побуждениях и действиях. Каждый из нас интуитивно тянется к обладателю привлекательного, с его точки зрения, темперамента. Очень часто пары подбираются по методу дополнения, пытаясь компенсировать отсутствие каких-то свойств характера наличием этих свойств у партнера, причем все это происходит неосознанно. Им просто комфортно вместе. Например, сангвиники и холерики с преобладающим хорошим настроением, эмоциональной непосредственностью, но излишней прямолинейностью, вспыльчивостью и резкостью отлично ладят с флегматиками, ценя их выдержку, хладнокровие, спокойствие. Людей, обладающих малой чувствительностью, эмоциональностью и невозмутимостью, тяжело раскачать на ссору. Но если она случилась, это уже серьезная проблема, обиды отличаются глубиной, большой силой и длительностью.

Привлекательный темперамент – важная составляющая часть «влечения». Общайтесь со всеми, но старайтесь сблизиться с теми, с кем интуитивно вам комфортно. При желании произвести хорошее первое впечатление можно немного подыграть партнеру, предварительно собрав информацию о нем и о свойствах темперамента тех людей, с которыми он любит общаться. Но не дай вам бог ради кого-то постоянно топтать свое «Я»! Вы проживете несчастную жизнь, и винить в этом придется только себя. Мы уже говорили о том, насколько тесно темперамент связан с нервными процессами и физиологией организма. Каждый может и даже должен покопаться в себе и попытаться что-то изменить и улучшить, но то, что связано с генотипом, который вы получили в наследство, лучше не трогать. Вытеснение в бессознательное проявлений доминирующих инстинктов грозит серьезными последствиями. Не совершайте распространенной ошибки, не надейтесь, что сможете кардинально изменить своего партнера, даже не пытайтесь это делать, или принимайте его таким, какой он есть, или уйдите.

V₈ – привлекательные черты характера

В людях не так смешны качества, которыми они обладают, как те, на которые они претендуют.

/ Франсуа де Ларошфуко /

Характер – это неразрывное целое. Но изучить и понять его нельзя, не выделив в нем отдельных черт и типичных проявлений. Они выражаются в отношениях личности к общественным обязанностям, к людям, к себе. Черты характера, определяющие поступки, поведение, привычки, интересы во многом формируются в процессе воспитания и индивидуальной жизни. По волевой активности характеры подразделяются на сильные и слабые. Люди с сильным характером имеют устойчивые цели, инициативны, смело принимают решения и реализуют их, обладают большой выдержкой, мужественны и смелы. Людей, у которых эти качества слабо выражены или отдельные из них отсутствуют, относят к категории слабохарактерных. Им свойственно пассивное проявление своих деловых и личных качеств. Зачастую такие люди, имея самые хорошие намерения, не добиваются в жизни значительных результатов. Многие из них искренне переживают свое неумение самостоятельно настойчиво и решительно действовать.

В целях выяснения сути своего характера человеку необходимо знать мнение о себе коллектива, в котором он работает и проводит значительную часть своей жизни. Насколько хорошо относятся к нему люди, насколько он нужен и авторитетен среди них. Виктор Гюго справедливо утверждал, что у каждого человека три характера. Характер, который ему приписывают, который он сам себе приписывает, и тот, который есть в действительности. Отношение к своему характеру является важным шагом на пути к пониманию своего места среди других людей. Трезвая самооценка – это одно из условий совершенствования личности.

Наиболее объективные данные о характере человека дают не черты внешнего облика, не его произвольные действия, а сознательное поведение. Именно по тому, какие действия предпринимает человек в той или иной ситуации, оценивается его характер. Это видно в процессе деятельности: один делает все быстро; другой медленно и основательно, тщательно обдумывая, действуя наверняка; а третий сразу же хватается за работу, не подумав, и только через какой-то период времени, не решив проблему с наскока, осматривается и координирует свои действия с учетом обстоятельств. Эти особенности, выделяемые в поведении человека, называют чертами или сторонами характера. Любая черта есть некоторый устойчивый стереотип поведения. Однако черты характера не могут быть вырваны из типичных ситуаций, в которых они проявляются. В некоторых ситуациях даже вежливый человек может быть грубым.

Характер взаимосвязан с другими сторонами личности, в частности с темпераментом и способностями. Темперамент влияет на форму проявления характера, своеобразно окрашивая те или иные его черты. Так, настойчивость у холерика выражается кипучей деятельностью, у флегматика – в сосредоточенном обдумывании. Холерик трудится энергично, страстно, флегматик – методично, не спеша. Знание ведущих черт характера позволяет предугадать их возможные проявления.

Многие согласны с английским философом Дэвидом Юмом, считающим, что люди без размышления одобряют тот характер, который больше всего похож на их собственный. Но ученые провели эксперимент, и оказалось, что не все так просто. Группе девушек-студенток предложили оценить характер человека, ознакомившись с

описанием его личностных качеств. Описание для каждой студентки составляли по результатам предварительно проведенного тестирования ее собственных личностных качеств. Фактически испытуемые оценивали свои собственные характеры, думая, что оценивают других людей. Оказалось, что к похожим на себя персонажам испытуемые отнеслись по-разному. Одни – с симпатией и уважением, другие – с симпатией, но без уважения, а третьи – и вовсе без уважения и симпатии. Это означает, что люди не руководствуются едиными критериями в оценке характера. Сходство может как нравиться, так и вызывать отрицательные чувства. Аналогичный результат был получен и в случае, когда испытуемые оценивали образ с чертами характера, противоположными собственным. У одних антиподы вызывали положительные реакции, другие отказывали им в симпатии и уважении. Из этого можно сделать вывод, что у каждого человека свои представления о привлекательности тех или иных черт характера, и часто он сам не осознает причины своего предпочтения и выбора.

Почему одни люди имеют широкий круг общения, привлекают к себе внимание, вызывают интерес окружающих, уважение, симпатии и достигают этого без видимых усилий, а другие оказываются в изоляции, страдают от одиночества несмотря на тягу к полноценному общению? Секрет успеха или неудач часто связан с отношением человека к своему характеру, его излишне строгой оценке. Но жизнь показывает, что людей, совершенных во всех отношениях, лишенных недостатков, не бывает. Более того, замечено, что человек, наделенный слишком большими достоинствами, даже отталкивает от себя окружающих. Его реже выбирают в качестве возможного партнера для общения, чем людей, у которых к достоинствам примешиваются и некоторые слабости.

Несмотря на устойчивость, тип характера обладает определенной пластичностью. Под влиянием воспитания, жизненных обстоятельств и требований общества характер может изменяться и развиваться. Характер, несмотря на всю свою многогранность, всего лишь одна из сторон личности. Человек способен подняться над своим характером, способен изменить его. Личность может бросить вызов обстоятельствам и стать другой. Если, конечно, не будет скрывать свое бессилие за фразой «Такой уж у меня характер». И главное, чтобы показать привлекательные черты своего характера, не следует сидеть в углу и ждать, пока окружающие вас заметят. Никогда не ждите, что на вас обратят внимание и снизойдут до общения. Нужно себя демонстрировать, чем-то заинтересовывать партнеров, показывать свою готовность к общению.

R₁ – потребность в сексуальном общении

Половой акт – это еще не повод для знакомства.

Интерес к сексу у сильной половины человечества пробуждается в 12–14 лет, после чего растет и достигает пика в 17–19 лет. Это так называемый период юношеской гиперсексуальности. Стабильное половое влечение сохраняется до 30–35 лет, после чего оно начинает плавно снижаться. У девушек половое влечение просыпается даже раньше, чем у юношей, но растет медленно и проявляется, скорее, в форме интереса и любопытства. В 18–20 лет в девушке только-только просыпается женщина, а к 30 годам влечение потихоньку подтягивается к мужскому уровню. Ускорению этого процесса часто способствуют роды. Психологи считают, что запоздалое пробуждение женской сексуальности во многом связано с комплексами, формирующимися по социально-психологическим причинам. Женщины меньше интересуются сексом и менее активны в установлении сексуальных контактов еще и потому, что им требуется нечто большее, чем секс, им требуется близость. В то время как мужчины полностью сосредоточены на удовольствии от оргазма, женщины хотят нежности. Большое количество женщин считает, что секс и близость – совсем не одно и то же.

Это основополагающее различие между полами связано с физиологией, историческим прошлым и рамками социального поведения. Современные женщины ожидают от сексуальных отношений гораздо больше, чем раньше. Прошло то время, когда секс служил лишь для того, чтобы жена удовлетворяла своего мужа. Сексуальные стереотипы в спальне, к которым привыкли мужчины и женщины в течение столетий, остались позади. Сегодня уже недостаточно, чтобы мужчина удовлетворил свою страсть, он должен приносить удовлетворение партнерше. Женщине нужен ее собственный оргазм. Проводя большую часть времени на традиционно мужской работе, современная женщина тоже хочет расслабиться, и хороший секс может удовлетворить ее так же, как мужчину. Все чаще супруги предпочитают идти на развод, чем жить в браке, лишенном чувств. Они не хотят мириться со старой системой, когда мужчина искал удовлетворения своих страстей на стороне, а женщина жертвовала своими сексуальными интересами ради сохранения семьи.

Женщины любят секс, как и мужчины, но не чувствуют сильного сексуального влечения, пока не удовлетворена их жажда любви. Возбуждение у женщин нарастает медленно, прежде чем превратится в желание близости. Для мужчины, согласно инстинкту, секс – это максимальная выработка полового гормона тестостерона. В мужском организме гормоны быстро выбрасываются в кровь и быстро ее покидают. Как только возникает эрекция, мужчина автоматически ищет возможность разрядиться. Его удовлетворение напрямую связано с освобождением от напряжения. Женщине для достижения удовлетворения требуется больше времени, а уровень гормонов в крови сохраняется достаточно долго и после разрядки. Мужчины тоже хотят любви, но прежде чем смогут открыть свое сердце для любви, им требуется сексуальное возбуждение. Женщинам нужна любовь, чтобы заняться сексом, а мужчинам нужен секс, чтобы любить. Женщины должны понимать это отличие и не считать мужскую жажду секса чем-то грубым и полностью оторванным от любви. Секс дает мужчине возможность проявить свою страсть и привязанность к женщине и самым непосредственным образом увидеть плоды своих усилий. Оргазм женщины – его основная цель и победа. Если женщина удовлетворена, мужчина чувствует, что она узнала о его любви и по достоинству ее оценила.

Привлекательность женщин и мужчин как половых партнеров во многом связана с их внешней сексуальностью. Охарактеризовать ее точно невозможно, поскольку она

складывается из множества составляющих и воспринимается на уровне подсознания. Многое из того, что привлекает одних, отталкивает других. Большинство в своих вкусах схожи, чем больше в женщине чувственности и женственности, а в мужчине силы и мужественности, тем они привлекательнее. Но внешняя сексуальность обманчива и часто вводит в заблуждение. При более близком знакомстве часто обнаруживается полное несовпадение в сексуальном плане, что вызывает глубокое разочарование.

У всех из нас разное отношение к сексу и разные физические возможности. Для одних людей жизнь без плотских утех, причуд и фантазий теряет всякий смысл, и если хоть один день проходит без секса, они считают себя несчастными. Другие вполне удовлетворены традиционной половой жизнью, а кому-то вообще достаточно близости раз в месяц. На эту тему есть поучительный анекдот: «Доктор, мой сосед говорит, что занимается сексом с женой три раза в день! – Ну и вы попробуйте. – Заниматься? – Нет, говорить». Независимо от того, сказал правду или солгал сосед, мужчина почувствовал себя не совсем полноценным – ведь ему не дано регулярно совершать такие подвиги. Даже получив такой мудрый совет от врача, он может не успокоиться, а впасть в депрессию или, напротив, в ревность, решив, что его партнерша вынуждена искать компенсацию на стороне. Надо четко понимать, что практически все здоровые люди нормальны, просто потребности и способности у каждого различны. Во многом они определены генетически, и их трудно изменить по своему желанию. Поэтому запомните, главное правило длительного и хорошего сексуального общения, справедливое как для мужчин, так и для женщин – выбирайте партнера с близкими сексуальными характеристиками. Надежды на то, что со временем удастся их изменить или приспособиться к ним, очень часто не оправдываются.

Сексуальное общение обычно начинается с поцелуев. Мужчины воспринимают их как своего рода обязательное упражнение. Женщины, напротив, отводят поцелуям одно из самых важных мест в сексуальном общении. К такому выводу пришли немецкие и австрийские ученые, проанализировав значение поцелуя как для мужчин, так и для женщин. Женщины придают ему настолько большее значение в плане интимности, что в некоторых случаях считают его даже более важным, чем секс. Это получило подтверждение в ходе опроса проституток, большинство из которых не целуется с клиентами, считая это слишком интимным для их работы. Две трети женщин убеждены, что мужчина, умеющий хорошо целоваться, является и хорошим любовником. Регулярные поцелуи полезны для здоровья. Ученые установили, что долгий и страстный поцелуй препятствует возникновению инфарктов, снижает кровяное давление и количество холестерина в крови.

Сильному полу, чтобы возбуждаться, достаточно посмотреть на обнаженную привлекательную женщину. Пока мужчины в форме, то они не нуждаются в других дополнительных стимулах. Дамам для возбуждения и появления желания необходимы продолжительные ласки. Начинать стимуляцию женщины надо всегда со слабых эрогенных зон и заканчивать сильными. Как правило, к слабым эрогенным зонам относятся: губы, надбровья, веки, уши, передняя и боковая поверхность шеи. Средним: грудь, соски, низ живота, бедра, спина. Сильным: лобок, клитор, большие и малые половые губы, влагалище. Это стандартный набор эрогенных зон, но все женщины разные, и поэтому перед каждым мужчиной стоит задача самостоятельно отыскать самые чувствительные зоны партнерши. Многие мужчины забывают о стимуляции клитора. Женщины часто жалуются на то, что партнер не ласкает их в этом месте или же стимулирует его недостаточно. Возбуждение мужчин надо начинать с самого чувствительного и жаждущего разрядки органа. Опытная женщина стимулирует наиболее эрогенную зону – пенис и мошонку. Когда эти участки почувствуют возбуждение, то и все тело партнера быстро пробудится для любовной игры.

Некоторые дамы шутят по этому поводу, что с мужчинами проще, у них пульт управления снаружи болтается.

Отношение партнеров к оральному сексу – важный объединяющий или разделяющий фактор. Различие в подходах часто вызвано сформировавшимся у некоторых людей в детстве негативным отношением к половому члену и вагине. Человеку, воспитанному на запретах, трудно преодолеть брезгливое отношение к ним. Хочу напомнить, что поклонение половым органам и особенно мужскому – фаллосу – является древнейшим культом, существующим до настоящего времени. Отпечаток этого культа присутствует в истории всех цивилизаций. Не многие знают о том, что в Римской империи стены зданий украшались изображениями фаллоса, а у полей и вдоль дорог устанавливались гермы – квадратные столбы с головой бородатого мужчины и эрегированным пенисом.

В традиционных культурах до настоящего времени фаллос является предметом поклонения – символом продолжения жизни, удачи и счастья. В Индии символом женского полового органа является лотос – водное растение с красными, белыми и синими лепестками. Символы половых органов воспроизводят в скульптурах, к их изображениям кладут цветы, носят как амулеты. То, что продолжает человеческий род, почитаемо и священо. В странах Юго-Восточной Азии девочкам с детства дают пить молоко из специальных керамических леечек, носик которых воспроизводит форму мужского полового члена, приучая их этим к оральным ласкам. Пройдут годы, наступит время, когда их мужьям станет трудно возбуждаться и подобные ласки окажутся необходимостью.

В Великобритании Ассоциация планирования семьи (FPA) выпустила и распространила в школах и молодежных организациях брошюру для подростков в возрасте от 13 до 16 лет, в которой содержатся рекомендации о том, как заниматься оральным сексом. Сделано это в рамках правительственной программы сексуального воспитания подростков, одобренной министерствами здравоохранения и образования. Ее цель – добиться сокращения беспорядочных половых отношений и снизить уровень подростковой беременности, объяснив подросткам, что бывают разные уровни интимных отношений, а оральный секс – достойная замена полноценному половому акту.

Любой мужчина на планете любит свой член и гордится им. Замечательно, если у его партнерши такое же отношение к этой части его тела. В свою очередь чувственные и раскрепощенные женщины любят и ценят мужчин, способных оральными ласками доставить им удовольствие. По социологическим опросам, такой секс практикует каждая вторая супружеская пара, и чаще это люди с высшим образованием. Но если партнер отказывается от каких-то сексуальных действий, которые ему по тем или иным причинам не нравятся, это вовсе не значит, что он к вам плохо относится.

Очень часто удовольствие, ощущаемое женщиной, – это лишь эмоциональный ответ на удовлетворение, полученное ее партнером. Хорошо, когда она эмоционально близка со своим мужчиной и счастлива, что может доставить ему наслаждение. Но эмоциональное удовольствие не стимулирует женщину сексуально и не позволяет достичь разрядки, для этого нужны ласки и время. Оргазмы у женщин бывают двух типов – клиторальные и вагинальные. Партнер обязательно должен учитывать это. Физиологически оргазмы протекают одинаково, независимо от источника сексуальной стимуляции. Но ощущаются они женщинами по-разному, обладают разной интенсивностью и приносят разное удовлетворение. Ощущение и интенсивность зависят от особенностей и состояния организма, а степень удовлетворенности – от влияния множества эмоциональных факторов. Женский оргазм принято считать мерилем сексуального успеха мужчины. Но, увы, не каждой женщине природой дана возможность испытать оргазм, какими бы выдающимися способностями не отличался

ее партнер. В этом случае мужчинам надо помнить одно из правил хорошего секса – не надо заставлять даму притворяться. Но если она сама этого хочет или этого требуют условия сексуальной игры, тогда – пожалуйста. Психологи считают, что мужьям не стоит особенно переживать, если их супруги не часто или совсем не испытывают оргазм. Зато они не ставят чувственные наслаждения на первое место, глубже задумываются о семейных ценностях и, как правило, верны.

Несмотря на активность в сексуальных контактах представителей сильной половины человечества большинство из них никогда серьезно не изучало психологию и физиологию секса и безграмотно в этих вопросах. Как только юноши начинают заниматься мастурбацией, они считают себя готовыми на любые подвиги. Самоудовлетворение, которым по статистике занимается шестьдесят три процента мужчин, снимает эмоциональное напряжение, но не дает необходимых знаний о том, как доставить удовольствие партнерше. Чтобы секс стал праздником для двоих, мужчина должен научиться понимать женское тело и механизмы его возбуждения. Мужчины ошибочно думают, что партнерше доставляет удовольствие то же, что и им. А когда женщина не достигает разрядки, мужчина склонен видеть причину в ней самой, а не в его ласках. Инстинкты не подсказывают ему, что сексуальные запросы женщин отличаются коренным образом. Женщинам нравятся партнеры, которые не торопятся. Мужчина же, возбудившись, начинает спешить, ему кажется, что женщина этого хочет, потому что таково его собственное желание. Он не чувствует и не понимает, насколько возбуждающими станут его ласки, если он не будет торопиться и отложит финиш. Мужчина может за две-три минуты достичь разрядки. Чтобы женщина испытала оргазм, требуется в десять раз больше времени. Необходимо, как правило, двадцать-тридцать минут любовной игры и стимуляции ее половых органов. Добиться хорошего секса можно в том случае, если мужчина подчинится желаниям партнерши, и она поможет ему довести ее до разрядки. И не забывайте слова Оноре де Бальзака: «Каждой ночи необходимо свое меню».

Постель – это игровая площадка, а женщина и мужчина – члены одной команды. Даже если мужчина хочет и может дать женщине все, без ее помощи это сделать очень сложно. Современный мужчина ждет от своей партнерши такого подхода к сексу, который позволил бы сохранить страсть в их отношениях. От женщины в сексе требуется не просто присутствие, а активное и смелое участие. Сильное влечение еще не делает мужчину хорошим любовником. Страстность без нежности – это грубость. Если эгоизм мужчины дополняется пассивно-выжидательной позицией женщины, партнеры расходятся, они не интересны друг другу. Слишком хорошо воспитанный мужчина часто бывает скучен как любовник, он воспринимает партнершу как небесное создание, которое нельзя обидеть «непристойными» эротическими фантазиями. Такое отношение оборачивается скованностью и отсутствием инициативы, возбуждающей женщину. Во время откровенных ласк нужна смелость и нежность, а не восхищение и преклонение.

Мужчины и женщины теряют интерес к совместному сексу, если их духовные и физиологические потребности не находят понимания. Логика проста, зачем вступать в интимную близость, выслушивать отказы, упреки и недовольства, лучше потратить время на поиски нового партнера или выпить и посидеть с друзьями. Несчастливые семьи, разводы, алкоголизм – последствия неудовлетворенности сексуальным общением. Неудовлетворенности не столько по причине физической несовместимости, сколько в результате психологической безграмотности.

Часто в конфликтах виноваты условные рефлексы сексуального поведения, сформировавшиеся у партнеров в период полового созревания и первых половых контактов. Бывает, отсутствие гармонии в сексуальном общении связано и с тем, что женщина, согласно половому инстинкту, должна признавать мужчину вожаком во

всем, но в реальности этого не происходит. Это могут быть и просто бытовые проблемы. Надо помнить, что у женщины психическое и физическое состояние тесно взаимосвязано и пока в ее душе жива обида, тело протестует против близости. У мужчин половая функция более независима, когда после ссоры они ложатся в постель, им все равно «хочется». Для сильного пола секс – это хорошее лекарство, благодаря которому легко забываются накопившиеся обиды. Помните, только совместные действия партнеров приводят к решению проблем, возникающих в процессе сексуального общения. Большую помощь им в этом могут оказать консультации сексопатологов и психоаналитиков.

Специалисты указывают на важность откровенных разговоров между партнерами об их сексуальных пристрастиях или неприятиях. Но, как правило, в силу закомплексованности большинство пар этого не делает. В детстве нам запрещали говорить о сексе, и многие так и не научились спокойно произносить слова, относящиеся к анатомии половых органов. В случае возникновения серьезных проблем дело доходит до подобных разговоров, но тогда уже сказанное звучит как критика и упреки. Представители сильной половины вообще склонны воспринимать любое замечание как намек на то, что они недостаточно хороши в сексе.

Мужчины и хотели бы побольше узнать о желаниях и предпочтениях партнерши, но боятся заговорить на эту тему, чтобы не показаться неопытными юнцами. Многие женщины напрасно считают, что если партнер взрослый мужчина или страстно влюблен, то знает как себя вести с ними во время секса. А некоторые дамы просто боятся открыть свои желания из страха перед суровой оценкой или отказом исполнить просьбу. Получить необходимую информацию без потери лица позволяет совместное прочтение и обсуждение книг о сексе, просмотр и обсуждение кинофильмов эротического содержания. Говоря о действиях и ощущениях третьих лиц легко понять, что нравится партнеру, а что для него не приемлемо. Отличный прием изучения друг друга, подходящий даже для очень стеснительных натур, – детская игра в «холодно» – «горячо». В детстве вы наверняка играли в эту игру, пытаясь найти спрятанный предмет. Когда игрок приближался к предмету поисков, ему говорили: «Теплее», а когда удалялся – «Холоднее». Подобным же образом партнерши могут подсказывать расположение своих эрогенных зон и время приближения оргазма. Женщина может использовать еще один простой способ, показывающий мужчине, какие ласки ей приятны. Необходимо ласкать себя так, как бы ей хотелось, чтобы это делал ее партнер. Мужчины не глупцы, способны понимать намеки и учиться. Знания о желаниях партнера помогают преодолеть стеснительность, смущение, проявить свою сексуальность и получить удовлетворение от близости в полной мере.

Со временем секс становится более обыденным и скучным. В тех случаях, когда он показался вам не достаточно хорошим, совершенно необязательно выяснять отношения, надо относиться к сексу более реалистически. Настроение, эмоции, связанные с сексом, острота физических ощущений очень изменчивы. Интимные отношения зайдут в тупик, если партнерши будут считать, что каждый половой акт должен превращаться в запоминающееся страстное переживание. Заботы о доме, детях, большое количество рутинных обязанностей затмевают романтические чувства и ослабляют страсть. Один из самых простых и самых действенных способов пробудить остроту чувств – бегство в романтическое убежище. Оставьте на время позади все домашние дела и проведите ночь в отеле или за городом. Особенно нуждаются в смене обстановки женщины, это позволяет им хоть на короткое время освободиться от чувства ответственности за дом и семью. Постарайтесь проводить вне дома хотя бы одну ночь в месяц. С помощью сексуальных игр, новых приемов можно снова и снова переживать страсть и достигать полного удовлетворения. Запомните, секс всегда можно и нужно совершенствовать! Любящие мужчина и

женщина испытывают удовольствие не только от эрекции и нарастающего сексуального желания, но и от сознания того, сколько любви, тепла, нежности и чувственной привязанности они получают и дают друг другу. Доставляющая удовлетворение близость смягчает сердца и позволяет менее критично взглянуть на проблемы в других областях совместной жизни.

Многие борцы за нравственность ошибочно противопоставляют любовь сексу. Человеческая любовь, как правило, начинающаяся с ухаживания, объятий и поцелуев не может остановиться на платонической стадии. Интимная близость – одна из обязательных составляющих полноценной любви. Но ее нельзя считать завершающей стадией любви, в жизни часто бывает и наоборот: все начинается с постели. Когда люди занимаются полноценным сексом, удовлетворяющим их духовные и физиологические запросы, у них появляется потребность и привычка к сексуальному общению с данным партнером. Эта потребность, постепенно дополняясь другими составляющими, очень часто перерастает в настоящую любовь. Активная сексуальная жизнь и удовлетворенность ею – это не только свидетельство хороших отношений между женщиной и мужчиной, но и мощный фактор создания таковых.

Секс наделен огромной властью, он может соединять нас, а может разводить в разные стороны – это мощное средство, дающее возможность понять собственные чувства. Хороший секс успокаивает женщину, позволяет ей чувствовать себя нужной и любимой. Мужчину он делает сильнее и мужественнее. Важнейшая цель сексуального общения – доставлять партнеру радость. Хороший секс омолаживает тело, душу, наполняет светом жизнь и укрепляет отношения между партнерами в самых основополагающих моментах.

R₂ – потребность в эмоциональном общении

Горе, разделенное на двоих – половина горя.
Радость, разделенная на двоих – двойная радость.

Посмотрите внимательно вокруг, и вы увидите, как много красивых, ухоженных, предприимчивых и состоятельных мужчин и женщин не могут найти себе подходящего партнера. Даже остановив свой выбор на ком-то и вступив с ним в законный брак, они не счастливы в личной жизни. Почему это происходит? Чего им не хватает? При длительном общении требования к внешней красоте и сексуальности близкого человека постепенно отходят на второй план, на первый же выдвигается его умение путем общения создавать и поддерживать комфортное эмоциональное состояние, удовлетворять интеллектуальные запросы. Как видите, ответ прост. Сложна его реализация.

Изучая теорию межличностного общения, я пришел к выводу о необходимости разделить его на два основных вида. И назвал первый вид общения, заключающийся в обмене эмоциями и чувствами, «эмоциональным общением». Второй, отвечающий за обмен мыслями, суждениями, оценками, планами и решениями – «интеллектуальным общением». В повседневной жизни и литературе указанные виды общения определяют проще, «эмоциональное» – родство душ, «интеллектуальное» – родство умов.

Люди как личности в эмоциональном плане отличаются друг от друга по многим параметрам: эмоциональной возбудимости, длительности и устойчивости возникающих у них эмоциональных переживаний, доминированию положительных или отрицательных эмоций, по силе и глубине чувств. Приобретенный с раннего детства опыт общения позволяет каждому из нас определять эмоциональные состояния близких людей по произнесенным словам или выражению лица, на котором в виде мимики эти эмоции отражаются. Но не каждому дано умение незаметно для партнера управлять его эмоциями, направляя их в нужное русло. Люди, которые могут обеспечить понимание и одобрение личности, являются незаменимым источником моральной и эмоциональной поддержки. Недаром Бенджамин Дизраэли советовал: «Поговорите с человеком о нем, и он будет слушать вас часами».

Эмоциональные качества определяют психический облик человека, образуют эмоциональный тип его личности. Бывают натуры эмоциональные, сентиментальные, страстные и фригидные (холодные). Люди эмоционального типа легко возбудимы, эмоционально впечатлительны, импульсивны. Свои поступки они глубоко переживают, часто раскаиваются. Но в будущем вновь допускают импульсивные срывы. Люди сентиментального типа склонны к самозерцанию. На весь мир они смотрят сквозь призму своих эмоциональных состояний. Это чувствительно-пассивные типы. Они могут грешить, проливая слезы. Их чувства направлены на самих себя. Им присуще самолюбование своими чувствами. Они живут в мире эмоций. Страстные натуры эмоционально стремительны, упорны в достижении целей. Они живут напряженной, эмоционально насыщенной жизнью, у них постоянно имеется предмет страсти. Бурную энергию они тратят в полной мере. Предметы их страстей могут быть как достойными и значимыми, так и незначительными и даже вредными. Эмоционально-фригидные типы – люди холодного рассудка. Их эмоциональные проявления минимальны, они не способны проникаться эмоциональным состоянием других людей, предвидеть их возможные реакции в тех или иных ситуациях. Они лишены чувства сопереживания.

Первое, что необходимо сделать при знакомстве с заинтересовавшим вас человеком – определить эмоциональный тип его личности. Это с учетом темперамента и характера даст понимание психического облика предполагаемого партнера и

подскажет приемы общения с ним. Не вызывает сомнения тот факт, что такие черты характера как нервозность, неуравновешенность, замкнутость и другие значительно усложняют процесс общения.

Еще более важно найти ключ к управлению эмоциями партнера, определив основной для него способ восприятия информации. Вы уже знаете о том, что все люди делятся по восприятию окружающего мира на визуалов, аудиалов и кинестетиков. Хорошо, когда основной тип восприятия партнера совпадает с вашим, но вероятна ситуация, что он «смотрит» на окружающий мир другим способом, и тогда понять даже близкого человека бывает очень непросто.

Определить тип восприятия человека несложно. Люди, воспринимающие мир визуальным образом, если их попросить рассказать о каком-то запомнившемся событии, обязательно вспомнят, как все выглядело: ярко светило солнце или была пасмурная погода, цвета окружающей природы, автомобилей, одежду. «Слуховые» люди активно реагируют, положительно или отрицательно, на шумовые эффекты, например, звуки морского прибоя или вой автомобильной сигнализации, а в тишине даже на такие незначительные, как стук часового механизма настольных или настенных часов. Люди чувственного типа часто упоминают о своих ощущениях, делятся переживаниями и всегда доверяют своей интуиции.

Ухаживая за людьми, воспринимающими мир визуальным образом, проводите с ними как можно больше времени вместе, гуляйте в живописных местах, посещайте музеи, художественные выставки, постоянно смотрите на них. Они активно реагируют на комплименты по поводу своей внешности, хотят, чтобы замечали их привлекательность, восхищались нарядами и всегда говорили об этом.

Общаясь со «слуховыми» людьми», постоянно беседуйте, читайте наизусть стихи, пойте, если есть музыкальный слух, посещайте театры и концерты. Не забывайте любое приятное для вас действие партнера обязательно сопровождать похвалой. Для человека со слуховым типом восприятия информации долгий и душевный разговор – лучшая прелюдия для секса. Даже посредственный половой акт покажется прекрасным, если будет сопровождаться нужными словами. Смиритесь с тем, что ваш партнер будет постоянно слушать музыку, возможно, играть на каком-нибудь музыкальном инструменте, петь, болтать. Если вы по жизни немногословный человек, сложности в общении с такими людьми вам гарантированы.

Чтобы сблизиться с человеком чувственного типа, необходимо раскрыть перед ним свои чувства: говорить о том, что вы ощущаете и переживаете, показывать свою уязвимость, выражать сострадание к другим людям. Чувственный партнер жаждет любви и внимания, никакие слова не заменят для него постоянное присутствие близкого человека. Он любит прикосновения, поцелуи, объятия, ценит чувственные ощущения от массажа и горячей ванны, ему нравится загорать, получать удовольствие от еды и питья. Поскольку чувственные люди отзывчивы не только на тактильные и вкусовые, но и на ароматические стимулы, обязательно воздействуйте и на эти рецепторы, используя запахи любимой косметики.

Основа создания благоприятного эмоционального фона – это умение слушать. Всегда поворачивайтесь лицом к говорящему и поддерживайте с ним визуальный контакт. Старайтесь, чтобы ваша поза и жесты говорили о том, что вы слушаете очень внимательно. Если не совсем ясно, о чем говорит собеседник, необходимо дать ему это понять путем постановки уточняющих вопросов. Поскольку большая часть общения является невербальной, будьте внимательными не только к словам. Следите за выражением лица говорящего и за тем, как он смотрит на вас, следите за его тоном голоса и скоростью речи. Обращайте внимание на то, способствуют ли невербальные сигналы усилению речи говорящего или они противоречат высказываемым словам.

Чем больше говорящий чувствует одобрение, тем точнее он выразит то, что хочет сказать. Любые отрицательные действия со стороны слушающего вызывают защитную реакцию, чувство неуверенности и настороженность в общении. Не притворяйтесь, что слушаете, это бесполезно, отсутствие интереса и скука неминуемо проявятся в выражении вашего лица или в жестах. Притворство обычно воспринимается как оскорбление и лучше признаться, сославшись на занятость, что в данный момент вы слушать не можете. Не перебивайте без надобности, большинство из нас в общении перебивают друг друга, делая это подчас неосознанно. Если вам необходимо перебить кого-либо в серьезной беседе, помогите затем восстановить прерванный ход мыслей собеседника. Каждый неосознанно склонен судить, оценивать, одобрять или не одобрять то, о чем говорится, но не делайте поспешных выводов, именно такие субъективные оценки заставляют собеседника занять оборонительную позицию. Когда вы мысленно не соглашаетесь с говорящим, то, как правило, прекращаете слушать и ждете своей очереди высказаться. А уж когда начинаете спорить, то настолько увлекаетесь обоснованием своей точки зрения, что подчас уже не слышите собеседника. Если возникает настоящее несогласие, следует обязательно выслушать собеседника внимательно и до конца, с тем чтобы понять, с чем именно вы не согласны, а уж после этого излагать свою точку зрения.

Не будьте излишне чувствительными к эмоциональным словам. Слушая сильно взволнованного собеседника, будьте осторожны и не поддавайтесь воздействию его чувств, иначе можно пропустить смысл сообщения. Будьте внимательны к эмоционально заряженным словам и выражениям, слушайте только их смысл. Ваши собственные чувства могут блокировать понимание того, что вам действительно необходимо узнать.

Не давайте совета, пока не просят. Непрошенный совет дает, как правило, тот, кто никогда не поможет. Но в тех случаях, когда у вас действительно просят совета, постарайтесь понять, что собеседник хочет узнать на самом деле. Всегда придерживайтесь одобрительной установки по отношению к собеседнику. Это создает благоприятную атмосферу для общения. Одним из простых путей формирования такой атмосферы является юмор. Хорошая шутка, а еще лучше, шутка в свой адрес иногда бывает просто незаменима. Расскажите, как вы попали в какое-нибудь смешное и затруднительное положение, это сделает атмосферу общения легкой, веселой и непринужденной.

Женщины, как и мужчины, говорят для того, чтобы что-то прояснить, найти решение проблемы. Для женщины разговор это еще и процесс, в результате которого она получает эмоциональную разрядку. Говоря о своих чувствах, она пытается внести ясность в отношения, чтобы почувствовать себя лучше. Мужчине трудно понять это, потому что он стремится использовать речь по ее прямому назначению – чтобы что-то доказать. Когда мужчины говорят о проблемах, то обычно они ищут их решение. Потому и считают, что когда женщина говорит с ними о своих чувствах и проблемах, то их роль состоит в том, чтобы реально помочь, предложив какое-то решение. А женщина просто ощущает потребность поделиться своими чувствами.

Мужчина, даже любящий, иногда избегает общения и хочет побыть один, чтобы собраться с мыслями и принять решение. Это трудно осознать многим женщинам, поскольку такое поведение совершенно чуждо их натуре. Когда женщина любит мужчину, ей хочется все время быть с ним вместе, она стремится поделиться событиями прошедшего дня и сбросить с плеч груз прожитого. Откровенность дает ей ощущение близости с любимым человеком и улучшает самочувствие. Для женщины поговорить с партнером и получить его поддержку – главная потребность общения, и чем больше женщина любит мужчину, тем больше она старается поделиться с ним.

Для любого человека очень важно, когда тот, кто вас любит, может понять и оценить то, через что вы прошли.

Я ранее говорил, что есть волшебное слово, на которое, как правило, каждый человек реагирует положительно – это его собственное имя. Сейчас я назову второе волшебное слово, которое незаменимо для поддержания чувств партнеров. Это слово «люблю». Если вы настроены на длительные отношения, но редко произносите слово «люблю», вас ждут проблемы. Сможете не менее одного раза в день и без усилий произносить это слово, ваши отношения непременно улучшатся. Никакие слова – даже фраза «Ты для меня дороже всего на свете» – не заменят признания «Я люблю тебя». Если вы не используете именно это слово, трудно доказать, что вы действительно любите, какими бы другими способами вы ни пытались выразить свои чувства. Для большей действенности добавляйте слова, соответствующие способу восприятия информации, свойственной вашему партнеру. Если он принадлежит к визуальному типу, говорите: «Ты видишь, что я люблю тебя». Если вы имеете дело с аудиалом, говорите: «Ты слышишь, что я люблю тебя». Если это чувственный тип, скажите: «Ты чувствуешь, как сильно я люблю тебя».

После слов признания в любви самыми необходимыми для близких людей словами являются комплименты. Если вы не можете придумать нечто оригинального, просто говорите: «Ты очень красива». Или: «Ты замечательный мужчина». Практически не существует людей, которые не любили бы слушать комплименты. Многие любящие родители излишними похвалами развили у своих детей даже некоторую психологическую зависимость, требующую слов одобрения любому поступку. Всегда выбирайте слова одобрения вместо критических замечаний, они неиссякаемый источник приятных эмоций, формирующий у партнера потребность в ваших словах и привыкание к вам. Это простой, но эффективный метод сознания благоприятного эмоционального фона, на котором можно решать и не очень приятные вопросы.

Немецкие ученые провели эксперимент с участием тысяч семейных пар, одиноких мужчин и женщин и вычислили закономерность, придерживаясь которой можно иметь идеальные отношения со своим партнером. Источником зла во взаимоотношениях, по их мнению, является неумеренная критика. Поразительно, но факт, практически единственными людьми, говорящими нам неприятные, оскорбительные и причиняющие боль вещи, являются наши близкие. Доктор Ханс-Вернер Берхоф из Рурского университета призывает всех влюбленных сбалансировать критические замечания в адрес своего партнера комплиментами, которых должно быть в пять раз больше. В противном случае возникает дисбаланс во взаимоотношениях, который приводит к разрыву. Говоря комплименты, не бойтесь что-то преувеличить. Запомните, лезть – это единственное оружие, которое всегда стреляет без промаха.

Рассказывая о привлекательных движениях и привлекательном внешнем виде, я уже упоминал о таком психологическом приеме как «отражение», в некоторых книгах по нейролингвистическому программированию (НЛП) его называют «отзеркаливанием» или «подстройкой». Знакомые с НЛП знают, что, изучая язык связи между разумом и телом, оно указывает на те повторяющиеся последовательности мыслей и действий, знание которых позволяет получить предсказуемые результаты поведения человека. Легко заметить, что супруги, между которыми существует гармония, обладают поразительным сходством: они носят одежду одного стиля, у них сходные телодвижения и жесты, они одинаково кивают головой или покачивают ногой, сидят в одинаковых позах, у них одинаковая манера речи. Это происходит потому, что влюбленные люди всегда восхищаются своими избранниками и бессознательно подражают друг другу. С годами это входит в привычку и становится особенно заметно. Сознательное отражение – простой, но очень эффективный способ,

позволяющий настроиться на эмоциональную волну партнера и расположить его к себе.

Человек чувствует себя наиболее комфортно с людьми, разделяющими его вкусы и ценности, и стремится к общению с ними. Если вы хотите сблизиться и завоевать чье-то доверие, старайтесь скрывать существующие между вами различия и ищите имеющееся между вами сходство и подчеркивайте его. Отражение – это не обман, а проявление способности к адаптации. Если вы хотите, чтобы предполагаемый партнер понял и принял вас, начинайте общение на том языке, который он понимает и который ему приятен. И тогда он почувствует, что у него вдруг возникло желание общаться с вами. Он интуитивно ощутит ту гармонию, которую вы создали между вами, подсознание убедит его в том, что вы тот человек, который ему нужен. По мере углубления знакомства расширяйте область отражения, не ограничивайтесь позами, отражайте манеру речи, привычки. Не бойтесь того, что партнер заметит вашу тактику, он просто решит, что вы попали под его положительное влияние и это будет для него очень приятно и лестно. Конечно, если это требует от вас слишком больших усилий, следует пересмотреть портрет вашего избранника и подумать о том, почему вы стали встречаться с человеком, который вам совершенно не подходит.

Наиболее действенными приемами, позволяющими влиять на эмоциональное состояние, укреплять отношения и вызывать привыкание, являются стимуляторы любви, фиксаторы ощущения счастья или просто «якоря», как их называют в НЛП. Физиологическая основа этого – условные рефлексы, о которых мы говорили ранее. Сила «якорей» основывается на способности человека строить связи и ассоциации, позволяя каждый раз не обдумывать свои реакции. Это широко используют коммерческие компании, тратя огромные деньги на слоганы и рекламу, создавая «якоря», которые ассоциируют их продукцию с сексуальной привлекательностью, свободой, утонченностью. Они приглашают популярных актеров, музыкантов, чтобы те хвалили их продукцию и путем ассоциации связывали ее с теми приятными эмоциями, которые известные люди вызывают у зрителей.

Как вам это использовать для создания благоприятной эмоциональной обстановки? Очень просто. Необходимо установить «якоря», общие для партнеров и имеющие особый смысл только для них. Это может быть любимая песня, с которой связаны особые памятные события, смешная присказка, имеющая значение только для двоих и смысл которой остается непонятным всем остальным, ласковые прозвища. Подобные стимуляторы, став символом вашей любви, смогут пробуждать романтическое настроение.

Прикасаясь к партнеру, поглаживая лицо и волосы, пожимая руку, целуя, вы можете зафиксировать ощущение счастья, которое он испытывает в данный момент. Не забывайте каждый раз, когда партнер чувствует себя превосходно, наслаждался восхитительным обедом, испытал оргазм, прикоснуться определенным образом к одному и тому же месту на его теле. Это может быть мягкое нажатие, нежное поглаживание, несильный шлепок, поцелуй, что ему больше нравится. Регулярно повторяя это прикосновение, вы фиксируете приятные ощущения. Каждый раз, когда вы испытываете особую близость, и ваш партнер по-настоящему счастлив с вами, не забывайте сохранить этот момент с помощью фиксации. Обязательно произносите в такие моменты ключевые слова – ласковые прозвища или любые повторяющиеся фразы. Впоследствии, при необходимости, вы сможете с помощью такого же прикосновения, слов, фраз возродить это ощущение счастья. Воздействуют «якоря» снаружи или изнутри, тело и разум реагируют на них как на объективную реальность. Возникнув однажды, они действуют автоматически, и в этом их достоинство и опасность. Достоинство, если мы осознанно используем «якоря» для формирования положительного эмоционального состояния партнера, и опасность, если они неосознанно вызывают негативные эмоции.

Каждый год женщины тратят миллионы рублей на романы о любви. Что так привлекает их в этих книгах? Романтика! Даже жесткая, целеустремленная, деловая женщина высоко ценит романтические отношения. Любовные письма, цветы, лунные ночи, неожиданные подарки, ужин при свечах, путешествия – все это и называется романтикой и оказывает магическое действие на женщин. Романтическое поведение со стороны мужчины позволяет женщине ощущать себя любимой и испытать романтические эмоции. Мужчина тоже чувствует себя любимым и романтично настроенным, когда женщина благодарна за то, что он делает для нее. Почти постоянно современная женщина занята работой и ей необходима помощь партнера для того, чтобы вернуться к своему женскому началу.

Мужчина счастлив быть романтиком вначале отношений, чтобы показать женщине ее неповторимость, но он не понимает необходимости быть таким и в дальнейшем. Дело не в том, что мужчина не хочет создать романтическую атмосферу, он просто не считает это важным. А женщина не просит об этом, ведь просьба исключает романтику. Романтика позволяет женщине чувствовать себя единственной и неповторимой, той, о которой заботятся, это снимает напряжение от ее постоянного стремления заботиться о других. Романтика никогда не умрет, если мужчина будет стремиться удовлетворять невысказанные желания женщины. Даже покупка цветов для подруги без особого повода символизирует, что он привязан к ней и понимает ее желания.

Слишком многие из нас недооценивают значение небольших повседневных знаков внимания. Создание романтических ритуалов – важная составляющая эмоционального общения. Романтические ритуалы – это действия, позволяющие понять, что партнеры ценят друг друга. Такая простая вещь, как обычай поцеловать на прощание или помахать рукой в окне, когда он или она уходят утром на работу, может предотвратить немалое число разводов, считают психологи. Помните, что, целуя партнера в губы, можно сделать его немым как рыба, а целуя в глаза, можно их закрыть на очень и очень многое. Завтрак, поданный в постель, без всякого повода, просто потому, что кто-то встал раньше, поднимет настроение на весь предстоящий день. Для женщины завтрак в постели – это почти то же самое, что для мужчины завтрак в ресторане. Постоянное использование романтических ритуалов дает мужчине и женщине значительную эмоциональную поддержку. Женщины придают огромное значение датам – дням рождения и различным годовщинам. Почему? Это навсегда останется одной из женских тайн. Мужчина может прожить всю жизнь, не запомнив многих дат, но день рождения своей половинки, а также день и год знакомства, свадьбы забывать недопустимо.

Дамы свои эмоции, как правило, не скрывают. Представители же сильной половины с детства приучены эмоции сдерживать, считая их признаком слабости. Но и они не могут управлять ими и контролировать их внешнее проявление. Учитесь управлять своими эмоциями и оказывать в этом помощь партнеру. Настойчивые попытки воздействовать на очень взволнованного человека при помощи уговоров, убеждения, внушения часто не дают результата, так как из всей информации, которая до него доводится, он выбирает, воспринимает и учитывает только ту, что соответствует его эмоциональному состоянию. Более того, эмоционально возбужденный человек может обидеться, посчитав, что его не понимают, лучше дать ему выговориться и даже поплакать. Учеными установлено, что вместе со слезами из организма удаляется вещество, возбуждающее центральную нервную систему.

Старайтесь всегда принизить значимость события, вызвавшего негативное эмоциональное состояние, придав ему меньшую ценность.

Социологические исследования показывают, что при общении партнеры всегда делятся своими проблемами и стремятся получить друг от друга морально-

психологическую поддержку. Однако не бывает идеального общения, состоящего только из согласия. Близкие отношения неизбежно проходят через противоречия, ссоры и конфликты. В этих случаях очень важно понять позицию партнера, поставить себя на его место. Стать для него домашним психоаналитиком, который, не прибегая к словам, по выражению лица, движениям, интонациям сможет оценить глубину переживаний и помочь в стрессовой ситуации. Общение, основанное на сопереживании и взаимном уважении, помогает близким людям контролировать свои настроения и чувства, обеспечивает поддержку в поступках, дает эмоциональную разрядку. Недостаток положительного эмоционального общения формирует чувство одиночества, незащищенности, взаимной неудовлетворенности, что неизбежно провоцирует разрыв. Всегда важно смотреть на жизнь реально, сомневаться в своей правоте, уметь отказываться от личных желаний и ценить последовательность в соблюдении принципов, установленных партнерами. Основные качества, скрепляющие любой союз, – это умение слушать, познавать психологию партнера, считаться с его внутренним миром, уступать ему, радоваться его успехам. Напомню вам замечательную фразу из старого кинофильма: «Счастье – это когда тебя понимают», лучше и точнее сказать трудно.

Р₃ – потребность в интеллектуальном общении

Лучше молчать и казаться дураком, чем заговорить и не оставить на этот счет никаких сомнений.

Люди не только биологические, но и общественные существа, живущие в особом мире – социальном обществе. Человек рождается с набором биологических черт, присущих ему как некоторому биологическому виду, разумным созданием он становится под действием общества. Общаясь с себе подобными, человек учится языку, воспринимает общественные нормы поведения, пропитывается общественно значимыми ценностями, выполняет определенные общественные функции. Он учится оценивать мир по законам, которые сложились в данном обществе.

Межличностное общение – совершенно необходимое условие бытия людей. Основная цель любого общения – желание установить контакт, способствующий наиболее полному самовыражению личности, поддерживающий и стимулирующий развитие ее неповторимой индивидуальности. Общение близких людей – это взаимодействие друг с другом, обмен информацией, духовный контакт. Помимо бесед о работе, домашнем хозяйстве, здоровье, жизни друзей и знакомых общение включает в себя обсуждение вопросов, связанных с воспитанием детей, искусством, политикой, и многое другое. Удовлетворенность интеллектуальным общением зависит от степени совместимости взглядов и ценностей. В литературе мы часто сталкиваемся с термином «высокие отношения», подразумевающим, что между двумя людьми существует устойчивая психологическая связь, основанная на глубоком интеллектуальном родстве и характеризующаяся взаимным уважением.

Все люди, реагируя на свое положение в обществе, стремятся положительно выглядеть в глазах окружающих. Общественное мнение, оценивая личные качества человека, часто оперирует простыми категориями – умный или глупый, а определяя отношение к личности – уважаемый или не пользующийся уважением. Эти качества напрямую связаны с уровнем интеллектуального развития человека. Исследователи расходятся в определении понятия интеллекта, нет ни одного стандартного определения, с которым бы все согласились. Одни изучают интеллект как способность к приобретению новых умений, другие акцентируют внимание на его социальных аспектах. Я являюсь сторонником теории множественного интеллекта американского психолога Говарда Гарднера. Он определяет интеллект как способность человека решать проблемы или создавать что-то новое – ценное в рамках одной или нескольких культур, а также ставить задачи как фундамент для приобретения новых знаний.

Интеллект – это не одно явление, состоящее из множества способностей, наоборот, существует много различных видов интеллекта, каждый из которых важен по-своему и независим от других. Теория множественного интеллекта базируется на двух важных утверждениях. Первое: люди обладают всеми видами интеллекта. Второе: они отличаются преобладанием различных интеллектуальных профилей, так же как, например, отличаются внешностью и чертами темперамента. В настоящий момент насчитывают восемь интеллектуальных профилей:

языковой – искусное владение языком, любовь к словам и стремление их исследовать;

логико-математический – рассмотрение и оценка предметов и понятий в их взаимоотношениях и взаимосвязях;

музыкальный – способность воспринимать, сочинять и исполнять произведения в разной тональности, ритме и тембре;

пространственный – способность точно воспринимать зрительные объекты. Способность создавать в уме модель пространственного расположения предмета и использовать эту модель;

телесно-кинестетический – совершенное владение телом и искусное манипулирование предметами;

интраперсональный – умелое распознавание своих чувств и настроений;

интерперсональный – умелое распознавание чувств, настроений, душевных состояний других людей, а также использование этой информации для управления их поведением;

интеллект естествоиспытателя – распознавание и классификация природных объектов.

Многие исследователи предпочитают определять музыкальный и телесно-кинестетический интеллект как талант.

Интеллект – прекрасный инструмент познания и взаимодействия с окружающим миром. Но многие мужчины заворожены своими интеллектуальными возможностями, интеллект для них выступает мерилем всего душевного содержания. Они часто недооценивают интеллект женщин и необъективно его воспринимают. Это связано с традиционным воспитанием. С раннего детства мальчики становятся членами так называемого мужского клуба и начинают верить, если они сильнее девочек, то значит они умнее и лучше. Поведение отцов, дедов и старших братьев только подтверждает такие выводы. Свою лепту вносит и устное творчество в виде анекдотов о женщинах за рулем, тещах и «глупых» блондинках. Но мужчинам следует знать, что большинство женщин, согласно социологическим опросам, испытывают раздражение, когда это слышат.

У мужчин гораздо более приземленные устремления в области образования, они реже, чем молодые женщины, стараются закончить высшее учебное заведение. Более высокие цели в карьере, которые ставят перед собой юноши, объясняются завышенной самооценкой и отсутствием реального понимания вещей. Устремления девушек более реалистичны, среди них значительно меньше мечтающих стать звездами кино, шоу-бизнеса, большого спорта, что свидетельствует о более ранней зрелости. Девушкам надо знать, что женщина, посвящающая себя развитию интеллектуальных способностей, углублению профессиональных знаний, воспринимается большинством мужчин излишне эмансипированной. Они неуютно себя чувствуют с партнершей, которая зарабатывает больше, лучше водит автомобиль, лучше разбирается в технических устройствах.

Мужчины, как правило, считают, что в первую очередь женщины должны вдохновлять и поддерживать партнеров, а уже потом думать о своем совершенствовании. Поэтому, милые дамы, не спешите при первом знакомстве демонстрировать ваши выдающиеся способности, это может отпугнуть потенциального партнера, нанеся удар по его самолюбию. У мужчины интеллект – всегда достоинство, а у женщины очень часто – недостаток, мешающий проявлению ее женских начал. Развитый интеллект парализует в ней женственность. Она пытается рационально решить свои проблемы, но интеллект хорош и необходим в решении объективных задач и беспомощен в поисках выхода из чувственных тупиков души. Ум сердцу не приказчик! Интеллект плодотворен только в сочетании с другими сторонами личности, непропорционально развитый он вредит межличностному общению.

Проведенные учеными исследования показали, что в общении супругов и близких людей их интеллектуальные особенности занимают одно из важнейших мест. Совпадение интеллектуальных интересов является важнейшим фактором гармонии, обогащает человека, расширяет его кругозор, благоприятно сказывается на общении. Высокий интеллектуальный уровень партнеров позволяет согласовать жизненные

позиции, взгляды на окружающий мир и свое место в нем. Наиболее показательными признаками интеллектуальной гармонии являются взаимопонимание, одобрение жизненных позиций партнера, уважение к нему как к члену общества. Здесь очень уместны слова Антуана де Сент-Экзюпери, сказавшего, что любовь – это не когда вы смотрите друг на друга, а когда смотрите в одном направлении.

Причинами интеллектуальной дисгармонии являются различия в образовании, возрасте, культурном развитии, что ведет к отсутствию интереса общения, неприятию жизненных ценностей, непониманию и неуважению. В отличие от других видов дисгармонии интеллектуальная отчетливо осознается партнерами. Уровень интеллектуального общения не является чем-то неизменным, данным раз и навсегда. Его создают сами партнеры, и от их усилий зависит, каким он будет, благоприятным или неблагоприятным. Каждый отдельно взятый человек – это личность, уникальная и неповторимая, со своим мировоззрением, влияющим на установление гармоничных взаимоотношений.

Интеллектуальная совместимость чаще всего – плод нашей воли, сознания и поведения. Создавать ее приходится без перерывов, ведь все меняется – привычки, взгляды, пристрастия, уклад жизни – и ко всем этим переменам надо приспособляться. Всесторонняя совместимость встречается редко, но и неполной совместимости обычно хватает для хороших отношений, если к ней бережно относиться. Необходимое взаимопонимание обеспечивается сходством представлений о мире, жизни, ситуации, а способности, навыки и опыт могут быть различными. Вероятно, вы замечали, что ваши друзья во многом похожи на вас. Они, как правило, обладают одинаковым с вами уровнем интеллекта и образования, сходными интересами, возможно, работают в одной области. Интеллектуальное общение с другом позволяет затронуть любую волнующую тему, высказаться и услышать мнение человека, которого ты уважаешь. Такое общение доставляет моральное удовлетворение и не напрягает потому, что его участники, зная личностные качества друг друга, интересы, убеждения, могут предвидеть возможные негативные реакции на обсуждаемые вопросы и не доводят дело до конфликта.

Настоящее уважение и желание общаться возникает с того момента, когда предполагаемые партнеры начинают видеть друг в друге людей с интересным внутренним миром, не противоречащим, а дополняющим их собственный мир. Как мужчинам, так и женщинам внушают доверие люди, являющиеся специалистами в тех областях знаний, которыми они занимаются на работе и в свободное время. Всегда хочется встречаться с тем человеком, с которым интересно вместе проводить время.

Старайтесь обсуждать с партнером то, что кажется ему интересным – его работу, хобби, отдых. Если ваша подруга интересуется стихами, домашними животными, нетрадиционной медициной – поспешите в библиотеку и не выходите оттуда, пока не станете экспертом в этих вопросах. Если друг любит футбол, автогонки, компьютеры – срочно выписывайте спортивную газету, регулярно смотрите по телевизору репортажи с этапов гонки «Формулы -1», запишитесь на курсы по программированию. И говорите, говорите об этом! Демонстрируя интерес к тому, что дорого партнеру, вы выделяете себя среди всех остальных его знакомых, увлеченных только своими делами.

«Гибкость ума может заменить красоту», – считал Фредерик Стендаль. Кто-то скажет, что это не ум, а хитрость. Но то и другое является проявлением интеллекта, а добросовестно приобретенные знания не обман, они позволяют вам подняться на более высокую ступеньку общения, как с партнером, так и с другими людьми. Многие, открыв для себя новое увлечение, становятся его фанатом даже в большей степени, чем тот человек, который их к этому приобщил.

Ученые считают, что оптимальное межличностное общение устанавливается у партнеров с глубоким интеллектуальным родством и близкой половой силой. Но

отсутствие интеллектуального родства, следовательно, и привычки к интеллектуальному общению не критично и, как правило, не ведет к разрыву. Недаром Франсуа де Ларошфуко говорил: «Ум всегда в дураках у сердца». Чаще люди расстаются вследствие проблем в эмоциональном общении.

Двое любящих людей могут сохранять и углублять привязанность друг к другу несмотря на противоположность мнений практически по любому вопросу. Противоположность интеллектуальных суждений не будет препятствием для любви до тех пор, пока один или оба партнера не потеряют эмоциональный контакт. Не многим из нас удастся добиться широкого признания обществом своего труда. Особенно болезненно к этому относятся мужчины, ставящие в отличие от женщин более высокие цели в работе и творчестве. Милые дамы, для многих из вас это шанс. Не оценило по достоинству общество вашего мужчину – оцените вы! Перевод интеллектуальной составляющей общения в эмоциональную сделает вас незаменимой для человека, нуждающегося в моральной поддержке.

Р₄ – потребность в рождении и воспитании детей

Когда у тебя есть дети, ты живешь как собака, но умираешь как человек. А когда нет детей, живешь как человек, но умираешь как собака.

/ Русская пословица /

Человек наследовал свою биологию от животного мира. Природа диктует каждому живому существу на земле удовлетворять свои биологические потребности: есть, пить, воспроизводить себе подобных для продления рода. Животное рождается, живет и умирает только ради продолжения своего рода. Другого смысла жизнь животного не имеет. В человеке, не смотря на его разум, природой заложен тот же механизм развития, тот же смысл жизни. Человек, появившись на свет, получает от своих родителей все необходимое для своего существования, роста, возмужания, а возмужав, воспроизводит себе подобных. Вырастив и воспитав детей, родители со временем умирают, и это естественный конец существования любого живого существа. Но смерть людей воспринимается нами особенно трагично в том случае, когда их жизнь прерывается преждевременно, до завершения биологического цикла. Если человек не успел оставить потомство, исчерпав генетически определенное ему время жизни, или ушел в мир иной по другой причине, всегда встает вопрос: а не напрасно ли он прожил жизнь? Я говорю не о великих людях, оставивших свой интеллектуальный след в истории нашей цивилизации – их единицы. Смысл жизни большинства женщин и мужчин – родить и воспитать ребенка, даже если они этого и не осознают. Ни что так не сближает людей, как общая радость от рождения и воспитания детей.

Поведением большинства женщин бессознательно управляет генофильный инстинкт, определяющий, что главной целью и ценностью для них является создание семьи, реализация себя в роли матери, жены. После полового созревания безусловный рефлекс материнства заставляет женщин вести более активный поиск мужчины, способного, по ее мнению, стать достойным мужем, а затем и отцом ее детей. У женщин потребность в рождении и воспитании детей тесно связана с гормональным фоном. И в частности с таким гормоном, как прогестерон. Это гормон родительского инстинкта, способствующий успешному выполнению функций ухода за младенцем. Прогестерон появляется в крови у женщины, когда она видит ребенка. Исследованиями доказано, что его появление связано с сигналом, который можно назвать «форма младенца». Ее мозг реагирует на короткое тельце, пухлые ручки и ножки, большую голову и большие глаза. Установлено, что именно такие формы вызывают повышение количества прогестерона в крови. Реакция эта настолько сильна, что прогестерон выделяется даже в том случае, если женщина видит эти формы в таких объектах как мягкая игрушка. Вот почему так хорошо раскупаются женщинами плюшевые мишки и другие мягкие пухлые игрушки. Здесь же кроется объяснение, почему некоторые женщины так называемого материнского типа выходят замуж за низеньких, толстых мужчин с пухлыми щечками.

Некоторые женщины не имеют потребности в ребенке до тех пор, пока им достаточно влюбленности и внимания мужчины. Инстинкт деторождения заявляет о себе при уменьшении у влюбленной пары взаимного полового влечения или ослаблении эмоционального контакта. Женщина первой чувствует эти вначале малозаметные изменения в отношениях. Рождение ребенка для нее становится не смыслом и целью любви, а ее заменой, местом приложения нерастраченной нежности, заботы, внимания, сострадания.

Бывает, женщины рожают ребенка не испытывая в нем потребности, только с одной целью – удержать партнера. Надеясь на то, что если часть отцовской любви в благодарность за рождение ребенка и не перейдет на мать, ребенок все равно послужит якорем, удерживающим мужчину на месте. К сожалению, они не учитывают особенности мужской психологии и их надежды часто не оправдываются. Мужчины, использующие это средство для сохранения семьи, напротив, добиваются гораздо лучших результатов. А если детей несколько и они нуждаются в заботливом, внимательном отце, редкая женщина решится разорвать отношения, поставив свои интересы выше семейных.

Особенно большие трудности в удовлетворении потребности, связанной с воспитанием детей, возникают в семьях, где один из партнеров не является биологическим отцом или матерью ребенка. Как правило, дети от предыдущих браков остаются жить с матерью и женщины нередко болезненно реагируют на отношения партнера к неродному ребенку. Они проецируют на себя все слова, сказанные в адрес их детей, и критически оценивают любые поступки по отношению к ним. В таких семьях расхождение или согласие во взглядах на процесс воспитания детей часто оказывает определяющее влияние на взаимоотношения партнеров.

Многие современные юноши и девушки, ставящие перед собой большие цели в социальном плане, воспринимают желание партнера иметь детей как попытку закабалить их. Потребность в рождении и воспитании детей может не только сблизить мужчину и женщину, но и сделать их врагами, в том случае если один из них попробует удовлетворить эту потребность, не посоветовавшись с партнером. Это касается не только женщин, но и мужчин, считающих, что женское дело рожать, а не рассуждать. Даже в браке рождение нежеланного ребенка, нарушившее жизненные планы одного из партнеров, обременившее его незапланированными материальными затратами и обязанностями, непременно ухудшит фон эмоционального общения, а это может иметь далеко идущие последствия. Настойчивое желание добиться удовлетворения этой потребности с человеком, по каким-то причинам еще не готовым к этому, может напугать и оттолкнуть его. В свою очередь, женщины и мужчины, не нашедшие понимания такому проявлению своей любви, часто испытывают глубокое разочарование в партнере, не оценившем их предложение.

Ко мне обратилась за консультацией девушка, испугавшаяся страстно влюбленного кавалера, требовавшего от нее немедленного рождения ребенка. На все доводы о том, что она студентка и должна вначале закончить учебу в университете, он отвечал угрозами убить ее и себя. Такая маниакальная потребность в детях, граничащая с нарушением психики, у мужчин встречается довольно редко. Но любовь, даже самая страстная, основанная на одной определенной потребности, быстро проходит, если эта потребность не может быть удовлетворена. В данном случае чувства юноши начали заметно охладевать, когда девушка во время совместных прогулок, проходя возле маленьких детей, стала проявлять «свои эмоции». Она постоянно говорила о том, какие они все визгливые, грязные, сопливые, что ей неприятно не только взять их на руки, но и стоять рядом. Окончательно закрыла проблему общая знакомая, «нечаянно» рассказавшая парню о том, что его подруга «неоднократно прерывала беременность» из-за нелюбви к детям и теперь по заключению врачей не сможет иметь их никогда.

Может, я поступил негуманно, посоветовав решить вопрос таким путем, но это лучше, чем рисковать жизнью девушки или пытаться определить ее кавалера на лечение к психиатру. Уверен, для него этот эпизод в жизни послужит хорошим уроком, научит преждевременно не строить планы, сдерживать свою чрезмерно страстную влюбленность и требовательность. Для нас эта история пример того, что переменные, входящие в формулу, как и в математике, могут иметь отрицательные значения, вследствие чего и результат будет получен соответствующий.

Природой в человеке заложен мощнейший механизм, в котором задействованы все системы организма. Половой инстинкт, являющийся основой нашего существования, проявляется в потребности иметь детей, растить и воспитывать их. Без удовлетворения этой потребности человек, как правило, не чувствует себя счастливым. Эта потребность особенно важна для женщин, изначально стоящих ближе к природе и являющихся источником жизни. Если близость пробуждает в людях новые силы и новые чувства, то появление детей преобразует партнеров и переводит их отношения на более высокий уровень.

Р₅ – потребность в совместном решении материальных проблем

Есть вещи важнее денег, но без денег эти вещи
не купить.

/ Проспер Мериме /

Некоторые посчитают неправомерным включение в формулу потребности, связанной с решением материальных проблем, обвинив меня в предложении покупать любовь. Но в современном обществе, где господствуют товарно-денежные отношения, стремление к выбору материально обеспеченного партнера, особенно для женщин, вполне естественно. Очень часто из двух мужчин они выбирают не того, кто обладает большим количеством положительных моральных качеств, а более состоятельного в финансовом плане. С точки зрения женского полового инстинкта такой поступок разумен и соответствует программе, заложенной на генном уровне. Природа в процессе эволюции сформировала различные функции и обязанности для мужчины и женщины. Главная задача мужчины, записанная природой в его генетическом коде, – защита рода. Главная задача женщины – забота о продолжении рода. И именно поэтому женщина под давлением инстинктов выбирает лучшую материальную базу для воспитания потомства. Отсутствие такой базы ущемляет инстинкт самосохранения женщины и безусловные материнские рефлекс, поскольку недостаток средств существования является угрозой ее будущим детям.

Потребность в защите в современном мире не связана с необходимостью противостоять диким зверям или разбойникам на лесной дороге. Это чаще всего защита от необоснованных претензий мастеров автосервиса, водопроводчиков, соседей и других членов общества, которые, пользуясь своим служебным положением или местом жительства, медленно, но верно покушаются на наши деньги и здоровье. Для такой защиты не нужны оружие и грубая физическая сила – необходимы крепкие нервы, а главное, достаточные материальные средства. Этим сейчас обладают и многие представительницы слабого пола, легко справляющиеся с функцией защиты самостоятельно. А вот мужчины, претендующие на лидерство, но не располагающие достаточными финансовыми средствами, оказываются в сложном положении.

Рефлекс вожака, присущий сильному полу, реализуется не только в сексе, но и в обладании материальными средствами. Если мужчина не может заработать достаточно денег для содержания семьи, он не воспринимается как вождь. В конфликтах, возникающих на этой почве, трудно найти правых и виноватых. Женщина по-своему права, предъявляя мужчине претензии в том, что он не может обеспечить семью средствами, необходимыми для достойного существования. Но мужчина часто в этом не виноват, поскольку не низкие личные качества, а объективные причины, не подвластные его воле, не позволяют это сделать.

Мужчина с ранее признанным статусом вожака, столкнувшись с его отрицанием, оказывается на грани нервного срыва, становится придирчивым, капризным и неуравновешенным в общении с партнершей. Многие ее ранее спокойно воспринимаемые привычки и поступки кажутся знаками непризнания статуса и приводят к ссорам. Женщина со своей стороны только накаляет ситуацию, сравнивая партнера с другими мужчинами, которые, по ее мнению, имеют полное право претендовать на роль вожака. Постоянно указывая ему на успешных мужчин как на пример для подражания, она унижает партнера и формирует негативный эмоциональный фон общения со всеми вытекающими из этого последствиями.

Но даже у обеспеченных пар часто возникают конфликты на почве разумного и

справедливого распределения финансовых средств. Мужчинам, как правило, вносящим большую часть материальных средств в совместный бюджет и гордящихся этим, надо помнить о том, что работа по дому в качестве повара, прачки, уборщицы, а также по решению широкого круга сопутствующих бытовых проблем тоже имеет свой финансовый эквивалент. Поэтому женщины, даже не работающие, имеют полное право принимать участие в распределении этого бюджета. Проблемы со справедливым распределением денежных средств, накоплением и бережным расходованием, особенно при их нехватке, часто приводят к серьезным конфликтам.

Замечательно, если отношение партнеров к деньгам совпадает, как в истории о юноше и девушке из болгарского городка Габрово. Они договорились, что когда родители девушки уснут, она подаст ему сигнал, выбросив из окна дома мелкую монетку, которая зазвенит, ударившись о мостовую. Юноша по этому сигналу поставит лестницу и поднимется к ней. И вот монетка зазвенела, девушка ждет, а его все нет. Она выглядывает из окна и тихо зовет: «Ты где?», он отвечает: «Подожди, я ищу монетку, жалко ее бросить». На что она ему отвечает: «А мне, думаешь не жалко? Я ее на веревочку привязала и давно втянула обратно». Но даже таким практичным людям в начале совместной жизни надо серьезно обсудить вопрос распределения и использования денежных средств. Необходимо мотивированно высказать свои доводы, выслушать точку зрения партнера, а найдя компромисс, четко расписать на бумаге планируемые доходы по статьям предполагаемых расходов и в дальнейшем придерживаться этой договоренности.

Посмотрите внимательно вокруг, и вы увидите, сколько «зданий» любви рухнуло, не имея в фундаменте таких кирпичей как удовлетворенные материальные потребности. К сожалению, поговорка «С милым рай в шалаше» не отражает объективную реальность. С милым рай в «шалаше», только если большинство вокруг живет в «шалашах». Но если ваши знакомые и друзья смотрят на ваш «шалаш», стоящий под дождем и снегом, из окон теплых и уютных квартир, рай быстро превращается в ад под их сочувствующими или насмешливыми взглядами.

Никто никого не полюбит просто за деньги. Но полюбить человека, сумевшего с помощью своих денег удовлетворить основные жизненные потребности, можно. Любящим парам достаточные материальные средства дают возможность избегать конфликтов, поддерживать на должном уровне качество эмоциональной и интеллектуальной связи.

Р₆ – потребность в совместном решении бытовых проблем

Жениться – это значит наполовину уменьшить свои права и вдвое увеличить свои обязанности.

/ Артур Шопенгауэр /

В начальную пору любви каждый из нас с наслаждением подчиняется капризам любимого человека и с удовольствием выполняет любую его просьбу. Мы не задумываясь уступаем друг другу, как уступают маленькому ребенку. Но для многих женщин сразу после свадьбы такой праздник любви быстро заканчивается. Из принцесс, любое желание которых немедленно выполнялось, их ожидает превращение в безропотных служанок. А атрибуты красивой и свободной жизни – встречи, подарки и цветы автоматически сменяются многочисленными семейными заботами, грязными кастрюлями и мокрыми пеленками. Мужчины, как правило, стараются нагрузить все это на слабые, но выносливые женские плечи. И как показало исследование, проведенное в европейских странах, большинство мужчин считают такое разделение домашнего труда справедливым.

Меньше всего помогают женам жители Португалии: шестьдесят один процент португальцев никогда не брал в руки утюг или метлу. Ничего не делают в доме пятьдесят семь процентов греческих мужчин, сорок семь процентов испанцев презирают домашнюю работу. Самые хозяйственные мужья в Европе – шведы, девяносто два процента северян убирают, стирают и выполняют другую домашнюю работу не считая, что они совершают подвиг.

Есть старый русский анекдот о том, как представителей разных национальностей испытывали на выживание, поместив на необитаемые острова французов, англичан и русских. Поселили на каждый остров двух мужчин и одну женщину. Через год приехали проверять. На французском острове с трудом нашли в кустах растрепанную голодную девушку и спрашивают ее, как она жила. «Сначала неплохо, Поль был моим мужем, а Жан – любовником, потом Жан был моим мужем, а Поль – любовником. Потом мы надоели друг другу, и я даже не знаю, где они теперь». На английском острове обнаружили девять построенных шалашей по три в разных концах. Когда жившего в одном из них мужчину спросили, зачем ему три шалаша он ответил: «Первый – это дом, в котором я живу, второй – клуб в который я хожу, а третий – клуб, который я игнорирую». На вопрос, почему они не общаются между собой, он ответил, что их, поселив на острове, забыли представить друг другу. Необитаемый остров, заселенный русскими, встретил проверяющих деревянной избушкой, из трубы которой поднимался дымок, и большим огородом вокруг. Зайдя в дом, они обнаружили лежащих на печке сытых и довольных мужчин. Когда их спросили, где ваша женщина, они удивились: «Как где? Разгар рабочего дня. Народ в поле». «А вы?» – «А мы тут за порядком следим».

В среде молодежи концовка этого анекдота всегда воспринимается однозначно – мужчины лентяи и бездельники. Но многие умудренные опытом женщины, прожившие нелегкую жизнь и, несмотря на все трудности быта, сохранившие свои семьи, высказывают другую точку зрения: «Мужчина построил дом, он за ним смотрит, а приготовить, накормить, убрать – забота женщины». Поэтому важно определить сразу, кто и за что в семье отвечает, иначе конфликты на бытовой почве неизбежны.

Обязанностей в доме много, и их выполнение требует не только способностей, умения, но и значительных затрат личного времени, которым не всякий способен жертвовать. Для гармоничного союза каждому из партнеров надлежит исполнять

определенные обязанности, которые по возможности должны ему подходить. Распределение обязанностей не всегда происходит безболезненно, но сделайте это хотя бы на определенный период времени и зафиксируйте на бумаге. Партнеры, не решившие эту задачу в начале совместной жизни, рискуют под грузом мелких ссор и претензий утратить все светлое и прекрасное, что их связывает. В конфликтных ситуациях я рекомендую молодым семьям разработать систему учета поощрительных баллов за каждую выполненную в доме работу. Ее оценка должна соответствовать затраченному времени и усилиям. Можно даже установить стоимость нормочаса на каждый из видов работ и в конце месяца премировать победителя определенной суммой из семейного бюджета. Главный смысл этого приема в том, что любые усилия по решению бытовых проблем получают свой цифровой эквивалент, позволяющий объективно отражать затраты труда каждого из партнеров и избегать необоснованных упреков и ссор.

Можно рассмотреть удовлетворение бытовых потребностей как удовлетворение присущей каждому человеку потребности в заботе. Вы не задумывались, почему дети любят своих родителей? Дети и подростки, которые еще не понимают философского смысла рождения, просто любят людей, которые ежедневно заботятся о них, кормят, поят, одевают, покупают игрушки, помогают делать уроки. Любовь и привязанность в ответ на заботу, присуща не только людям, это вам подтвердит любой владелец домашнего животного. Причины такой любви тесно связаны с инстинктами и рефлексамии как записанными в нашем генетическом коде, так и приобретенными в процессе воспитания. Любовь и забота – родные сестры! Подтверждение этому получено и в ходе социологических исследований, проведенных среди семейных пар, проживших в браке несколько десятков лет. На простой вопрос, что же главное для счастливой совместной жизни, большинство участников опроса ответило: «Главное, чтобы обо мне заботились».

В повседневной жизни редкая женщина чувствует явную заботу мужчины. Он регулярно ходит на работу трудиться для благополучия семьи, но все свое внимание и свою энергию мужчина направляет на тех, с кем работает, а не на свою партнершу. А женщине надо постоянно чувствовать, что она не одинока и что мужчина возвращается вечером в их общий дом ради нее. И любая мелочь, особенно не запланированная, которую мужчина сделает в этом доме, подтвердит, что он заботится о своей партнерше и любит ее. Необходимо, чтобы женщина почувствовала, что энергия мужчины и его усилия направлены на нее. Иногда для этого бывает достаточно вымыть посуду, заметив, что подруга жизни устала или плохо себя чувствует.

Когда женщина просит о чем-то, а мужчина не может немедленно это выполнить, лучше всего записать ее просьбу. Это тоже своего рода ответ, дающий женщине возможность почувствовать, что ее слова не пустой звук, а внимательно выслушаны, приняты к сведению и при первой возможности будут приняты меры для решения проблемы. Но если есть возможность выполнить просьбу в течение нескольких минут, необходимо сделать это сразу. Женщины очень ценят и уважают мужчин, незамедлительно реагирующих на их обращение. Они инстинктивно чувствуют то, что известно каждому психологу – сильный пол выражает свою любовь не через слова, а через поступки. Если мужчина по первой просьбе выбросит мусор или забьет гвоздь, он лишней раз продемонстрирует уважение и любовь к своей даме.

Большинство женщин знает справедливую поговорку о том, что путь к сердцу мужчины лежит через его желудок. Этот путь значительно короче, если желудок партнера периодически получает не просто вкусную и обильную пищу, а пищу, способную через его органы обоняния и вкусовые рецепторы обращаться к подсознанию и вызывать гамму положительных эмоций. Если кто-то подумал о необычной еде, вроде библейской амброзии, он ошибся. Это, как правило, совсем

простые блюда, знакомые партнеру с детства. Пироги, которые пекла по праздникам его мать, варенье, которое в детстве варила бабушка, мясо, поджаренное по рецепту отца. Очень важно, чтобы еда была приготовлена из аналогичных продуктов, тем же способом и по тем же рецептам. Ее сила в том, что она неразрывно связана со счастливыми и торжественными моментами прошедшей жизни. Воскрешая в памяти партнера атмосферу беззаботного детства, заботы и любви, такая пища позволяет вам ассоциироваться с близкими и дорогими для него людьми.

Женщины, вовлекающие партнеров в домашние дела, должны делать это постепенно так, чтобы не ущемлялось мужское самолюбие. Понаблюдайте, что они с готовностью делают сами, и используйте это. Если кто-то может приготовить оригинальное блюдо – чаще включайте его в домашнее меню и просите приготовить еще что-то необычное. Если партнер может постирать и погладить свои вещи, передайте и остальные, убедив, что в стиральной машине такое сложное программное управление, что женщине трудно справиться. Необходимо всегда учитывать настроение мужчин, если у них неприятности на работе или иные проблемы не «приставайте», они все равно не смогут быстро переключиться на решение бытовых задач. Милые дамы, помните, похвала действует на мужчин магическим образом. А если она сопровождается тонким комплиментом, то не только вызывает моральное удовлетворение, но и значительно повышает самооценку. Поэтому обязательно хвалите мужчин всегда, везде и за все, что они сделают. Формируйте у них условный рефлекс, как у собачек Павлова.

Специалистами установлено, что отрицательные эмоции, испытываемые партнерами в процессе мелких бытовых ссор и серьезных конфликтов, прочно связываются с пространством, в котором они происходят, оказывая разрушающее воздействие на повседневное общение и интимную сторону жизни. Постарайтесь сознательно запрограммировать пространство вашей квартиры. Для выяснения отношений и споров обязательно отведите в квартире строго определенное место – это позволит освободить остальную площадь от отрицательных эмоций. В спальне или на диване с функцией кровати не должно происходить ничего кроме личных отношений, доверительных разговоров и приятных воспоминаний. Полезно связать эту зону с совместными ритуалами: просмотром кинофильмов, прослушиванием музыки, чтением книг перед сном. Ученые установили любопытную закономерность, связанную со сном: одновременное засыпание и пробуждение супругов способствует долголетию брака.

Семья – это маленькое государство, в котором возможны всякие формы правления: анархия, демократия и даже диктатура. Но успешно существовать такое государство может при одном условии, если форма правления принята обеими сторонами добровольно. Нет ничего более грустного и безнадежного, чем долгая изматывающая борьба за права и обязанности между партнерами. Нельзя допустить, чтобы семейные заботы для одного из них превратились в оковы и в всеобщую повинность. Особенно часто об этом забывают мужчины, позволяя скуке и серости быта губить нежную и легко ранимую женскую душу. Быт, несмотря на всю его приземленность – это ни что иное как домашний очаг, а значит, главное святое место на земле. Желающие жить вместе долго и счастливо, следите за тем, чтобы домашний очаг всегда был согрет теплом взаимной заботы. Только забота и взаимопомощь позволяют выстоять под грузом бытовых проблем и навсегда сохранить свои чувства.

K₁ – воображение, мечты

Любовь все преувеличивает. В этом ее сила и слабость, источник ее иллюзий и разочарований.

/ Анри Ренье /

Воображение – особая форма человеческой психики, стоящая отдельно от остальных психических процессов и занимающая промежуточное положение между восприятием, мышлением и памятью. Благодаря воображению человек творит, разумно планирует свою деятельность и управляет ею. Почти вся человеческая материальная и духовная культура является продуктом воображения и творчества людей. Воображение выводит человека за пределы его сиюминутного существования, открывает будущее. Будущее всегда представлено в мечтах и фантазиях. Люди много мечтают потому, что разум не может быть «безработным». Он продолжает функционировать и тогда, когда в мозг человека не поступает новая информация, когда он не решает никаких проблем. Именно в это время и начинает работать воображение. Важнейшая функция воображения состоит в регулировании эмоционального состояния. При помощи воображения человек способен хотя бы отчасти удовлетворять многие потребности, снимать порождаемую ими напряженность. Эта жизненно важная функция особенно глубоко разрабатывается в психоанализе.

Каждый из нас хранит в своей душе идеальный образ человека, которого мечтает встретить когда-нибудь в жизни. Его портрет состоит из множества положительных качеств, представление о которых заложено в генетическом коде и сформировано в процессе воспитания. Этот идеал мы осознанно или неосознанно пытаемся найти среди окружающих нас людей. При встрече с таким человеком может появиться не только ощущение, будто вы знаете друг друга уже много лет, но и вспыхнуть любовь с первого взгляда. Обычно когда юноша или девушка влюбляются в первый раз, то дело происходит не с реальной личностью партнера, а с проекцией того, каким возлюбленный или возлюбленная должны были бы быть. Карл Юнг писал: «Каждый мужчина носит в себе образ своей Евы», имея в виду то, что каждый мужчина хранит в своем подсознании образ идеальной женщины. Как и каждая женщина – образ совершенного мужчины. Это и объясняет то, почему большинство людей выбирают в качестве партнеров людей определенного типа.

Идеализированный образ, хранимый в подсознании человека, не обязательно обладает красивой внешностью. В специальной литературе часто описывают случаи, когда девушка с данными фотомодели с первого взгляда если и не влюбляется, то проявляет огромную симпатию к совершенно заурядному юноше. И этот секрет, совершенно необъяснимый с точки зрения подруг и друзей, случайно раскрывается после просмотра фотографий из фотоальбома, на которых изображен не новый избранник девушки, а ее отец в молодости. Это достаточно распространенный случай, когда образ сформировался под влиянием духовной близости с одним из родителей и приобрел его черты. Как правило, большинство людей не осознают существующую связь между зарождающимся чувством и глубоко запрятанными в подсознании положительными эмоциями, пережитыми в детстве.

Воображаемый образ в процессе взросления претерпевает значительные изменения. Исследования показали, что мужчины к 20–25 годам все чаще начинают мечтать о подруге, наделенной умом, а затем уже сексуальностью. Красоту они ставят лишь на третье место. К 30 годам идеальная женщина ассоциируется с образцовой женой и матерью, возрастают требования к нежности и верности семье. После 40 лет у мужчины главное требование к спутнице – чтобы она понимала его. Об изменении с возрастом женских приоритетов хорошо сказано в старой шутке. Когда девушке до 18

лет говорят: «Есть молодой человек, можем вас познакомить». Она спрашивает: «А какой он?», интересуясь в первую очередь внешними данными предполагаемого партнера. В 25 лет на такое же предложение девушка спрашивает: «А кто он?». Ее интересуют профессия мужчины, его материальное положение. После 40 женщина на предложение познакомить ее со свободным мужчиной не задумываясь произносит: «Где он!».

В нашей жизни очень часто бывает, что человек, выбранный в партнеры, мало связан с воображаемым образом. Но любви свойственна идеализация. Ослепленные любовью, люди видят то, чего на самом деле нет и по прошествии некоторого времени испытывают страшное разочарование, когда чудо превращается в заурядное существо. Но никакая литература, и никакие советы не помогут вам раскрыть черты воображаемого образа, сформировавшегося в сознании, а в значительной мере в подсознании предполагаемого партнера. Только вы сами путем наблюдений и ненавязчивых вопросов, задаваемых ему, его друзьям, близким родственникам, можете, со временем, получить объективное представление о его предпочтениях.

Особенности генетического кода и процесса воспитания делают воображаемый образ уникальным для каждого из нас. Этот образ характеризуется не только определенными представлениями о внешних данных, темпераменте и характере, поступках, профессии и материальном положении, он включает в себя мечты и фантазии об обстоятельствах возможных встреч и признаний в любви. Те, кто читал книги Александра Грина, помнят девушку Ассоль, дождавшуюся свою любовь. Любовь приплыла к ней на корабле под алыми парусами. А если бы ее мечта не стала известна и паруса остались белыми? Ничего бы, наверное, не произошло, вокруг слишком много кораблей с одинаковыми парусами. В данном случае алый цвет парусов – это своеобразный ключ, открывший дверь между мечтой и реальностью. Изучая партнера, всегда старайтесь найти такой ключ.

Один из самых эффективных способов сбора информации о воображаемом образе, сложившемся в подсознании интересующего вас человека, – это изучение его детских и юношеских фотографий, фотоснимков друзей и коллег по работе. Учитывая то, что сами люди часто не задумываются и не осознают, что и почему их влечет к противоположному полу, получить необходимую информацию от них просто невозможно. Но зато можно получить ее, определив и изучив объекты этого влечения. Знакомясь с фотографиями, просите показать на них тех подростков, в которых они влюблялись в детстве, внимательно рассмотрите их внешность: цвет глаз, волос, тип лица и фигуры. Расспросите об их характере, привычках и поступках, о том, что хорошего и плохого осталось о них в памяти. Постарайтесь, но более тактично, получить такую же информацию о взрослых увлечениях и симпатиях. Помните, не всем нравится делиться тем, что они считают очень личным, поэтому для маскировки не забывайте восхищаться бантиками и короткими штанишками, улыбками и мускулами, замеченными на фотографиях интересующего вас человека.

Скорость, с которой вы сможете добиться внимания от предполагаемого партнера, во многом зависит от того, насколько вы будете соответствовать его представлению об идеальном образе. Постоянно работайте над этим. Ненавязчиво демонстрируйте совпадение там, где оно есть, где его удалось добиться частично, где вы можете его имитировать. Ищите и используйте ключи к сформировавшемуся у партнера воображаемому образу. Гарцуйте на лошади в одежде средневекового рыцаря под окнами девушки, увлеченной романами Вальтера Скотта. Встречайте юношу – любителя дикой природы в набедренной повязке из шкуры с куском жареного мяса на вертеле. Стирайте границы между фантазиями и реальностью!

К₂ – психологическое влияние

Никогда не судите о человеке по его друзьям.
У Иуды они были безупречны.

/ Поль Валери /

Человек – существо общественное, его всегда окружают другие люди и вольно или невольно он вынужден прислушиваться к их мнению и считаться с ним. В зависимости от силы характера, особенностей воспитания, социального и материального положения человека психологическое влияние, оказываемое на него, приводит к различным последствиям. Это могут быть и малозаметные изменения в настроении, и значительные нервные стрессы. Но любое психологическое влияние как положительное, так и отрицательное, как сильное, так и слабое не проходит без последствий. Особенно в тех случаях, когда психологическое воздействие оказывают родственники, друзья, уважаемые люди. Чем человек родственно и духовно ближе, чем большим доверием он пользуется, тем сильнее его влияние на мысли, планы и поступки вашего партнера.

Изучая все аспекты этого явления, я понял, почему в разных культурах существует огромное количество анекдотов про тещу. Если бы анекдоты сочиняли женщины, наверное, не меньшее их количество было бы про свекровь. Такое устное творчество – естественная реакция людей на ту огромную роль, которую продолжают играть родители в личной жизни своего выросшего ребенка. Это влияние, по убеждению многих, приводит к отрицательным последствиям, мешает взаимопониманию и разрушает семьи. Поэтому, добываясь любви партнеров, потратьте не меньше, а может быть и больше усилий и времени на завоевание расположения их родителей и особенно матерей.

В жизни не бывает так, чтобы друзья и подруги не давали советы вашему партнеру. Большинство из них считают себя знатоками в любовных делах и уверены, что знают, кому и какой человек нужен для счастья. Даже если они достаточно мудры для того, чтобы не давать советы по собственной инициативе, ваш партнер обязательно поддастся соблазну узнать их мнение. К сожалению, оно может быть не в вашу пользу, а близким друзьям доверяют и с их мнением считаются, даже если оно не компетентно. Как в истории про юношу, пригласившего девушку на концерт знаменитой певицы, но услышавшего в ответ, что эта певица ей не нравится, потому что картавит, шепелявит и ноты не вытягивает. «Ты была уже на ее концерте?» – спросил парень. «Нет, – ответила девушка, – но моя подруга была и мне напела». Во избежание таких советов постарайтесь узнать, какое мнение у друзей партнера сложилось о вас, и сосредоточьте внимание на тех из них, кто отзывается негативно. Попробуйте подружиться с ними и убедить их в том, что вы не так уж плохи. Но если это не удастся сделать, не спешите начинать холодную войну – это очень трудное, неблагодарное и часто бесполезное дело.

Мнение большой группы людей всегда оказывает значительное психологическое влияние на отдельного человека. Мало кто согласится жить с человеком, которого общество отвергает, считая его ничтожеством. Напротив, всеобщее восхищение и уважение окружающих может заставить так же относиться к определенному человеку и других членов общества. Восхищение играет значительную роль в формировании чувства влюбленности. Постарайтесь завоевать восхищение партнера, покажите ему, как сильно другие люди любят вас, восхищаются вами, каким замечательным человеком считают. Это гораздо эффективнее, чем расхваливать себя самому. Заставив партнера восхищаться вами, вы откроете дорогу к его сердцу.

Добивайтесь успехов в учебе и трудовой деятельности. Постоянно повышайте профессиональное мастерство и стремитесь стать лидером или незаменимым специалистом в каком-то определенном деле. Таких людей всегда ценят и уважают. Больше общайтесь с людьми, окружающими вашего партнера. Постоянно поддерживайте хорошие отношения с его родителями, братьями и сестрами, близкими друзьями, их женами и мужьями, коллегами по работе. Поздравляете их с праздниками, днями рождения, дарите подарки и сувениры. Приглашайте в гости и на пикники. Оказывайте небольшие услуги: подвозите на машине, помогайте выбирать и приобретать необходимые вещи. Делайте все это искренне, и положительное психологическое влияние на партнера в вашу пользу гарантировано.

К₃ – физическое состояние организма

Не так уж плохо, когда мужу от жены надо только одно, плохо, когда ему уже ничего не надо.

Каждый, наверное, не раз замечал, что его чувства весьма переменчивы. Они зависят даже от таких причин как состояние погоды и вкус съеденной пищи. Если внимательно проанализировать эти и другие факторы, то обнаружится, что они тесно связаны с физическим состоянием организма. У всех людей существует естественная связь между испытываемыми чувствами и состоянием организма, и любовь не исключение.

Установлено, что во время влюбленности изменяется гормональный и химический состав крови: повышается уровень норадреналина и адреналина, учащается ритм сердца, перераспределяется кровоток в пользу мышц и головного мозга, расширяются зрачки. Эти изменения активности вегетативной нервной системы являются неотъемлемыми показателями проявления любви. В свою очередь, заболевания организма, утрата им части функций в связи с травмами и старением не могут не сказаться на изучаемом нами чувстве.

Большинство людей понимает, что знакомиться, объясняться в любви с человеком, у которого разболелся зуб или обострилась хроническая болезнь, не стоит, лучше выбрать для этого другое время и место. Иначе вместо любви с первого взгляда, взаимной симпатии, согласия на брак вы можете получить обратный результат. Случаи, когда кто-либо из партнеров имеет серьезные врожденные или приобретенные физические недостатки настолько индивидуальны, что мы на них не будем подробно останавливаться, просто примем к сведению их значимость во взаимоотношениях полов. А рассмотрим те изменения физического состояния организма, с которыми придется столкнуться каждому из нас. Понимание неизбежности возрастного процесса и всего того, что с ним связано, особенно важно не столько для завоевания любви, сколько для ее сохранения.

Человек имеет биологические часы, отсчитывающие время старения организма. Этот процесс начинается после тридцати лет, и пока еще ни врачам, ни ученым не удастся остановить его. У женщин к 45–50 годам заметно снижается количество гормонов эстрогенов, что приводит к перестройке всего организма, так как все жизненно важные органы имеют рецепторы, чувствительные к их воздействию. Наиболее характерные проявления наступающего климакса – это нарушения менструального цикла. Время наступления менопаузы точно предсказать невозможно, но существует наследственная предрасположенность, записанная в генах, и можно предположить, что все будет протекать, как у ближайших родственниц. Основные симптомы этого состояния организма: приливы жара, колебания артериального давления, обильное потоотделение, ознобы, нарушение сна, появление храпа, ощущения нехватки дыхания. Возможны депрессии, сопровождающиеся болями в сердце и суставах. Слабеет контроль над функцией мочевого пузыря, ухудшается память, повышается раздражительность, тревожность, плаксивость.

Мужской климакс дает о себе знать в возрасте 50–60 лет. В этот период в мужском организме уменьшается выработка полового гормона тестостерона, что ведет к нарушению деятельности надпочечников, щитовидной железы, гипофиза, сердечно-сосудистой системы. К наиболее распространенным симптомам мужского климакса относятся: учащенное сердцебиение, боли в области сердца, ощущение пульсации в голове, головокружение, повышение артериального давления. У некоторых мужчин отмечается ухудшение памяти, бессонница, снижение работоспособности, ослабление половой потенции. Нередко на фоне климакса развиваются ожирение, подагра, диабет.

Многие мужчины, подобно женщинам, панически реагируют на сопутствующие климаксу симптомы и меняются до неузнаваемости. Сдержанные и спокойные становятся эмоционально неуравновешенными и раздражительными, весельчаки и заводилы впадают в тоску и депрессию, а зануды и молчуны поражают окружающих неожиданной беспечностью и общительностью.

У половины мужчин и женщин в климактерический период ухудшается качество жизни. Я специально подробно описал его симптомы, чтобы партнеры не принимали их за серьезные заболевания, угрожающие здоровью, чтобы терпимо относились к изменениям в характере любимого человека, прощали нервные срывы и половую слабость. Говорят, что мудрость не всегда приходит с возрастом, бывает, что возраст приходит один. Если это случилось с вашим партнером и все попытки наладить отношения разбиваются о стену непонимания, не стесняйтесь обратиться за помощью к специалисту. Тот, кто не использует в борьбе за свою любовь все средства, рискует остаться в одиночестве.

Многие знают о существовании такого понятия как кризис средних лет. Когда мужчины и женщины на фоне гормональных изменений начинают мучительно думать о смысле жизни и ее целях, искать душевное тепло, пересматривать свое отношение к сексу. Причем, в среднем возрасте на недостаток секса чаще жалуются не мужчины, а женщины. Медики объясняют это тем, что по мере снижения в крови уровня женского гормона эстрогена женщины начинают сильнее чувствовать влияние андрогенов (тестостерона и других), управляющих половым влечением. Потеря партнерами гармонии в сексуальной сфере ведет к развитию неуверенности, неудовлетворенности жизнью и депрессии.

Многие мужчины в поиске выхода из возрастного кризиса приходят к выводу, что еще не поздно начать новую жизнь и пытаются вернуть уходящие годы с помощью более молодой партнерши. Для других, напротив, после угасания половой активности наступает период, соответствующий старой шутке: «Наконец-то стал импотентом – как гора с плеч». И напрасно. Если у мужчины возникли проблемы с эрекцией и врачи не способны помочь, не надо отчаиваться. Необходимо твердо знать, что не все потеряно. Можно испытывать оргазм и без полной эрекции, можно найти и использовать альтернативные варианты близости. Не надо скрывать эту проблему от партнерши – бессмысленно. При обоюдном желании всегда можно найти ее решение и в полной мере удовлетворить физические и эмоциональные потребности, связанные с сексом. При этом секс не только даст сердечно-сосудистой системе тренировку, сравнимую с легким бегом, но и снимет симптомы стресса за счет выработки организмом естественного транквилизатора – окситоцина.

Главное не обращать внимания на свой хронологический возраст. Большинство из нас ощущают себя лет на пять моложе, чем есть на самом деле. Признак молодости для окружающих – это ваша внутренняя и внешняя энергетика. Основное противодействие угасанию энергии – физическая активность: утренняя гимнастика, спорт, танцы, игры и развлечения. Возможен, в разумных пределах, прием гормональных препаратов. Ученые считают, что после тридцати лет хронологический возраст человека не имеет особого значения. Важен биологический возраст, который вы можете и должны поддерживать диетой, физическими упражнениями, водными процедурами и солнечными ваннами. Физические упражнения дают не только сильное тело, но и энергию, необходимую для того, чтобы им наслаждаться. Хорошее физическое состояние организма важно не только для вас, но и для вашего партнера, для ваших с ним отношений.

К₄ – эмоциональное состояние организма

Мужчины обнажают свою душу, как женщины – тело, постепенно и лишь после упорной борьбы.

Многие психологи считают, чтобы влюбиться, необходимо особое состояние души. Другими словами, одного и того же человека можно сегодня безразлично пропустить мимо себя, а встретив спустя две недели, потерять от него голову. И это справедливое утверждение. Человек может в какой-то определенный момент находиться в подавленном эмоциональном состоянии, вызванном не только проблемами со здоровьем, о чем мы говорили в предыдущей главе, но и другими причинами. Например, тяжелыми болезнями близких родственников, их смертью, несчастной любовью – неразделенной или потерянной. Часто негативное эмоциональное состояние связано с проблемами, возникшими на работе: конфликтами с руководителем и членами коллектива, неспособностью решить в срок поставленную задачу, просто тяжелыми условиями труда. Естественно, очень трудно пробудить чувства у человека на таком эмоциональном фоне. Но вы столкнетесь с еще более сложной задачей, если попытаетесь добиться любви у людей уже страстно влюбленных в кого-то.

Ситуация, когда ваша любовь стремится пробить себе дорогу к сердцу партнера в схватке с его неразделенными чувствами к другому человеку, одна из самых распространенных. Несчастливая любовь может преследовать всю жизнь, особенно это касается женщин с развитым воображением. Вокруг много людей, проживших вместе долгую жизнь, родивших и воспитавших детей, но так и не пустивших близкого человека в свою душу и сердце. К сожалению, их партнеры обращаются за советом слишком поздно, когда большая часть жизни уже прожита и прожита не так, как бы хотелось.

Обидно за мужчин и женщин, не сумевших завоевать любовь, доказав что они намного лучше образа, хранящегося в душе партнера и зачастую им просто придуманного. Как правило, этот образ идеализирован и наделен множеством положительных черт, не принадлежащих реальному человеку. Но в сознании партнера этот образ неразрывно связан с конкретной личностью, и поэтому необходимо собрать максимум информации об этом человеке. Будьте уверены, что он, как и каждый из нас, сделал в своей жизни немало ошибок. И только аргументированно ссылаясь на них, вы можете развенчать фантазии любимого человека и убедить его, насколько он заблуждается.

Благоприятное для любви эмоциональное состояние формируется на вечеринках, пикниках, в ресторанах. Этому способствует атмосфера праздника, музыка и минимальные зоны общения с противоположным полом. Как «личные» во время бесед, так и «интимные» во время танцев. Контакт между женским и мужским телом – один из важнейших и действенных приемов ухаживания, доставшихся нам в наследство от животного мира. Свойство мелодичной музыки расслаблять человека, а ритмичной – возбуждать известно давно и вносит значительную лепту в эмоциональное состояние. Алкогольные напитки, выпитые в разумных дозах, оказывают, как правило, значительное раскрепощающее действие. В этой связи вспоминается одна из любимых поговорок русских мужчин: «Не бывает некрасивых женщин, бывает мало водки».

Некоторым романтичным людям, напротив, для зарождения и развития любви необходима спокойная, уединенная обстановка с приглушенным светом. В полумраке расширяются зрачки, люди выглядят привлекательнее, менее заметен макияж и

недостатки внешности. Огонь костра или камина пробуждает генетическую память, вызывая у мужчины чувства древнего охотника, вернувшегося после трудного и долгого пути в свою пещеру, а женщина ощущает себя хранительницей домашнего очага. Любовный ритуал в такой обстановке обязательно предполагает совместное принятие пищи. Даже если ваш партнер и не голоден, подарок в виде еды, приготовленной своими руками, воспринимается им на уровне инстинкта, как свидетельство того, что вас заботит его благополучие и выживание.

Не просто позитивное, а восторженное эмоциональное состояние формируется у людей в периоды, связанные с недостаточным и длительным отсутствием общения с противоположным полом. Это явление в юности мне довелось испытать и на себе. Путешествуя в одиночестве по крымским горам с целью познать себя, я после нескольких недель пути спустился в город Севастополь за продуктами. Вошел в него и был просто поражен присутствием на улицах большого количества очень красивых девушек. Мне показалось, что я попал на конкурс красоты. Но устав восхищаться, вспомнил рассказ старого геолога о том, что даже группа мужчин, находясь долго вдаль от общества, начинает постепенно морально деградировать, и определить начало этого процесса может только опытный психолог. Но есть и более простой способ – взять с собой в экспедицию самую некрасивую женщину и когда она покажется красавицей, значит, пора возвращаться. Наверное, именно поэтому военных, живущих в гарнизонах, и моряков дальнего плавания некоторые девушки берут, как говорится, «голыми руками». А не блестящий интеллект электрик с заурадной внешностью на ткацкой фабрике с преимущественно женским персоналом легко становится донжуаном местного значения.

Существует период времени, когда у большинства из нас формируется открытое для любви эмоциональное состояние. Есть и место, где оно всегда проявляется. Этот период – время наших отпусков, а место может быть любым, желательно с красивой природой и теплыми вечерами, но главное, подальше от дома, семьи, родных и знакомых. В тот момент, когда люди в прямом и переносном смысле уезжают от проблем, сбрасывают с себя печали и заботы, рождается огромное число так называемых курортных романов. Романов, как правило, недолговечных, инициированных, в основном, элементами влечения и одной из потребностей, о которой легко догадаться. Большинству людей узнать друг друга ближе и укрепить возникшие чувства не позволяет простой, но важный фактор – недостаточное время общения. О его важности мы поговорим ниже, а об отсутствии продолжений у большинства курортных романов можно сказать поговоркой: «Нет худа без добра». Проигрывает любовь – выигрывает семья.

Знакомясь с новым человеком или выясняя отношения с партнером, всегда делайте поправку на его текущее эмоциональное состояние. Это состояние непроизвольно накладывает свой отпечаток на все слова и поступки по отношению к вам. Не принимайте их близко к сердцу без внимательного анализа ситуации и не делайте поспешных выводов. Compliment и ухаживание на вечеринке – это еще не проявление страстной влюбленности, а серьезная ссора в конце тяжелой трудовой недели – не окончательный разрыв отношений.

К₅ – время общения

Самые красивые женщины – блондинки, самые страстные – брюнетки, а самые верные – седые.

/ Еврейская пословица /

Чтобы полюбить человека, необходимо определенное время общения. Это могут быть и секунды, которых достаточно для любви с первого взгляда, и долгие годы совместной жизни, согласно известному определению стерпится – слюбится. Многое зависит от того, что дало старт возникшему чувству, влечение или возможность удовлетворить назревшие потребности. Мы уже говорили о том, что каждый хранит в душе идеализированный образ, состоящий из множества положительных качеств, отношение к которым заложено в нашем генетическом коде и сформировано в процессе воспитания. Сравнение качеств, связанных с элементами влечения (привлекательное лицо, тело, голос и т. д.) с качествами, имеющимися в наличии у предполагаемого партнера, не требует много времени. Достаточно просто посмотреть на человека, и вы уже делаете определенные выводы, в том числе и главный, нравится он вам или нет. Вы даже еще не поняли, какой у него цвет глаз, волос, рост, а неосознанное сравнение с идеальным образом уже произошло. Полное совпадение – отлично! Вот вам и любовь с первого взгляда.

Но если сравнение дало отрицательный результат, это не значит что все потеряно. Удовлетворенные потребности – не менее, а с возрастом и более важные составляющие любви. Чувство, основанное на них, значительно глубже и сильнее, а главное устойчивее к любым невгодам. Фактор времени для развития такой любви является одним из важнейших. Общайтесь с партнером как можно больше, приучите к себе, к своему обязательному присутствию. Станьте незаменимыми не только в больших делах, но и в мелочах. Старайтесь в первую очередь удовлетворять его, а затем уже свои потребности.

Создавайте историю вашего общения. Начинайте «писать» ее с первого дня знакомства, не ждите, пока накопятся общие переживания. Если время, проведенное вместе, месяц за месяцем, год за годом сольется в одно целое, в этом нет ничего хорошего. Оно может показаться серым как пепел сгоревшего костра. Прошлое должно искриться яркими и приятными воспоминаниями. Сделайте вместе с партнером то, что он раньше никогда не делал. Погрузитесь в глубины моря с аквалангом, проплывите на яхте под парусом, совершите прогулку верхом на лошадях. Разделив с ним новый для него опыт, вы останетесь в его памяти навсегда. Общая история заставит вашего партнера, вспоминая о приятном, думать о вас и воспринимать как неотъемлемую часть своей жизни.

Один из наиболее простых способов закрепления общей истории – фото и видеосъемка. Подарите партнеру фотоальбом, в котором будет фиксироваться развитие ваших отношений. Регулярно пополняйте его новыми снимками, напоминающими о приятных моментах вашего общения. Редкий человек выбросит фотографию своего ребенка. Поэтому если у вашего партнера есть дети, обязательно фотографируйтесь с ними. Рассматривая такие снимки, он будет испытывать ассоциативную нежность и к вам. Хорошие воспоминания о прошлом – это камень в фундамент вашего будущего.

Говорят, что первое впечатление обманчиво, но мнение о человеке, особенно о его внешности, складывается именно в первые минуты и даже секунды общения. Впоследствии, чтобы его изменить, придется приложить значительные усилия. Если вы возлагаете определенные надежды на знакомство с новым человеком, а длительность

общения незначительна, например «нечаянный» толчок в офисе и помощь в сборе рассыпавшихся бумаг, заранее соберите как можно больше информации о его предпочтениях и постарайтесь максимально соответствовать им. Не бойтесь изменить цвет волос, прическу, использовать цветные контактные линзы. Главное, не верьте друзьям и подругам, которые говорят, что вас должны полюбить такими, какие вы есть. Вас полюбят позже, за другие качества, за способность удовлетворять потребности, но это произойдет только в том случае, если вначале вы завоюете право на достаточно длительное общение с понравившимся человеком.

Сбор и анализ информации

Тот, кто владеет информацией, владеет миром.

Каждый человек уникален и неповторим, поэтому переменные и коэффициенты, составляющие формулу и указывающие на определенные влечения и потребности, имеют у всех людей различные приоритеты. Не располагая информацией о предпочтениях конкретного человека, основываясь на своих представлениях о жизненных ценностях, вы можете приложить значительные усилия, затратить много времени и не получить положительного результата от предпринятых действий. Важнейшая задача, стоящая перед теми, кто пытается завоевать или сохранить любовь, – изучение партнера и определение того, каким составляющим формулы он сознательно или бессознательно уделяет наибольшее внимание. Какое они имеют влияние на его чувства, какое оказывают воздействие на его поступки. Сбор объективной информации – это то, с чего всегда необходимо начинать, только после этого можно приступить к дальнейшим действиям.

Люди часто пытаются получить информацию о характере человека, его привычках и возможных поступках с помощью даты рождения. Этот способ предсказания характера и судьбы получил название – гороскоп. Практически все гороскопы разбиты на определенные интервалы, каждому из которых присваивается определенный символ – знак зодиака, животное или растение. Согласно гороскопам человек, рожденный в определенный период времени, приобретает ряд свойств характера, в соответствии с которыми и складывается его судьба. Но легко заметить, что характеры и судьбы людей, родившихся в одно и то же время, различны. Многие астрологи объясняют огромное количество ошибок в гороскопах тем, что в них не учтено конкретное место на планете, в котором родился человек.

Давайте на минуту представим себе такую картину: в большом городе у всех женщин во всех роддомах, независимо от их генетической наследственности, состояния здоровья, генотипа будущих отцов, независимо ни от каких объективных факторов, целый месяц рождаются только добрые и спокойные малыши, будущие гениальные композиторы и поэты. И вдруг, ровно в полночь, картина кардинально меняется, на свет появляются агрессивные и беспокойные спортсмены. Что произошло? А ничего особенного, просто сменился знак зодиака! Если вы считаете такую ситуацию реальной, эту главу можете смело пропустить.

Наиболее любознательным напомним азы астрономии: зодиакальными созвездиями названы те, через которые проходит Солнце для земного наблюдателя в течение одного года. Но таких созвездий не 12, как думает большинство, а 13. За последние 2000 лет произошло перемещение земной оси и появилось дополнительное зодиакальное созвездие Змееносец. Фактически каждый 20-й человек рождается под ним (30 ноября – 17 декабря), и ничего не знает об этом. Даты, соответствующие остальным созвездиям, естественно, тоже изменились со всеми вытекающими из этого последствиями. Передовые астрологи в Индии уже давно взяли на вооружение эти астрономические знания, но особых успехов в своих предсказаниях они тоже не добились.

Еще более далеки от истины восточные гороскопы, связывающие год рождения человека с определенными животными и дающие описание характера через призму их свойств и особенностей. Достаточно сравнить характеристики этих животных в наиболее близких японском и китайском гороскопах, чтобы заметить, что они существенно различаются. Более того, один и тот же период времени символизируют «кот» и «кролик», животные с совершенно различными повадками и характерами.

Не получила должного научного подтверждения и теория о зависимости характера от внешнего облика и конституции тела. Анализ анатомических особенностей: роста, формы носа, ушей, подбородка не может дать объективной информации о темпераменте человека, его характере, предполагаемых поступках. Напомню, что внешность большинства пойманных маньяков не только не вызывала никакого беспокойства у их жертв, но даже напротив, располагала к доверительному общению.

Зависимость характера, а тем более судьбы человека от расположения линий и бугорков на ладонях, проповедуемая хиромантами, серьезными учеными даже не рассматривается. В настоящее время в некоторых медицинских учреждениях изучаются узоры кожи на кончиках пальцев, в виде петель, завитков и дуг. Эти рисунки окончательно формируются на 3–5 месяце эмбрионального развития и больше не изменяются на протяжении жизни. Дерматоглифика – наука их изучающая, безусловно, имеет право на существование. Но ее применение, скорее всего, будет связано с диагностикой заболеваний, чем со сбором информации о характере и способностях человека. Согласиться с тем, что все в людях уже заложено в момент рождения и не подвергается коррекции в процессе дальнейшей жизни, образованному человеку просто невозможно.

Сбор объективной информации – это серьезный и длительный процесс. Чтобы сделать его интересным и увлекательным, специалисты в области межличностных отношений предлагают представить себя репортером, который должен узнать все о герое будущей статьи. Но журналистов больше всего интересуют яркие события, эффектные поступки, к тому же им не надо скрывать, что они заняты сбором информации. Нам же важен внутренний мир изучаемого «объекта» и не нужен излишний интерес окружающих. Поэтому лучше представьте себя разведчиком, которому необходимо не привлекая ненужного внимания узнать все слабые и сильные стороны человека, чтобы добиться его доверия и расположения.

Первый шаг, который необходимо сделать на этом пути, – купить три толстые тетради. В первой тетради вы начнете записывать всю собранную информацию о предполагаемом партнере. Причем будете не просто фиксировать слова и поступки, а постараетесь получить конкретные ответы на вопросы о типе его высшей нервной деятельности и темпераменте, типе и чертах характера, эмоциональном типе и свойствах личности. Вы должны определить доминирующий инстинкт, закрепленный за сознанием и бессознательным, тип интеллекта, основной способ восприятия окружающего мира, генетически наследуемые влечения, предпочтения, сформированные в процессе воспитания родителями и обществом, неудовлетворенные потребности. Узнать как можно больше о мечтах и фантазиях партнера, о людях, оказывающих на него сильное психологическое влияние, собрать информацию о физическом и эмоциональном состоянии его организма.

Прошлое человека – ключ к его будущему. Люди редко меняются, поэтому, узнав их прошлое, вы можете представить, как они поведут себя в будущем. Выясните, какие раньше были привязанности у предполагаемого партнера. Жил ли он с кем-то в семье или гражданском браке? Используйте любую возможность познакомиться и поговорить с людьми, которые встречались и были близки с интересующим вас человеком. Постарайтесь подружиться с ними. Не смотря на субъективность оценок, информация, полученная из «первых рук», чрезвычайно важна. Много можно узнать, наблюдая за близкими родственниками партнера, их интересами, привычками, поступками. Взаимоотношения родителей – наглядный пример для их детей. Девочки и мальчики учатся общению с противоположным полом, наблюдая за поведением матерей и отцов.

Изучая, а лучше сказать, познавая человека, уделите особое внимание его жилищу. Здесь важно все: запах, цвет обоев и штор, картины и фотографии на стенах,

наличие комнатных растений и домашних животных. Обратите особое внимание на имена авторов и названия книг, видеофильмов, музыкальных записей. Фиксируйте все: фасоны одежды в гардеробе, марки косметических и туалетных принадлежностей в ванной комнате, любимые продукты и приправы в холодильнике. Не упускайте ничего, в психологии мелочей не бывает, с каждой из них связаны эмоции вашего партнера, а может и серьезные переживания, вытесненные в бессознательное и готовые по первому сигналу вернуться обратно. Мы уже говорили подробно о воображаемом образе, сформированном в подсознании любого человека, и о приеме, с помощью которого этот образ можно раскрыть. Поэтому обязательно ознакомьтесь с фотоальбомами и групповыми фотографиями партнера и ненавязчиво получите от него информацию о людях противоположного пола, которые ему нравились в детстве и юности, об их внешности, характерах и поступках. Учитесь видеть скрываемые человеком убеждения, его мечты и желания. Узнать их не так сложно, как кажется, просто постоянно обсуждайте с партнером ситуации из прочитанных книг, просмотренных кинофильмов, из жизни знакомых и близких людей, а затем внимательно анализируйте его высказывания и оценки.

Собирая информацию о предполагаемом партнере, не забудьте определить его потребности в материальном и бытовом плане и возможности их удовлетворения. Приобретая какую-то вещь, удовлетворяющую наши потребности, мы никогда не забываем, что желания всегда должны совпадать с нашими возможностями. Мужчина может продать квартиру, все имущество и купить яхту, но как оплачивать ее стоянку в порту и содержать команду? Женщина с не меньшими затратами может приобрести породистого скакуна и даже договориться о месте в конюшне, но без ежедневного выгула, квалифицированного тренера, участия в соревнованиях он скоро превратится в обыкновенную клячу. Рассчитывая на долгосрочные отношения с человеком, не оставляйте без внимания возможности удовлетворения его материальных потребностей в отдаленном будущем.

Работая с первой тетрадью, вы можете одновременно приступить к заполнению двух других. Во второй тетради необходимо описать идеальный образ представителя противоположного пола, образ, который вас влечет, о котором вы мечтаете. Изложите все как можно подробнее: о чертах лица, фигуре, темпераменте, сексуальных потребностях, словом, обо всем, что связано с переменными формулы и ее коэффициентами. В конце каждого раздела обязательно отмечайте те особенности внешности, характера, потребностей человека, которые для вас неприемлемы ни при каких условиях, и те, которые вам неприятны, но вы могли бы с ними смириться. В третьей тетради постарайтесь как можно объективнее описать себя, со всеми достоинствами и недостатками, положительными и отрицательными чертами, скромными или неумеренными потребностями. Не забудьте обязательно отметить, что вы готовы и реально можете в себе изменить и в какие сроки.

Собрав достаточный объем информации, можете приступить к ее анализу. Для этого сравните данные предполагаемого партнера, систематизированные и распределенные по переменным и коэффициентам формулы из первой тетради, с требованиями, предъявляемыми к ним, из второй. И не забывая того, что внешняя привлекательность с возрастом проходит, а отрицательные личные качества очень часто проявляются более сильно, определите, тот ли это человек, который вам нужен. Сможете вы долгие годы идти с ним по жизни вместе? Уверены, что в трудную минуту он не проявит слабость и не предаст?

Каждый из вас имеет свои индивидуальные предпочтения и делает выбор в соответствии с ними, но исследования показывают, что более счастливо живут партнеры, равные по социальному положению и являющиеся при этом психологическими антиподами. Другими словами, оптимальный выбор – это человек с

вашим уровнем образования и сходным происхождением. Это не значит, что если вы имеете высшее образование, то вам следует искать партнера с университетским дипломом, просто ваши жизненные ценности должны совпадать. Психологические антиподы, как правило, стабилизируют душевное состояние друг друга. Для поддержания гармонии в отношениях пессимисту требуется оптимист, экстраверту – интроверт. Не торопитесь воспринимать каждого нового знакомого как потенциального жениха или невесту. Не позволяйте своим фантазиям опережать события, старайтесь соблюдать некоторую дистанцию, считайте для начала, что просто встретились два симпатичных человека, чтобы хорошо провести время. Прежде чем вы примете решение о переходе к активным действиям, убедитесь в том, что партнер располагает необходимыми качествами для комфортного эмоционального общения между вами.

Второй этап анализа собранной информации заключается в сравнении данных из первой и третьей тетрадей и определении того, тот ли вы человек, который нужен вашему партнеру? Способны ли вы им стать, приложив соответствующие усилия? Трезво оценивайте себя и свои возможности, чтобы не тратить силы на завоевание любви заведомо недоступных людей. Можно увлекаться популярными актерами, влюбляться в звезд шоу-бизнеса, но надо быть реалистами, у вас практически нет никаких шансов добиться взаимности, если вы не вхожи в их окружение. «Кто хочет достигнуть желаемого, пускай желает достижимого», – говорил Хуан Мануэль. Более того, вы со всеми своими достоинствами, даже многократно подтвержденными и высоко оцененными большинством окружающих, можете не соответствовать требованиям самого заурядного человека. Высокая женщина на генетическом уровне может серьезно не воспринимать представителя сильного пола, если он ниже ее ростом. Мужчина по каким-то своим эстетическим требованиям – избегать близких контактов с полными дамами. Изучайте язык телодвижений, он более правдив, чем язык слов. С помощью невербальных средств люди передают огромный объем информации. Потенциальный партнер, заинтересованный в общении с вами, всегда скажет об этом. Расскажет о своих мыслях и желаниях, даже не проронив ни единого слова, просто правильно прочитайте передаваемые им сексуальные сигналы.

Большинство людей лучше воспринимают сравнение числовых величин, чем отвлеченных понятий. Поэтому для наглядности можно присваивать переменным формулы цифровые значения. Например, целые числа в диапазоне от -5 до +5. Рассмотрим варианты для переменной, отвечающей за привлекательность тела. Минимальная оценка «-5» соответствует телу с серьезными физическими изъянами, вызывающими крайне отрицательные эмоции; оценка «0» – стандартная фигура, не вызывающая дополнительных эмоций; максимальная оценка «+5» – модельное тело, все части которого вызывают восхищение. Присвоенные значения всегда весьма условны, они в огромной степени зависят от объективности собранной информации и от вашей требовательности к людям, на основании которой осуществляется экспертная оценка переменных. Оценивая свои качества, не забывайте смотреть на себя глазами партнера, ведь то, что вы считаете достоинством, ему может совсем не нравиться. Главное, отчетливо осознавайте, что психология не математика и «-5» по одному из параметров не компенсируется положительной пятеркой, поставленной за другое влечение или удовлетворенную потребность. Мы уже рассматривали пример, когда молодой человек, страстно желавший иметь детей, довольно быстро утратил чувство любви, не сумев удовлетворить всего лишь одну, но очень важную для него потребность.

При сравнительном анализе информации о влечениях и потребностях партнера и ваших данных всегда обнаружится множество отличий, на которых и надо в первую очередь сосредоточиться. Если вы присвоили цифровые значения переменным, то обратите внимание на те из них, которые получили отрицательные оценки. Установите

уровень их влияния на ваши с партнером взаимоотношения и определите, какие необходимо предпринять шаги для изменения существующей ситуации в лучшую сторону. Объективно оценивайте свои способности и возможности. Наполеон Бонапарт говорил: «Гениальность состоит в умении отличить трудное от невозможного». Выбирайте в качестве любовной цели человека, внимание которого сможете завоевать не только на короткий период, но и удерживать многие годы. Счастливая любовь во многом зависит от того, сумеете ли вы найти партнера, которому нужно будет именно то, чем вы способны с ним поделиться.

План действий и его реализация

Вера без дел мертва.

/ Иисус Христос /

Некоторые люди надеются влюбить в себя своего избранника или избранницу простым и легким способом, прибегнув к помощи колдунов, или как их теперь называют, магистров белой и черной магии. Хотят сделать это без страданий и переживаний, как по мановению волшебной палочки – раз и готово. Но те, кто внимательно прочитал главы книги, посвященные теоретическим аспектам изучаемого нами вопроса, понимают, что ни один маг не в силах изменить ваш генотип, доставшийся в наследство от родителей, не может он повлиять и на то, что приобретено вами в процессе воспитания. Девушка не станет стройной, голубоглазой блондинкой, а юноша высоким кареглазым брюнетом, кто бы и сколько времени не водил руками и не шептал заклинания. Так же как и внешность, невозможно по чьему-то желанию мгновенно изменить темперамент, характер, интеллект, словом все то, что делает вас привлекательными и достойными любви в глазах определенного человека.

Кто-то возразит, что если нельзя быстро и кардинально измениться самому, то можно повлиять на взгляды партнера с помощью внушения, «волшебных» настоек и порошков. Внушение и гипноз – серьезное «оружие» в руках занимающихся этим специалистов, но без добровольного согласия вашего партнера на постоянно повторяющиеся сеансы «промывания мозгов» оно не выстрелит. Как вы сами понимаете, получить такое согласие практически невозможно. Если бы приворот можно было сделать на расстоянии или с помощью фотографий и предметов, то большинство популярных людей сошли бы с ума, многократно влюбляясь во время каждого своего общения с поклонниками. Им постоянно приходится принимать сотни и тысячи заговоренных букетов, игрушек, писем и записок.

Сегодня всем известно из средств массовой информации о существовании мощных психотропных препаратов, подавляющих волю и заставляющих человека выполнять чужие желания. Но это не полевые травы, собранные бабушками, а сложные химические соединения, **весьма** вредные для организма человека и имеющиеся только в распоряжении спецслужб. К тому же их действие распространяется на **весьма** ограниченный период времени. Неужели вы думаете, что транснациональные фармацевтические концерны с миллиардными оборотами не синтезировали бы таблетку любви, если бы это было возможно? Любой знахарь за несколько миллионов долларов с удовольствием продал бы им рецепт ее изготовления. Я уже не говорю о возможностях международных преступных группировок с их сетью подпольных лабораторий, изготавливающих наркотические вещества. Не сомневайтесь, они бы нашли и взяли рецепт бесплатно, если бы он хоть у кого-то был.

Не ищите быстрых и легких путей к своей цели. Хотели бы вы того или нет, но без должных усилий с вашей стороны добиться успеха на любовном фронте невозможно. Если вы объективно оценили свои данные, свои способности и возможности, осознанно выбрали человека, которого решили очаровать и покорить, – не предавайтесь радужным мечтам. Подходите к решению вопроса чисто с деловой точки зрения, составьте план действий – когда, где, что и как вы должны делать. Это совсем не сложно. Определите максимально возможное количество встреч на предстоящий месяц, их время, и вы ответите на вопрос «когда?». Места ваших встреч будут ответом на вопрос «где?». Параметр формулы и прием, который позволяет на него влиять – это ответы на вопросы, что и как вы обязаны делать.

План действий должен предусматривать меры воздействия на все без исключения переменные и коэффициенты, входящие в формулу, и в первую очередь на те из них, которые по вашей экспертной оценке имеют отрицательные значения. Всегда разрабатывайте план на достаточно длительный период времени и не бойтесь по мере развития отношений вносить в него коррективы и дополнения. Детализация плана зависит от вашего трудолюбия и фантазии, а также способности предвидеть поведение партнера в различных ситуациях. Не забывайте любимую фразу Блеза Паскаля: «Предвидеть – значит управлять». Старайтесь продумывать все до мелочей: и в одежде, которую оденете, и в словах, которые скажите на прощание. Обязательно изложите свой план действий на бумаге, не пожалейте для этого еще одной тетради. После каждой встречи с партнером записывайте и внимательно анализируйте, что из намеченного вами удалось сделать, а что не получилось и почему это произошло.

Заранее планируйте демонстрацию своих положительных качеств. Упаси вас бог говорить о себе как о красивом, физически и духовно сильном, интеллектуальном и высокоморальном человеке, о человеке, которого уважают, дружбой с которым гордятся. Никогда не хвастайтесь, учитесь изящно намекать на свои очевидные достоинства. Желательно, чтобы обо всем хорошем, о том, чем вы действительно выделяетесь в лучшую сторону, предполагаемый партнер слышал из уст знакомых и близких людей, тех, чьи взгляды он разделяет, мнению которых доверяет. Особенно внимательно следите за своими поступками и словами в присутствии партнера и его знакомых. Четко расставляете акценты, не допускайте двусмысленного толкования, оно может быть не в вашу пользу. Старайтесь проявлять максимум внимания к проблемам окружающих, будьте отзывчивы к их просьбам. Совершайте больше хороших и благородных поступков, они всегда характеризуют человека с самой лучшей стороны. Помните, все, что вы говорите и делаете, партнер неосознанно проецирует на себя, и его окончательное суждение о вас будет сформировано на основании ваших поступков. Хорошие поступки помогают самоутвердиться, почувствовать себя нужным и значительным членом общества, приносящим пользу и активно влияющим на окружающую жизнь.

Не форсируйте события, влюбленность или, как говорят ученые, «необходимый уровень возбуждения нервной системы» не возникнет по команде. Вначале придется приложить значительные усилия, проделать большую и не легкую работу. Логически убедить человека в том, что вы по каким-то параметрам являетесь для него оптимальным партнером и поэтому он должен вас полюбить – невозможно. Вы можете уговорить его жениться или выйти замуж, но полюбить – никогда. Это подтверждают и исследования, проведенные в Калифорнийском университете. Ученые определили, что за эмоции, связанные с любовью и интеллектом, отвечают разные участки головного мозга, между которыми возникают разногласия и противоречия. Наверное, именно поэтому говорят, что любовь слепа.

Под воздействием множества уже известных вам факторов любовь придет сама, вначале вспыхнув маленькой искоркой в самой глубине души человека. Ваша задача – помочь ей постепенно разгореться в пламя. Помочь не уговорами и убеждениями, а созданием условий, способствующих возникновению и развитию чувства. Люди, пытающиеся опередить события, могут спугнуть любовь и в итоге остаться с пустыми руками и разбитым сердцем. Не спешите, поступайте как опытный полководец, окружите крепость прочным кольцом, и она без штурма сдастся на милость победителя.

Активно используйте такие приемы нейролингвистического программирования как «отражение» и «установка якорей». С первого момента знакомства настраивайтесь на эмоциональную волну партнера, отражайте его позы, движения, ритм дыхания, это поможет вам легче добиться его симпатии и расположения. По мере углубления

отношений расширяйте область отражения: отражайте манеру речи, одежду, привычки. Ищите имеющееся между вами сходство и подчеркивайте его. Люди чувствуют себя наиболее комфортно с теми, кто разделяет их взгляды, вкусы и ценности.

«Якоря», зафиксировавшие ощущения счастья, позволяют активно влиять на эмоциональное состояние человека. Осознанно устанавливая такие «якоря», вы формируете свои стимуляторы любви. Для вас с партнером это могут быть ласковые прозвища, смешные присказки, понятные только двоим, песни, связанные с памятными событиями, своеобразные поглаживания волос и лица, особые касания тела и поцелуи. Эти стимуляторы становятся символами любви, пробуждают романтическое настроение, укрепляют отношения и вызывают привыкание. Сила их воздействия на партнера во многом связана с его основным каналом восприятия окружающего мира. «Якоря», установленные с учетом главного способа восприятия – аудиального, визуального или кинестетического – всегда обладают большей силой воздействия.

«Чем меньше женщину мы любим, тем легче нравимся мы ей», – писал великий русский поэт Александр Пушкин. Во многом его высказывание справедливо. Касается оно и мужчин, внимание и любовь которых необходимо завоевать. Я, в свою очередь, в развитии этой мысли предлагаю пойти немного дальше. Попробуйте сыграть на таком чувстве как ревность, если партнер испытывает к вам хоть малую долю симпатии. Любовь и ревность ходят рука об руку. Ревность – одна из самых сильных и болезненных человеческих эмоций. Ее часто даже рассматривают как меру любви одного человека к другому. Но ревность – не демонстрация любви, это страх потери. Большинство людей достаточно тяжело переживают любые утраты. Возможность навсегда потерять даже не любимого человека, а просто друга любого заставит серьезно задуматься и предпринять решительные действия по переводу отношений на более высокий уровень с целью их сохранения.

Если попытки добиться взаимности длительное время не приносят положительного результата, попробуйте раскрыть предполагаемому партнеру ваши планы. Сделайте это ненавязчиво, в форме шутки. Скажите, что учитесь завоевывать внимание и любовь людей с целью приобретения жизненного опыта. Как вариант, можете разыграть влюбленность в другого известного вам обоим человека. Просите дать дружеский урок на будущее и указать основные причины, препятствующие развитию ваших взаимоотношений с людьми противоположного пола. Предложите предполагаемому партнеру на некоторый период времени стать вашим наставником и помочь в поиске путей преодоления возникающих трудностей. Вовлечение человека в такую своеобразную игру позволяет получить неоценимую информацию о его влечениях, потребностях и способах их удовлетворения. Втянувшись в игру и став ее полноценным участником, он не только раскроется, но непроизвольно встан на вашу сторону, справедливо оценит присущие вам положительные качества. Как правило, этот прием позволяет установить тесный эмоциональный контакт, способствующий дальнейшему развитию отношений.

Важнейшее качество человека – это умение добиться поставленной цели. Определить цель не главное, главное – видеть пути ее достижения и те препятствия, которые стоят на этом пути. В случае неудач не надо опускать руки – не все получается сразу. Важно не стать рабом обстоятельств, правильно оценить ситуацию, принять верное решение и откорректировать план своих действий. Может быть, необходимо отложить на время достижение цели, если вы отчетливо осознали, что это невозможно сделать с имеющимися в наличии знаниями и средствами. Отложить, чтобы собрать нужную информацию, разработать новую стратегию, привлечь дополнительные ресурсы и затем уже во всеоружии идти дальше. Мудрые люди справедливо считают, что лучше потерпеть поражение, чем вовсе не прилагать усилий к достижению победы.

Неудачи и поражения всегда приносят с собой жизненный опыт, которого нам всем так не хватает.

Любовь, возникающая постепенно в результате продолжительных взаимоотношений, проходит серьезную проверку временем, поэтому в дальнейшем она гораздо устойчивее к любым жизненным невзгодам. Люди, не приложившие сил для завоевания любви, часто ее теряют, так как уверены, что если она пришла сама, то останется навсегда. Тем, кто вопреки всем преградам сумел добиться любви и сохранить ее, не надо объяснять, что любовь – это трудная ежедневная работа во благо близкого человека. Любовь – это забота, ответственность, жертвенность! Осознанная любовь не такая безрассудная и яркая, как любовь, вызванная страстным влечением. Она более спокойна и рассудительна, но от этого не менее желанна и прекрасна.

Работа над ошибками

Страшно не упасть, а не подняться.
/ Немецкая пословица /

Человек должен созреть для любви. Вокруг огромное количество не сформировавшихся как личности мужчин и женщин. Они плывут по течению, надеясь на свою счастливую судьбу, не умея как следует устроить личную жизнь, сохранить брак, воспитать детей. С раннего детства многих из вас приучают к мысли, что нужно не выделяться, не проявлять свою индивидуальность, а быть таким как все. Особенно в этом преуспевают педагоги средних школ. Зачем им искать подходы к каждому ребенку, изучать его особенности, проще подогнать всех под один шаблон. Подстричь ровненько, как травку на газоне. Может, кто-то и цветочек из «красной» книги, но высунется – срежут, не моргнув глазом. Американский писатель Ога Мандино сказал замечательные слова: «Сотворив меня, природа совершила величайшее из чудес. С начала времен не рождался еще человек с таким, как у меня разумом, сердцем, глазами, ушами, волосами, ртом. Ни у кого из живущих, и ни у кого, кто родится завтра, не будет такой же, как у меня, походки, такой же манеры разговаривать и думать. Все люди – мои братья, но я отличаюсь от них, я – уникальное творение. Отныне я буду выставлять напоказ свою индивидуальность и глубоко спрячу то, что делает меня похожим на других».

Любите себя! Не любящий себя человек лишен ощущения собственной ценности, он считает, что его ценность заключается только в его способности чего-то достичь, что-то совершить. Не принижайте своих достоинств. Когда вы это делаете, вы говорите своему сознанию: «Я плохой» или «Я неудачник». Таким образом, вы подсознательно настраиваетесь на еще большие неудачи. Понятие успеха весьма относительно и полностью зависит от того, насколько удачливым вы себя чувствуете. Сознание человека соглашается с тем, что он о себе думает, концентрируйтесь на том, что вы все делаете отлично. Не зацикливайтесь на сегодняшних неприятностях. В конце концов, каждый опыт, любое усилие – важная ступенька к достижению цели. Считайте себя удачливыми! И не забывайте слова, сказанные Франсуа де Ларошфуко: «Человек никогда не бывает так несчастен, как ему кажется, или так счастлив, как ему хочется».

Каждый из вас является неповторимым созданием, единственным во всей истории человечества. Но узнаете вы о себе лишь по тому отражению, которое видите в глазах других людей и часто приходите к выводу, что ваше достоинство и ваша ценность находятся где-то вне вас. И тогда не остается места для положительной самооценки и подлинной любви к себе. Конечно, можно постараться принять стиль поведения, который доставляет удовольствие окружающим и партнеру, позволяет быстрее добиться их внимания и любви. Но в этом случае вы перестаете быть собой и становитесь кем-то другим, кто и пользуется уважением, признанием и любовью. Не многие готовы к такому раздвоению личности и способны длительное время топтать свое «Я» без негативных последствий для психики. Опустошая душу, загоняя в подсознание естественные для вас эмоции и чувства, вы рискуете получить большие неприятности в будущем.

Справедливо говорят, что любовь – это цветок, которому нужны не только соответствующие климатические условия, но и постоянная забота, полив и уход. Зарождающаяся любовь – еще более нежный и тонкий росток, который может погибнуть от одного единственного сквозняка. Под сквозняком я имею в виду простую ссору, которая потом, при уже сложившихся тесных взаимоотношениях, пройдет незаметно. Если человек дорог вам – уступайте. Осознанные многочисленные уступки

в мелочах дадут вам моральное право при решении принципиальных вопросов настоять на своем. Но в тех случаях, когда затронуты ваши жизненные ценности, ни в коем случае не позволяйте «садиться себе на голову», как бы вы хорошо ни относились к партнеру и как бы ни были в нем заинтересованы. Такие уступки не приведут ни к чему хорошему, и в дальнейшем только усугубят ситуацию.

Жизнь устроена так, что получить желаемое часто намного легче, чем его сохранить. Любовь, а особенно ее поддержание на «высокой ноте», требует постоянного труда, настойчивости и самопожертвования. Любя кого-то, вы готовы пожертвовать ради него всем. Самопожертвование всегда идет рука об руку с любовью, и многие любящие люди приносят в жертву партнеру свои самые заветные желания. Всецело посвятив себя другому человеку, они утрачивают контакт со своим внутренним миром, становятся нерешительными, теряют способность находить свой путь в жизни и продвигаться по нему. Стремление пожертвовать многим ради близкого человека – это замечательно. Но жертвовать всем, не задумываясь о последствиях, переступая через свои мечты и планы – это большая и непростительная ошибка. Поверьте, человек, который по-настоящему вас любит, не примет такую жертву. А ради того, кто просто притворяется любящим, зачем на нее идти?

Нельзя путать любовь со страстью. Страстное увлечение – это еще не любовь. Настоящая полноценная любовь предполагает взаимность – когда положительных чувств и эмоций вы получаете от партнера не меньше, чем отдаете ему сами. Состояние страстной влюбленности аналогично состоянию, вызванному употреблением возбуждающих средств. Вы чувствуете себя энергичными, уменьшается потребность в отдыхе, снижается аппетит и повышается чувство оптимизма. Вы становитесь сильнее, целеустремленнее, кажется, что способны свернуть горы. Но у всего этого есть и обратная сторона. Многие, потеряв рассудок от наслаждения, вызванного взрывом эмоций, забывают, что состояние эйфории, каким бы приятным оно ни было, обязательно пройдет. Пройдет, как проходят все сильные эмоции. Вы должны быть готовы к тому, что если любовь не состоится, выход из состояния страстного увлечения почти всегда будет сопряжен с сильной депрессией и апатией.

Надо ли добиваться любви человека, несовпадающего с вами по большинству установленных нами критериев? Многие мужчины и женщины, безуспешно осаждающие потенциального партнера, надеются, что может быть со временем все изменится и, в конце концов, он полюбит. В мире нет двух одинаковых людей, нет и не может быть однозначного ответа на этот вопрос. Но, если вы не просто доверились своим чувствам, а собрали необходимую информацию, проанализировали ее и убедились, что причины невнимания к вам связаны с полным неприятием вашего генотипа, проще и лучше уйти. Невозможно кардинально изменить то, что веками накапливалось в генах и досталось вам и ему в наследство от папы с мамой. Возможно, при должных усилиях вы сможете завоевать тело партнера, но вряд ли сможете полностью покорить душу, а поэтому в будущем вас могут ожидать серьезные проблемы.

Возвращать ушедшего партнера сложно и часто бесполезно. Совершивший этот поступок однажды, способен повторить его снова и снова и теперь уже с большей легкостью, благодаря полученному опыту. Расставание с любимым человеком – это тяжелый стресс. Вы теряете не только партнера, но и представление о своем будущем. Для психологического равновесия человеку необходимо всегда представлять, что его ждет впереди сегодня, завтра, через год. Все его мысли и планы на будущее, как правило, связаны с конкретным человеком, идущим по жизни рядом, и его потеря вызывает ощущение, что будущего нет. Но это большое заблуждение. Разрушилось лишь ваше представление о будущем, а не само будущее. Надо четко это осознать, и, собравшись с силами, снова приступить к его строительству. Не опускайте руки,

трудитесь, используя все свои способности, и оно будет еще более светлым и счастливым.

Прошлое определяет наше настоящее и будущее. Мы часто переживаем то, чего уже давно нет. Прошлое – это наши воспоминания и связанные с ними ощущения. А эти ощущения подвластны человеку. Наиболее простой способ перепрограммировать прошлое – написать книгу о своей жизни, не для печати, для себя. Главное, подробно отразить в ней все события, до сих пор волнующие вас. Хорошо, если вы опишите моменты, вызывающие болезненные воспоминания с юмором, как бы переписывая их заново. Написанное начнет собственное существование и, читая историю своей жизни, вы посмотрите на нее как бы со стороны. Посмотрите и поймете, что все в ней закономерно, одно событие вытекает из другого, а значит, все случилось так, как должно было случиться. Не давайте читать написанное никому, даже своим близким. Вы сами сводите счеты со своим прошлым, оставляя на бумаге все ошибки и обиды. Психотерапевты утверждают, что перенос эмоций на бумагу (в компьютер) позволяет большинству людей снова пережить всю гамму волнующих их чувств и расстаться с ними уже навсегда. Выплесните из себя весь негатив и успокойтесь. Для людей замкнутых и скрытных этот способ незаменим. Жизнь – это постоянное движение. В бесконечной смене ситуаций и настроений невозможно избежать отрицательных эмоций.

В организме человека все тесно взаимосвязано и в поиске выхода из стрессового состояния очень важно не забывать о физической разрядке. У многих она происходит непроизвольно, на лице возникают гримасы, вызванные сокращением мышц, люди в возбуждении мечутся по комнате, перебирают какие-то вещи, что-то рвут. Это естественная защитная реакция нашего организма, помогите ему, как советовал академик Иван Павлов, «вогнать страсть в мышцы». Совершайте длительные прогулки, занимайтесь спортом и любой полезной физической работой.

Не забывайте, успех в любви зависит не только от вашего умения распознавать и удовлетворять влечения и потребности партнера. Во многом он определяется тем, насколько хорошо вы контролируете свои чувства, сохраняете спокойствие и оптимизм в критических ситуациях. Постоянно учитесь и совершенствуйтесь, извлекайте уроки из своих и чужих ошибок, слушайте хорошие советы, читайте специальную литературу и обязательно верьте в себя.

Ученые утверждают, что возможности мозга человека используются не более чем на десять процентов. Разум охватывает лишь незначительную часть того, что он может узнать, обдумать и понять. Человек испытывает лишь малую часть любви, которую может почувствовать и пережить. Своей книгой я хотел убедить вас в том, что любовь – это не мистическое чудо, которое появляется неизвестно откуда и с ним ничего нельзя поделать, а явление, имеющее свои закономерности, которыми можно управлять. Если у вас возникла потребность во взаимной любви, ее необходимо вызывать, созидать и творить!

Трудитесь, и любовь обязательно придет к вам, придет как закономерный итог правильно построенных и постепенно развивающихся отношений, как создание ваших умов и сердец. Фома Аквинский сказал замечательные слова: «Пусть мысли, заключенные в книгах, будут твоим основным капиталом, а мысли, которые возникнут у тебя самого, процентами на него». Убежден, ваш творческий подход к применению полученных знаний, вдохновение и терпение, страстное желание добиться поставленной цели будут достойно вознаграждены!

Любите и будьте любимы.
С уважением, Евгений Сушко.

Библиография

Красть мысли у одного человека – плагиат. У многих – научное исследование.

В процессе написания этой книги с помощью Интернета я ознакомился с трудами сотен ученых и специалистов в данной области знаний, и в большинстве работ нашел полное подтверждение идей, положенных в основу моей формулы. Особую благодарность выражаю перечисленным ниже авторам, как классикам, так и нашим современникам, материалы которых я использовал в своей работе. К сожалению, на сайтах сети часто отсутствуют ссылки на авторство, особенно статистической информации, поэтому прошу прощения у тех, чьи фамилии мной не названы и рекомендую для более глубокого изучения работы Эрика Берна, Наталии Бехтеревой, Веры Биркенбил, Джойла Виткина, Сергея Горина, Георгия Грачева, Джона Грейя, Дейла Карнеги, Николая Козлова, Трэйси Кэбот, Лейлы Лаундес, Яна Мак-Дермотта, Евгения Мишустина, Джона Пауэлла, Аллана Пиза, Анатолия Протопопова, Юрия Радостеева, Зигмунда Фрейда, Эриха Фромма, Эверетт Шостром, Альфреда Щеголева, Карла Ясперса.