

*Умение общаться и оказывать влияние
на людей может изменить вашу жизнь,
и Лейл расскажет вам, как этому научиться.
Это поистине замечательно!*

Брайан Трейси,
эксперт в области продаж,
мотивации и психологии успеха



*Лейл Лаундес вновь возвращает нам
утраченное ныне искусство общения.*

Харви Маккей,
американский предприниматель,
автор бестселлера «Как плавать среди акул»



*Лейл научит вас обращаться к окружающим
от всего сердца и энергично общаться
с ними — так, чтобы немедленно
получить нужные результаты.*

Марк Виктор Хансен,
соавтор серии книг-бестселлеров
«Куриный бульон для души»

Книги Лейл Лаундес

Как влюбить в себя любого

*Краткий теоретический курс
и самое полное практическое руководство
по психологии романтической любви*

Как говорить с кем угодно и о чем угодно

*Психология успешного общения
Технологии эффективных коммуникаций*

Друзья и любимые: как их найти и удержать

*Как построить гармоничные отношения с людьми,
которых вы хотите сделать частью своей жизни*

Как влюбить в себя любого 2

*Как завоевать сердце человека, который
кажется вам совершенно недоступными*

С. С. С. (Скрытые сексуальные сигналы)

Прощай, застенчивость!

*Практическое руководство по преодолению робости
и развитию уверенности в себе*

Знакомства и связи

*Как легко и непринужденно знакомиться с кем угодно
и превращать незнакомых людей в друзей и партнеров*

Как влюбить в себя любого 3. Биохимия любви

*Как разжечь малейшую искру симпатии
во всепоглощающий пожар страсти и поддерживать
огонь любви на протяжении всей жизни*



Подробная информация
обо всех книгах Лейл Лаундес
на веб-сайте издательства «Добрая книга»
www.dkniga.ru

Лейл Лаундес

КАК
ВЛЮБИТЬ
В СЕБЯ
ЛЮБОГО

*Краткий теоретический курс
и самое полное практическое руководство
по психологии романтической любви*



Рекомендовано издателем
в качестве учебно-методического пособия
по психологии романтической любви

ДОБРАЯ  КНИГА

УДК 159.98:177.61, ББК 88.37, Л 28

Как влюбить в себя любого / Лейл Лаундес. Пер. с англ. 5-е изд. — М.: ООО «Издательство «Добрая книга», 2022. — 384 с.

ISBN 978-5-98124-804-7. Отпечатано в России.

Забудьте об Амуре с его стрелами; вот приворотное зелье, которого мы все так долго ждали! После столетий тайн и загадок, наука, наконец, разгадала секрет любви: что воспламеняет ее, что ее убивает, и что делает ее вечной. Никакой пустой болтовни, никакой мистики, никакого обмана.

Формула любви найдена, и она опубликована в этой книге.

В этом остроумном практическом руководстве всемирно известный эксперт в области психологии межличностных отношений Лейл Лаундес рассматривает 6 необходимых ингредиентов, 6 составляющих, которые, как доказала наука, сводят человека с ума и делают его влюбленным. Вы овладеете магией любви, освоив 85 приемов, которые помогут вам завоевать сердце мужчины или женщины вашей мечты. Вы узнаете:

- Как найти свой идеал и как с ним (с ней) познакомиться.
- Какими должны быть ваши первые шаги, чтобы ваши отношения стали успешными.
- Как произвести неизгладимое первое впечатление и привести вашего избранника или избранницу в трепет на первом же свидании.
- Что и как говорить ему или ей: как использовать различия в поведении мужчин и женщин для своей пользы.
- Как разбудить первобытные, волнующие сексуальные ощущения в вашем партнере или партнерше.
- Как за один час разузнать, что сводит с ума вашего возлюбленного или возлюбленную в постели.
- И многое, многое другое...

Прочитайте эту книгу, и вы обретете силу, чтобы разжечь малейшую искру симпатии во всепоглощающий пожар страсти!



Издательство «Добрая книга»

Телефон для оптовых покупателей: (495) 650 44 41.

Адрес для переписки/e-mail: mail@dkniga.ru

Адрес нашей страницы в Интернете: www.dkniga.ru

Все права защищены. Любое копирование, воспроизведение, хранение в базах данных или информационных системах, передача в любой форме и любыми средствами — электронными, механическими, посредством фотокопирования, записи или иными, включая запись на магнитный носитель, — любой части этой книги запрещено без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Лейл Лаундес, 1996.

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2007–2016 — издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление.

Оглавление

1. Любого? Да, практически любого	15
Наука открывает сексуальность.	17
Как были собраны материалы для этой книги	20
Как были разработаны приемы и техники	21
Как я проверяла приемы и техники	23
2. Что делает людей влюбленными? Шесть составляющих	25
I. Первые впечатления	
У вас никогда не будет второго шанса на любовь с первого взгляда	26
II. Похожие характеры, дополняющие потребности	
Мне нужен любимый человек, который будет похож на меня, любимого (ну, почти похож...)	27
III. Это	
Как ты меня любишь? Дай-ка я сосчитаю все возможные способы.	28
IV. Справедливость	
Действие ЧЗЕДМ-принципа (Что здесь есть для меня?) и других принципов рыночной экономики в любви. .	29
V. Первые шуры-муры	
Существует ли любовь за воротами рая?	31
VI. Энергетика секса	
Как включить сексуальное электричество	32
3. Физиологическая сторона влюбленности	35
“Почему мое тело поет?”	35
“Должен ли человек получить дозу фенилэтиламина, чтобы влюбиться в меня?”	35
“Почему мы влюбляемся именно в этого человека, а не в другого?”	37
“Неужели любовь может начаться с таких пустяков?” ...	37
4. Где же найти настоящего мужчину или настоящую женщину? ...	41
Ищите любовь повсюду	41
5. Существует ли любовь с первого взгляда?	43

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ПЕРВЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

У вас никогда не будет второго шанса
на любовь с первого взгляда. 45

6. Как произвести потрясающее первое впечатление 47

- Первое впечатление длится вечно 47
- Будь готов к любви — всегда! 48
- Всегда будьте психологически готовы к охоте 50

7. Как зажечь любовь с первого взгляда 53

- Сколько времени должен длиться контакт глаз,
чтобы имитировать любовь? 56
- Как сделать взгляд соблазнительным, возбуждающим
и обольстительным 58
- Как пробудить первобытные, волнующие,
сексуальные ощущения в вашей Добыче 61
- Озорной откровенный взгляд 63

8. Ваше первое сближение 65

- Высокое искусство “съема” (и не только для мужчин) 65
- Охотники, делайте первый шаг *быстро* 66
- Охотницы, делайте первый шаг *первыми* 70
- Первый шаг, который дает результат (для женщин) 71
- Как женщины успешно делают первый шаг 72

9. Язык тела 75

- Пусть за вас говорит ваше тело 75
- Танец интимности 76
- Когда вы — Добыча 80
- Слово, которое может спасти отношения 81
- “Но это же так просто!” 83

10. Ваш первый разговор 85

- Разговор — это совместное создание
прекрасной музыки 85
- Разговор похож на занятия любовью 86
- Разговор как продажа 87
- Как узнать, какие темы интересны вашей Добыче 91
- Как одурачить вашу Добычу и заставить ее думать,
что вы оба уже влюблены друг в друга 94

Как достичь еще большей близости, привнося в отношения интимность	96
Сделайте свой стиль жизни подходящим к “карте любви” вашей Добычи	98
11. Ваше первое свидание	103
Теперь начинается игра всерьез	103
“Насколько быстро мне надо начинать действовать?”	104
“Выглядеть недоступной — нужно или нет?”	106
Наилучшее первое свидание, научно обоснованное и экспериментально подтвержденное	108
Приведите вашу Добычу в трепет на первом свидании	110
Проращивайте семена сходства	111
Ресторан для первого свидания	112
Мужчины, следите за своими манерами	114
Охотницы, будьте снисходительны к мужским слабостям и недостаткам	115
Одежда для первого свидания	118
“Мне совсем нечего надеть!” (Женщины, не беспокойтесь об этом. Мужчины, беспокойтесь об этом.)	118

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

ПОХОЖИЕ ХАРАКТЕРЫ, ДОПОЛНЯЮЩИЕ ПОТРЕБНОСТИ

Мне нужен любимый человек, который будет похож на меня, любимого (ну, почти похож...)	123
12. «Я и ты, детка, мы так одиноки в этом безумном, безумном мире»	125
Сходство и немного различий (ну, совсем чуть-чуть)	126
13. Как создать подсознательное чувство сходства	129
Как немедленно заставить вашу Добычу почувствовать: “Да ведь мы почти одинаковы!”	129
Слова, дающие вашей Добыче “то самое ощущение семейственности”	131
“Мы даже говорим на одном языке (тела)”	134

14. Как создать сознательное ощущение сходства	139
Три важнейшие точки сознательного соприкосновения	139
Сходство номер один:	
“Есть ли у нас общие увлечения?”	140
Сходство номер два:	
“Есть ли у нас общие взгляды на жизнь?”	142
Сходство номер три: “Что такое любовь?”	146
Давай поговорим о наших отношениях. — Не надо!	149
15. Как установить дополняющие потребности	153
“У меня есть именно то, что тебе нужно, дорогой”	153

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

ЭГО

Как ты меня любишь? Дай-ка я сосчитаю все возможные способы	157
16. Весь мир вертится вокруг тебя, моя Добыча	159
Массаж эго требует высокого мастерства	160
17. Шаг первый: молчаливая похвала.	163
Пусть похвалы исходит ваше тело	163
18. Шаг второй: сопереживание (эмпатия).	165
“Я согласен с этим!”	165
Влюбленные делятся интимными подробностями.	168
У влюбленных есть свои “личные” шутки.	170
19. Шаг третий: восхищение	173
“О, дорогой, ты просто гениально режешь грибы!”	173
20. Шаг четвертый: скрытый комплимент	177
“Ты слишком молода, чтобы помнить это, но...”	177
Стимулирующий комплимент:	
“Я обожаю то, что тебе самому в себе нравится”	178
21. Шаг пятый: ударные силы при поддержке танков и тяжелой артиллерии	181
“Ты — самый очаровательный человек, которого я когда-либо встречал”	181
“Что же дает мне произнесение убийственных комплиментов?”	183
22. Тонкая настройка эго-механизма	187

“Подождите минутку. А все ли любят комплименты?” . . .	187
Рефлекторная похвала: “То, что ты только что сделал, было сделано потрясающе!”	188
Смейтесь первыми	190
Влюбленные дают друг другу нежные прозвища	190
Когда ваша Добыча хвалит вас	192
23. Как сохранить угли любви горячими	195
“Я обожаю, как ты морщишь свой нос, когда смеешься”	195

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

СПРАВЕДЛИВОСТЬ

Действие ЧЗЕДМ-принципа (Что Здесь Есть Для Меня?) и других принципов рыночной экономики в любви	199
24. Каждый имеет рыночную стоимость, детка.	201
Почему поиски любви подобны торговле лошадьми?	203
За какую валюту можно “купить” себе хорошего партнера или партнершу?	204
25. Как использовать принцип справедливости, чтобы найти свою любовь	207
На самом деле вы вовсе не хотите выходить замуж за прекрасного принца или жениться на прекрасной принцессе	207
Почему я не хочу вступать в брак?	208
Что происходит, если неравенство обнаруживается после того, как мы поженились?	211
26. Насколько важна внешность?	215
Какой тип внешности нравится женщинам?	216
Какой тип внешности нравится мужчинам?	218
“Как заставить мою Добычу думать, что я выгляжу лучше?”	220
Как увеличить шансы на поражение Добычи	223
27. Преследование знаменитой и состоятельной Добычи	225
Внешний вид элиты	226

Язык элиты.	227
О чем говорят в высшем обществе	229
28. Инвестиции в другие активы	233
Знания, добродетели и красота души — реальные, осзаемые достоинства и ценные активы	233
29. Помогите людям убедить себя, что они любят вас.	235
Позвольте вашей Добыче оказывать вам услуги	235
Эй, а как же “лирическая любовь, наполовину ангел и наполовину птица”?	238

ЧАСТЬ ПЯТАЯ

ПЕРВЫЕ ШУРЫ-МУРЫ

Существует ли любовь за вратами рая?	241
30. «Надеюсь, он не такой козел, как все остальные»	243
“Мне нужен мужчина, с которым я могу поговорить”, “Мне нужна женщина, которая думает, как мужчина”	245
31. Что такое «мужской разговор» и что такое «женский разговор»? (И существует ли это различие на самом деле?)	249
32. «Что ты чувствуешь в связи с этим?»	255
33. «Извините, не могли бы вы подсказать мне, где?..»	259
34. «Пожалуйста, побольше подробностей!»	261
35. «Расскажи мне (не рассказывай мне) об этом.»	265
36. Каков наилучший путь из точки А в точку Б?	269
37. «Не мог бы ты помочь мне с этим?»	273
38. Короткие слова, которые помогут завоевать сердце вашей Добычи	277
39. Опасные воды половых различий прямо по курсу	279

ЧАСТЬ ШЕСТАЯ

ЭНЕРГЕТИКА СЕКСА

Как включить сексуальное электричество	281
40. Самая главная эрогенная зона вашей Добычи	283
41. Нет двух одинаковых сексуальностей, как не бывает двух одинаковых снежинок.	285

Насколько же отличаются сексуальные желания мужчин и женщин?	287
Почему же мужские и женские фантазии так различны?	288
Еще больше различий	290
Как использовать различия, чтобы ваша Добыча влюбилась в вас	290
42. Забудьте «золотое правило», находясь в постели.	293
Женщина любит, мужчина страстно желает	294
43. Охотники, занимайтесь любовью с женщиной так, как этого хочет женщина	297
Урок, который займет один час и изменит всю вашу жизнь	298
Другой “краткий курс молодого бойца” по изучению страстной чувственности (для мужчин)	302
44. Охотницы, занимайтесь сексом с мужчиной так, как этого хочет мужчина	307
Посмотрите непристойный фильм для мужчин	309
Дополнительные непристойные материалы для учебного плана по изучению грубого голого секса	312
Сравнение порнофильмов для женщин и порнофильмов для мужчин	313
45. Тест-опрос: кто любит сильнее – мужчины или женщины?	315
Кто быстрее влюбляется? Мужчины!	316
Кто более идеалистичен в любви? Мужчины!	317
Кто обычно первым идет на разрыв отношений? Женщины!	317
Кто больше страдает от разрыва? Мужчины!	317
Кто любит своего партнера (партнершу) больше? Мужчины!	318
46. Сексуальные желания вашей Добычи так же уникальны, как отпечатки пальцев.	319
Секс как изысканное блюдо	323
Сексуальное желание номер один	324
“Почему он (она) теряет ко мне интерес?”	325

“Будет ли эта женщина подходить мне сексуально до конца моей жизни?”	327
47. Охотницы, станьте детективами по розыску сексуальных желаний	331
Дайте понять вашей Добыче, что вы раскованны, незакомплексованны и ищите сексуальных приключений	334
Узнайте о его самых интимных фантазиях	335
Заставьте вашу Добычу почувствовать себя в безопасности, когда он делится с вами своими самыми интимными желаниями	336
Шуры-муры продолжают	340
Неужели у всех мужчин есть сексуальные секреты? ...	341
Расспрашивайте о подробностях и задавайте сногшибательные вопросы	342
Охотницы, выясните его ключевые слова	345
Исполните для вашей Добычи хорошую рэп-импровизацию в постели	349
48. Охотники, а действуют ли эти приемы на женщин?	351
Проникните в глубочайшие слои ее души, и вы обнаружите за ними еще более глубокие фантазии и мечты	353
Любите ее так, как она хочет быть любимой	357
Волшебные слова, которые заставят ее полюбить вас ...	358
Охотницы, ключевые слова о ваших отношениях могут работать и на вас	359
49. Ставим последний капкан на убежденного холостяка	361
Почему Джерри нравился такой необычный секс?	365
Прогулка по темной стороне души	367
50. Глядя на других женщин	369
51. Последнее средство	373
Эпилог	377
Библиография	379
Об авторе	383

КАК ВЛЮБИТЬ В СЕБЯ ЛЮБОГО

**Выполняя обещание,
содержащееся в названии
книги «Как влюбить
в себя любого»,
мы предлагаем
вашему вниманию
85 приемов, основанных
на научных исследованиях
природы романтической
любви**



“Я не понимаю. У меня есть все — привлекательность, ум, чувственность, изысканность. Почему он (она) не влюбляется в меня? Почему я не могу найти свою любовь?” Сколько раз вы колотили кулаками по подушке, задавая себе этот вопрос?

Вы берете эту книгу с недоверием, но в то же время и с затаенной надеждой. Вы читаете название: *“Как влюбить в себя любого”*. “Это очень серьезное обещание”, — скажете вы. Действительно, так оно и есть. Но это обещание выполнимо, если для завоевания сердца Потенциального Любимого Партнера вы решите придерживаться научно обоснованного плана.

Почему же, когда в жизни мы на каждом шагу сталкиваемся с историями о разбитых сердцах, я все же заявляю о том, что существуют средства, чтобы заставить любого влюбиться? Потому что после столетий бездействия наука, наконец, выяснила, что такое романтическая любовь на самом деле, как она возникает, что заставляет ее продолжаться и что убивает ее.

1

Любого?

**Да, практически
любого**

Подобно древнему дикарю, который, наблюдая солнечное затмение, считал это черной магией, мы смотрели на любовь и думали, что это — волшебство. Иногда, особенно в те счастливые первые мгновения, когда нам хочется останавливать прохожих на улице и кричать во всеуслышание: “Я влюблен!”, любовь может казаться магией. Но в начале XXI века мы обнаруживаем, что любовь — это вполне определенная и поддающаяся расчетам смесь химии, биологии и психологии. (Ну и, возможно, *чуть-чуть* черной магии в придачу.)

Когда корабль науки отправился в плавание в неизведанные моря, мы, наконец, начали понимать основы этой “самой безумной, самой обманчивой и самой проходящей из страстей”, как описывал любовь Джордж Бернард Шоу. Что же заставляет людей желать остаться в этом возбужденном, ненормальном и изнуряющем состоянии постоянно, пока смерть не разлучит их? Вопрос и недоумение относительно того, что же такое любовь на самом деле, совсем не новы. Они из тех вопросов, которые подвергались серьезному рассмотрению на протяжении веков такими титанами мысли, как Платон, Зигмунд Фрейд и Чарли Браун*.

.....
* Браун Чарльз Брокден (1771–1810) — американский писатель. — *Прим. пер.*

** “South Pacific” — известный мюзикл; текст Оскара Хаммерстайна. — *Прим. пер.*

В 1950 году в затемненном бродвейском театре аудитория мюзикла “South Pacific”** была полностью согласна с его героем Эйзо Пинза, когда он размышлял: “Кто может объ-

яснить это? Кто может сказать тебе, почему? Глупцы назовут сотни причин. Мудрецы не станут и пытаться”. Что ж, в последнее время много мудрых мужчин и женщин уже *попытались* и преуспели в этом. Не обвиняйте авторов мюзикла Роджерса и Хаммерстайна. Когда они сочиняли свои романтические пьесы, научное сообщество было так же сбито с толку в отношении любви, как и

герои мюзиклов, поющие о своем недоумении по поводу одного волшебного вечера.

Наука открывает сексуальность

Задолго до того, как Зигмунд Фрейд занялся этим предметом, аналитические научные умы соглашались с тем, что любовь является одной из фундаментальных основ человеческого опыта.

Но они в то же время считали, что оценка, классификация и определение романтической любви невозможны, а потому подобные изыскания являются пустой тратой времени и денег. На своем смертном одре Фрейд заявил: “Мы действительно очень мало знаем о любви”.

Его предсмертные слова долгое время оставались научной доктриной — по крайней мере, до начала 1970-х годов, когда группа радикально настроенных социопсихологов вновь обратилась к вечным вопросам всех ученых — “почему?” и “как?” Они стали задавать себе и каждому, кого смогли заманить в свои лаборатории, вопросы о романтической любви.

Две женщины совершили прорыв, ненароком сфокусировав внимание современной прессы на древнем вопросе: что же такое любовь? Доктор философии Элен Бершид* и ее коллега Элайн Хэтфилд сумели получить федеральную субсидию в 84 тысячи долларов США на изучение романтической любви. Бершид убедила Национальный научный фонд раскошелиться, заявив: “Мы уже понимаем брачное поведение колюшки. Пора обращаться к другим видам”.

Исследование Бершид, как и многие другие до него,

.....

* Элен Бершид (Ellen S. Berscheid) — американский психолог и социолог, автор многочисленных публикаций и исследований в области межличностных отношений. — Прим. пер.

могло бы остаться незамеченным и неопубликованным, заняв всего дюжину страниц в никому не известном специализированном журнале. К счастью для всех ищущих любви, однажды утром на Капитолийском Холме сенатор Соединенных Штатов от штата Висконсин Уильям Проксмир, просматривая документы, обнаружил в куче бумаг постановление Национального научного фонда о выделении двум женщинам “легкомысленной” субсидии для изучения межличностных отношений.

Небеса разверзлись над Проксмиром! Восемьдесят четыре тысячи долларов для изучения *чего?* Он немедленно набросал яростный пресс-релиз, заявляющий, что романтическая любовь — это вовсе не наука, и вообще, прорычал он, “Национальный научный фонд, прекрати заниматься этим любовным аферизмом. Оставь это для Элизабет Баррет Браунинг и Ирвинга Берлина”. Далее Проксмир добавил от себя: “Лично я против этого еще и потому, что *не желаю знать ответа*”. Он полагал, что каждый считает так же. Как он был не прав!

Протест Проксмира вызвал бурю откликов по всему миру, который бушевал вокруг Бершид в течение следующих двух лет. “Специальный выпуск! Все читайте об этом! *Национальный научный фонд взялся изучать любовь!*” Газеты выносили эту новость на первые полосы. Камеры и микрофоны охотно направлялись в сторону Бершид. Тихий офис исследователей был завален почтой.

Критика Проксмира дала осечку. Вместо того, чтобы положить конец “легкомысленным” научным изысканиям, эта шумиха в прессе породила страстный интерес к изучению любви. Джеймс Рестон из газеты “Нью-Йорк Таймс” заявил, что если Бершид и прочие смогут “раскрыть загадку романтической любви, брака, разочарования, развода и брошенных детей, — то это было бы лучшим вложением правительственных денег с той поры, когда Джефферсон приобрел Луизиану”.

Все выглядело так, будто Элен Бершид взорвала плотину, сдерживавшую накапливавшийся долгое время интерес к этой теме. Поток исследований, пристально рассматривающих каждый аспект любви, не прекращается и по сей день. Уважаемые ученые и специалисты в области общественных наук с громкими именами, такие как Фoa, Мурштейн, Дион, Арон, Рубин и многие другие, относительно малоизвестные за пределами научного мира, преподнесли все еще не раскрытый нами подарок, — подарок, который мы “развернем” только сейчас: в результате их исследований мы можем узнать (хотя это вовсе и не было их целью), как влюбить в себя любого.

Некоторые исследования не ведут нас прямо к этой цели. Чтобы найти необходимые научные работы, мне пришлось прочесть сотни научных исследований со странными названиями — такими, например, как “Последствия смены ориентации на диадическое функционирование гетеросексуальных сожителей”. (Что бы это значило?) Предметом некоторых исследований были мыши, слушавшие классическую музыку, потом джаз и блюз, — таким образом выясняли, что делает их более сексуально возбужденными [1]*. Другие исследования, которые были бесполезными для достижения нашей цели, рассматривали сексуальное влечение к трупам [2]; также имелись исследования неподвижного тантрического полового сношения [3], которое, как я предполагаю, работает только тогда, когда корабль, на котором пара совершает круиз, попадает в сильную качку.

К счастью, многие исследования принесли более вкусные и практические плоды. Особенно полезными были работы отважного исследователя доктора психологии по имени Тимоти Перпер, который провел много

.....
* В квадратных скобках даны ссылки на источники, список которых прилагается в конце книги.

часов, наблюдая объекты исследования в своей любимой лаборатории — в баре для одиноких. Нам также помогут замечательные научные труды Роберта Штернберга и его коллег, изучавших различные теории любви. Мы использовали результаты проницательных исследований, посвященных основным чертам одержимости и страстной, безрассудной влюбленности, выполненных Дороты Теннов и другими. Среди прочих были отважные, хотя и относительно неизвестные исследователи, такие, как Кэрол Ронай. Она на самом деле поступила на работу танцовщицей в стриптиз-бар, чтобы выяснить, какие выражения лица сексуально возбуждают мужчин [4].

Как были собраны материалы для этой книги

Мое собственное первое исследование в этой области, хотя и не такое дерзкое, было не менее интересным. Более чем за десять лет до того, как стать консультантом и тренером по психологии общения и технологиям коммуникаций, я была директором созданной мной исследовательской группы, называвшейся “Проектом” (The Project).

“Проект” представлял собой некоммерческую организацию, основанную в Нью-Йорке для изучения сексуальности и межличностных взаимоотношений. Во время моего руководства “Проектом” я опросила и систематизировала ответы нескольких тысяч людей о том, что они искали в идеальном партнере. Я собирала информацию среди студентов множества институтов, куда меня приглашали рассказать о моих исследованиях.

Подобно работе исследователя Элен Бершид, “Проект” привлек пристальное внимание общественности, что сделало его предметом всенародного обсуждения. Корреспондент из журнала “Тайм”, освещавший одно из

наших заседаний, написал статью на целую полосу, заявляя: “Сексуальные фантазии идут теперь на Бродвее”, что, в общем, соответствовало действительности.

Одно из подразделений “Проекта” привлекало добровольцев, которые представляли на сцене в виде психодрамы свои любовные фантазии. Поскольку там не было ни наготы, ни явно выраженной речи, эти бессловесные инсценировки были необычными и единственными в своем роде и привлекли внимание трех крупных телевизионных каналов, представивших отрывки из этих постановок в национальных телепрограммах. В свою очередь, это вызвало массу публикаций в уважаемых и широко известных изданиях Америки и Европы.

В результате люди со всего мира посылали нам свои истории и фантазии о своих страстных желаниях и жажде любви. Они звонили или писали в “Проект”, подробно и точно рассказывая о том, что они ищут в романтическом партнере. Большая часть писем или звонков, которые мы получали, начиналась словами вроде “Я никогда никому об этом не говорил, но...”. Затем звонившие и писавшие раскрывали свои глубочайшие желания анонимному “Проекту”. Мы слушали их, слушали с благодарностью, так как получали информацию о том, что заставляет или что может заставить человека влюбиться.

Как были разработаны приемы и техники

Давайте ненадолго оставим мир сексуальности и перейдем к моей второй специальности — в область общения и коммуникаций. Именно здесь я проводила изыскания и перерабатывала их в приемы и техники, с помощью которых можно заставить любого влюбиться в вас.

Уже давно было доказано, что, вне всякого сомнения, существуют способы вызвать у людей желаемое поведе-

ние. Если бы таких способов не было, все психологи и тысячи бизнес-тренеров, включая меня, остались бы без работы. Существуют методы, позволяющие вызывать у человека различные эмоции и изменять поведение людей. Например, мы можем научиться ладить с “трудными” людьми или заставлять недисциплинированных сотрудников вести себя желаемым образом.

Обратная связь с участниками семинаров, которые я проводила для государственных и общественных организаций, университетов и частных компаний, убедила меня, что мы действительно можем вызывать изменения в моделях поведения других людей. Мы решаем эту сложную задачу сначала путем осознания основных потребностей, мотивов и побуждений людей, а затем применяя правильные вербальные и невербальные навыки для изменения их поведения. Именно такое решение я и предлагаю вам в этой книге. Исходя из научных исследований, я выявляю основные потребности, мотивы и побуждения, которые заставляют человека влюбляться. Потом я даю вам правильные вербальные и невербальные навыки, чтобы вызвать поведение, которое вам требуется — в данном случае, сделать человека влюбленным в вас.

Эта книга стала результатом многолетних исследований в нескольких областях знания: межличностные отношения, человеческая сексуальность, навыки общения и половые различия. Я использовала не только научные исследования природы любви и мои собственные изыска-

..... ния, но и работы современных терапевтов и аналитиков в области общения и коммуникаций. Я особенно благодарна социолингвисту Деборе Тэннен [5] за ее работы и терапевту Джону Грею* за остроумные аналогии между

* Американский психолог и терапевт, эксперт в области психологии межличностных взаимоотношений и психологии семьи, автор книг “Мужчины с Марса, женщины с Венеры”, “Марс и Венера вместе и навсегда” и других. — Прим. пер.

Марсом и Венерой [6]; именно он сделал общеизвестным тот факт, что мужчины и женщины имеют крайне разные стили мышления и общения.

Каков же рецепт влюбленности, рецепт того, как сделать кого-нибудь влюбленным в вас? Можно ли свести его к формуле? То, о чем вы прочтете ниже, может показаться очень простым, но на самом деле является достаточно сложным. Вам следует начать с изучения научных основ того, что привлекает людей друг к другу. Затем вы собираете полную информацию о вашей *Добыче* (то есть о человеке, которого хотите сделать влюбленным в вас). Далее вы применяете изоэтранные, часто направленные на подсознание коммуникативные техники, чтобы удовлетворить его или ее сознательные и бессознательные потребности. И, наконец, вы овладеваете вашей Добычей, тонко понимая то, чего именно он или она желает в сексуальном плане. Вот она, формула любви, рецепт того, как сделать вашего Потенциального Любовного Партнера влюбленным в вас.

Как я проверяла приемы и техники

Я не удовольствовалась лишь научными исследованиями. Мне нужно было увидеть, станут ли эти приемы работать в “полевых условиях”. Несколько лет назад для проверки своих теорий я начала проводить семинары с таким же названием, как и эта книга, “Как влюбить в себя любого”.

Приглашения приходили со всех концов страны — из колледжей, групп одиноких людей, клубов знакомств, образовательных организаций. На этом поле и испытывался материал книги. Мои студенты ответили: да! Вполне возможно заставить другого человека влюбиться в себя.

Проста ли эта задача? Нет.

Требует ли она жертв? Да.

После прочтения этой книги вы можете решить, что завоевание его или ее сердца просто не стоит такой большой самоотдачи. Но если вы действительно хотите приняться за это, следуйте за мной. Мы изучим навыки, необходимые для выполнения этой задачи — сделать избранного вами Потенциального Любовного Партнера влюбленным в вас. (Вы заметили, что я использовала слова *Потенциальный Любовный Партнер* несколько раз. Я буду употреблять их и далее, потому что, хотя это выражение и громоздко, оно более точное, чем словосочетание *любой человек*, которое мой американский издатель мудро считал более удобным для чтения.)

Кто они, ваши Потенциальные Любовные Партнеры? Прежде всего, Потенциальный Любовный Партнер (ПЛП) — это *любой человек*, который готов любить. Выбор времени значит если не все, то, по крайней мере, много. Например, если кто-нибудь только что потерял любимого человека, он или она могут быть не готовы к тому, чтобы влюбиться снова. Это выводит таких людей — временно — из категории ПЛП.

Во-вторых, Потенциальный Любовный Партнер — это *любой человек*, свободный от скрытых психологических потребностей. Это такие потребности, которые вы — не по вашей вине — не сможете удовлетворить. Позже мы будем еще много говорить о “картах любви” вашей Добычи.

Таким образом, остается множество Потенциальных Любовных Партнеров, бесчисленное количество сердец, из которых можно выбирать. Давайте же ступим теперь на тропу, которая приведет вас к сердцу мужчины или женщины, чьей любви вы страстно желаете.

Каковы же результаты исследований Бершид и множества изысканий, последовавших за ними? Что ж, возможно, Фрейд был прав. Романтическая любовь действительно загадочна. Ее особенности трудно уловить и превратить в доступные для обработки биты и байты информации. И наоборот, обращаясь с ней как с вирусом, ученые открывают отдельные характерные особенности любви, раз за разом фиксируя все новые и новые ее грани. Так они продвинулись далеко вперед.

Из всего этого потока исследований выделяются шесть истин о том, что делает людей влюбленными. Чтобы быть удачливым Охотником или Охотницей и опытным сердцеedom, вы должны, подобно Купидону, быть метким лучником и пускать ваши стрелы в яблочко следующих шести мишеней.

2

Что делает людей влюбленными? Шесть составляющих

I. Первые впечатления

У вас никогда не будет второго шанса на любовь с первого взгляда

Первые мгновения, когда вы замечаете свою Добычу — а он или она вскользь бросают взгляд на вас, — могут быть решающими. Именно в этот момент принимается решение: нравится — не нравится, подходит — не подходит. Ученые говорят нам, что семена любви часто закладываются во время первых нескольких минут отношений.

Когда две кошки встречаются в первый раз, они останавливаются и смотрят друг на друга. Если одна из них начинает шипеть, то у второй встает дыбом шерсть, и она шипит в ответ. Однако если первая кошка тычется в другую своим холодным носом, та отвечает подобным же образом, и они уходят вместе, мурлыкая и облизывая друг друга.

В момент знакомства мужчина и женщина походят на двух маленьких животных, обнюхивающих друг друга. У нас нет хвостов, чтобы вилять ими, или шерсти, которая встает дыбом, зато у нас есть глаза, зрачки которых расширяются или сужаются. У нас есть руки, которые сжимаются в кулаки или поднимаются, открывая ладони собеседнику, как бы желая сказать ему: “Я подчиняюсь”. Существует множество других произвольных реакций, которые имеют место в первые несколько мгновений взаимодействия. Хорошая новость заключается в том, что мы можем научиться контролировать эти, казалось бы, произвольные реакции.

В тот момент, когда вы положили глаз друг на друга, ваш Потенциальный Любовный Партнер подсознательно считывает тончайшие “интонации” языка вашего тела. В эти первые критические моменты он или она бессознательно решают, стремиться ли к взлету романтических переживаний или отбросить все мысли о любви. Его или

ее сознание становится похожим на компьютер, и ваш ПЛП продолжает принимать быстрые решения во время вашей первой беседы, первого свидания.

В первой части книги мы рассмотрим приемы и техники для того, чтобы приманить, привлечь к вам Потенциального Любовного Партнера, создать у него симпатию к вам и затем назначить первое свидание. Я поделюсь с вами научно подтвержденными методами ведения захватывающей беседы и способами организации такого первого свидания, которое возбудило бы вашу Добычу.

II. Похожие характеры, дополняющие потребности

**Мне нужен любимый человек, который будет
похож на меня, любимого (ну, почти похож...)**

Если вы прошли проверку первыми впечатлениями, вы входите во вторую фазу отношений. Здесь ваша Добыча начинает выносить суждения о вас как о Потенциальном Любовном Партнере. Его или ее подсознание говорит: “Мне нужен кто-то такой же, как и я. Ну, *почти* такой же”.

Если требуется совместимость на всю жизнь или хотя бы на одно свидание, некоторое сходство необходимо. Наши сердца — тонко настроенные инструменты, которые ищут того человека, чьи ценности подобны нашим, кто придерживается похожих на наши взглядов и смотрит на мир примерно так же, как и мы. Сходство заставляет нас чувствовать себя хорошо, потому что оно подтверждает те решения и альтернативы, в выборе которых мы проводим всю нашу жизнь. Мы ищем людей, которые получают удовольствие от тех же занятий, что и мы, чтобы было приятно проводить время вместе. Подобие и в самом деле стартовая площадка для взлета хороших отношений.

Но нам надоедает *слишком* большое сходство. К тому же мы нуждаемся в ком-нибудь, кто восполнил бы наши недостатки. Если у нас обоих нет способностей к математике, кто будет сводить баланс в чековой книжке? Если мы неряшливы, кто будет подбирать наши носки?

Поэтому в нашем долгосрочном любовном партнере мы ищем также и *дополняющие* качества. Но не *любые* дополняющие качества, а лишь те, которые мы находим интересными или которые улучшают нашу жизнь. Таким образом, мы ищем того, кто одновременно и *похож*, и *дополняет* нас.

Во второй части книги мы изучим методы взращивания в сердце вашей Добычи зерен подсознательного ощущения сходства и способы заставить его или ее понять, что хотя вы двое и являетесь, в общем, похожими, но при этом отличаетесь во многих практических, забавных и интересных аспектах и сторонах жизни.

III. Эго

Как ты меня любишь?

Дай-ка я сосчитаю все возможные способы...

В самом центре первых сильных романтических переживаний стоит *эгоизм*. Вероятно, Купидон промахивается, когда целится своей маленькой стрелой в сердца своих жертв. Наука показывает нам, куда на самом деле надо целиться и вести огонь — прямо в эго вашей Добычи, в его или ее самолюбие. Люди влюбляются в тех, в чьих глазах видят самое совершенное отражение самих себя.

Потенциальные любовники должны приходить в ужас при одной мысли о том, что эгоизм является движущей силой мира, потому что эго их Добычи является очень уязвимой мишенью. Есть разнообразные способы заставить вашу Добычу чувствовать себя красивой,

сильной, значительной, очаровательной, энергичной или любой другой, которой он или она *хочет* себя чувствовать. Существуют сильнодействующие комплименты, слабодействующие ласки и несметное число прелестных окольных способов заставить вашу Добычу чувствовать себя особенной. Утонченные процедуры могут убедить Добычу в том, о чем он или она давно подозревали: “Я другой. Я замечательный. И, чтобы отблагодарить тебя за признание этого удивительного факта, я влюблюсь в тебя”.

Каждый жаждет безопасности и признания. В наших отношениях мы изначально ищем защиты от этого жестокого, беспощадного мира. Третья часть этой книги рассматривает способы дать вашей Добыче почувствовать, что вы и есть спасение, вы — его или ее надежное укрытие от бурь и гроз жизни.

IV. Справедливость

Действие ЧЗЕДМ-принципа (Что Здесь Есть Для Меня?) и других принципов рыночной экономики в любви

“Слушай, крошка, у всех есть “рыночная стоимость”! Каждый носит ярлычок с ценой”. Насколько она красива? Какой вес в обществе он имеет? Насколько знатен ее род? Какой властью он обладает? Они богаты, умны, красивы? *Что они могут сделать для меня?*

Не звучит ли это отталкивающе? Исследователи говорят нам, что любовь вовсе не слепа. Все, даже прекраснейшие люди, становятся прагматичными, когда дело идет к тому, чтобы выбрать себе партнера на длительное время. Это ничем не отличается от мира бизнеса, где все задают вопрос: “*Что Здесь Есть Для Меня?*”

Я слышу, как некоторые из вас протестуют: “Нет,

любовь чиста и полна сострадания. Она включает заботу, альтруизм, единение и самопожертвование. *Вот что такое любовь*". Да, любовь такова, когда хорошие люди действительно любят друг друга. Вы наверняка когда-либо встречали пары, которые глубоко преданны друг другу и готовы пожертвовать друг для друга всем. Да, этот вид самоотверженной любви, о которой мы все мечтаем, существует. Но он приходит позже, гораздо позже. Он приходит только *после того*, как ваш партнер влюбляется в вас.

Если вы хотите, чтобы кто-нибудь влюбился в вас, говорят ученые, вы должны с самого начала убедить его или ее в том, что они совершают хорошую сделку. Мы можем и не осознавать этого, утверждает наука, но принципы рыночной экономики применимы и к любовным отношениям. Любовники неосознанно рассчитывают *сопоставимую стоимость другого человека, отношение прибыли к затратам во взаимоотношениях, цену предложения, скрытые издержки, расходы по эксплуатации и общую амортизацию*. Потом они спрашивают самих себя: "Наилучшее ли это предложение из всех, которые я могу получить?" Каждый имеет большое "табло" для подсчета очков, запечатое в самом глубоком тайнике его души. И для того, чтобы люди влюблялись в вас, вы должны заставить их почувствовать, что они совершают очень выгодную сделку.

Все ли потеряно, если вы не родились писанным красавцем и если ваш дед не носил фамилию Ротшильд или Кеннеди? Нет. В четвертой части книги мы приобретем вербальные навыки, которые вложат дар красноречия в ваши уста, — дар, заменяющий ту самую счастливую рубашку, отсутствовавшую на вас в момент рождения. Таким образом мы сможем удовлетворить любую очень разборчивую и привередливую Добычу.

V. Первые шуры-муры

Существует ли любовь за вратами рая?

Каждый понимающе улыбался, когда в 1956 году Рекс Хариссон простонал с бродвейской сцены: “О, почему женщина не может быть более похожей на мужчину!”*. Он знал, что его “прекрасная леди”
была совершенно другим существом. Но в эпоху, последовавшую за “Моей прекрасной леди”, феминистки подвергли серьезно-му сомнению его убеждения.

* Речь идет о мюзикле “Моя прекрасная леди” по мотивам пьесы Б. Шоу “Пигмалион”. — *Прим. пер.*

Сейчас, после многих десятилетий размышлений, предположений и утверждений о том, отличаются ли мужчины и женщины чем-нибудь, кроме гениталий, покров тайны наконец сброшен. Ответ — барабанную дробь, пожалуйста, — *да!* Мужчины и женщины думают и общаются по-разному.

Нейрохирурги могут показать группы нейронов в женском мозге, которые заставляют мужчин, напоподобие Генри Хиггинса в “Моей прекрасной леди”, называть женщин “несносными, расчетливыми, возбуждающими, сводящими с ума и приводящими в ярость”. Ученые направляют окуляры микроскопов на клетки в мужском мозге, которые заставляют женщин обвинять мужчин в том, что они “бесчувственные болваны”.

Вопреки потоку информации о генетических, умственных и сексуальных различиях между мужчинами и женщинами, и Охотники и Охотницы продолжают *предполагать*, что мы думаем одинаково, и настаивают на ухаживании друг за другом таким образом, каким бы они хотели, чтобы ухаживали за ними. Возможно, недавние научные изыскания позволят мужчинам и женщинам глубже понять стиль поведения друг друга, но ничто, кроме фронтальной лоботомии, не сможет произвести

Что делает людей влюбленными? Шесть составляющих

постоянных изменений в том, из каких видов нейронов состоит наш мозг. Женщины будут продолжать оставаться “несносными”, а мужчины — “бесчувственными”. И те и другие будут и дальше продолжать общаться таким же образом, разочаровывая друг друга, особенно во время первых свиданий.

Чтобы не спугнуть свою Добычу, серьезные охотники еще до начала охоты изучают все особенности и повадки оленей, лосей, бизонов и кабанов. Точно так же серьезные Охотники и Охотницы за любовью должны быть хорошо знакомы с половыми различиями, если они хотят, чтобы охота удалась.

Пятая часть книги научит вас избегать наиболее распространенных разочарований и провалов первых свиданий, чтобы даже самая осторожная Добыча расслабилась и потеряла бдительность. Пугливая и недоверчивая в любви Добыча, которая обычно улетает, когда мужчина или женщина подходят слишком близко, охотно войдет в зону поражения ваших стрел.

VI. Энергетика секса

Как включить сексуальное электричество

Многие книги о том, как возбудить вашего партнера для занятий сексом, напоминают инструкции по включению ночника, стоящего возле кровати. “Нажмите здесь, чтобы ускорить оргазм. Погладьте там для получения особенно приятных ощущений”. Да, сексуальность действительно похожа на электричество, но все кнопки на теле вашей Добычи лишь ускоряют или замедляют физиологические процессы. *Сила разума* — вот что движет этот могучий механизм и поддерживает в нем тепло долгие годы.

Важнейший эротический орган в теле вашей Добычи — это его или ее *мозг*.

Что касается конкретных деталей, инструкций и приемов, то здесь нет недостатка в учебниках и руководствах. Они имеют названия вроде “Как довести вашего мужчину до безумия в постели”, “Как довести вашу женщину до безумия в постели”, “Как сделать вашего мужчину еще более безумным в постели” и “Как удовлетворять женщину и заставить ее просить еще”. Этот список можно продолжить. Такие руководства наполнены детальной информацией для женщин о том, как пощекотать “ту самую точку” чуть ниже “прелестной маленькой головки”, чтобы свести мужчину с ума. Мужчины могут изучить далеко не всем понятные схемы, показывающие, где и как надо действовать пальцами, чтобы не пропустить U-поворот, ведущий к G-точке женщины.

Все это важные вещи — очень важные. Но когда речь идет о том, чтобы кто-нибудь действительно влюбился в вас, все это бледнеет по сравнению с тем, что я называю *фелляцией мозга* — стимуляцией мечтаний, страстных желаний и фантазий вашей Добычи с последующим созданием эротической ауры — такой ауры, которой он или она наслаждались бы всю оставшуюся жизнь.

Джентльмены, для женщин гораздо важнее чувственность и страстность, которые вы создаете во всех аспектах ваших отношений, чем то, сколько раз в неделю (или даже за ночь) вы можете “сделать это”. Их возбуждают *ощущения*, которые вы даете ей каждый раз, когда смотрите на нее. Дамы, для мужчины гораздо важнее не размер вашей груди или форма ваших бедер, а размер и форма вашего *отношения* к сексу и то, как вы обращаетесь с его индивидуальной сексуальностью.

Не бывает двух похожих сексуальностей, как не бывает двух похожих снежинок. Я расскажу о приемах и техниках, которые помогут вам раскрыть уникальную сексуальность вашей Добычи, чтобы затем любить его или ее именно таким образом, который ему или ей

нравится. В шестой части этой книги мы рассмотрим конкретные особенности секса, который заставит вашу Добычу влюбиться в вас.

Давайте же отправимся в это путешествие из шести этапов и начнем с изучения того, что происходит с нашими телами на уровне физиологии, когда мы влюбляемся.

“Почему мое тело поет?”

Влюбленность — это одновременно и психологический, и физиологический процесс. Некоторые из первых приемов, которые вы узнаете, разожгут ответную физиологическую реакцию вашей Добычи, прежде чем его или ее сознание уловит это. Мы пропустим любовь через электроэнцефалограф и просветим рентгеновскими лучами, чтобы узнать, что физиологически происходит с вашей Добычей, когда он или она начинают испытывать это потрясающее чувство, называемое любовью.

“Должен ли человек получить дозу фенилэтиламина, чтобы влюбиться в меня?”

Вообще говоря, да. Ученые говорят нам, что влюбляются только те люди, мозг которых вырабатывает *фенилэтиламин*. Основой страстной влюбленности, полагают они, является химическое вещество, называемое фенил-

3

Физиологическая сторона влюбленности

этиламином, или ФЭА. Это химический родственник амфетамина, дающий похожий эффект.

ФЭА вырабатывается железами внутренней секреции, распространяется через нервную систему и кровообращение и вызывает реакцию возбуждения, аналогичную наркотическому опьянению. Это то самое вещество, которое заставляет ваше сердце учащенно биться, ваши руки — потеть и все ваше тело — петь. (По слухам, ФЭА также вызывает в нас желание сорвать с нашей Добычи одежду при первой же представившейся возможности.)

Фенилэтиламин, говорят ученые, наряду с допамином и норэпинефрином, вырабатывается организмом, когда мы ощущаем первые физиологические признаки романтической любви. Это состояние настолько близко к настоящему опьянению, насколько возможно. (Коул

.....

* Американский композитор, автор мюзиклов “Целуй меня, Кэт!” (1948), “Канкан” (1953) и др., музыки к кинофильмам. — *Прим. пер.*

Портер* хорошо представлял себе это, когда писал: “Я нахожу в тебе удовольствие”). Плохо лишь, что это возбуждение не длится бесконечно. Наука подтверждает, что романтическая

влюбленность живет относительно недолго. Вот почему некоторые люди становятся “любовными наркоманами”. К счастью, влюбленность все же длится достаточно, чтобы дать начало большой любви. Средней продолжительности этого периода (от полутора до трех лет) вполне хватает, чтобы хорошо погулять, добиться от партнера согласия на брак и (или) продолжить род.

Поскольку вы не можете выйти на охоту, вооружившись шприцем, наполненным фенилэтиламином, выследить вашу Добычу и вколоть ей или ему в вену дозу ФЭА, мы сделаем следующее. Вы изучите и отработаете изложенные в этой книге приемы, чтобы вызывать у людей реакции, аналогичные тем, что имеют место при выработке ФЭА, и дать им *ощущение*, что они влюбляются.

“Почему мы влюбляемся именно в этого человека, а не в другого?”

Люди вовсе не просыпаются однажды утром с передозировкой ФЭА в мозгу, чтобы затем броситься на первого попавшегося на глаза человека. Нет, ФЭА и родственные ему вещества вырабатываются в результате эмоциональных и органических реакций на определенные раздражители.

Какие же? Это может быть запах ее духов, его мальчишеская манера произносить “привет”, ее очаровательная манера, смеясь, морщить свой нос. Это может быть даже невинный предмет одежды, которую вы носите и который неожиданно сведет вашу Добычу с ума. Например, в 1924 году Конрад Хилтон, основатель сети отелей Hilton, положил глаз на красную дамскую шляпку, которую он заметил на девушке, сидящей через пять скамей впереди него в церкви. После службы он пошел за красной шляпкой по улице и в итоге женился на девушке, голову которой эта шляпка украшала.

“Неужели любовь может начаться с таких пустяков?”

Почему же эти кажущиеся бессмысленными раздражители вызывают любовь? Откуда они появляются? Может быть, они в наших генах?

Нет, гены не имеют никакого отношения к влюбленности. Причина лежит в глубинах нашей души. Заряд, который взрывается, когда мы видим (слышим, ощущаем) нечто такое, что нам нравится, заложен глубоко в нашем подсознании. Он, по-видимому, бездонный, этот колодец, откуда возникает бóльшая часть нашей личности — наши детские впечатления или (что более важно) то, что случилось с нами в нежном возрасте между пятью и восе-

мью годами. Когда мы очень молоды, имеет место некий вид подсознательного запечатления, так называемый *импринтинг**, подобный тому явлению, которое наблюда-

..... ется у представителей некото-
* От англ. *imprint* — “запечатле- рых видов царства животных.
вать”, “фиксировать”, “остав- В 1930-х годах выдающийся
лять след”. — *Прим. пер.* австрийский этолог доктор
Конрад Лоренц вызвал у вывод-

ка маленьких утят безнадежную привязанность к себе. Наблюдая за тем, как только что вылупившиеся утята начинают вразвалку идти гуськом за своей матерью и продолжают вести себя так до достижения зрелости, доктор Лоренц решил запечатлеть в памяти утят *свой образ*.

Лоренц вывел в инкубаторе выводок утят. Как только их маленькие клювы начали ломать скорлупу яиц, он присел на корточки и стал ходить вразвалку рядом с яйцами, как будто был уткой-наседкой. Утята быстро вылупились из яиц и стали ходить следом за ним по лаборатории. Впоследствии, несмотря на присутствие настоящих уток, эти маленькие утята продолжали ходить за доктором Лоренцом при каждой возможности.

Ученые показали, что феномен запечатления (импринтинга) проявляется не только у птиц. Различные его формы наблюдаются также у рыб, морских свинок, овец, оленей, буйволов и у других видов млекопитающих. Характерно ли то же самое для людей? Что ж, в отличие от обманутых утят, следовавших за доктором Лоренцом, мы не продолжаем ползать вслед за акушером, который принял нас во время нашего рождения, до достижения совершеннолетия. Но существуют серьезные свидетельства того, что мы являемся жертвами другого вида запечатления — раннего *сексуального импринтинга*.

Всемирно известный и уважаемый сексолог Джон Мани ввел для описания этого запечатления термин *Lovetap*, или “карта любви”. Наши “карты любви” — это

зарубки боли или удовольствия, высеченные в нашем сознании ранними реакциями на членов нашей семьи, наших друзей детства и случайных знакомых. Эти раны так глубоки, что постоянно гноятся в укромных уголках и трещинах человеческой души, и вновь начнут кровоточить, если получат подходящий толчок.

Доктор Мани писал: “Карты любви” так же присущи всем людям, как лица, тела и сознание. Они есть у каждого из нас. Без них не было бы влюбленности, брака и продолжения рода” [7]. У вашей Добычи есть “карта любви”. У вас есть “карта любви”. У всех нас есть “карты любви”. Они неизгладимо выгравированы в нашем эго, в нашем подсознании, в наших душах. Может иметь место положительное запечатление. Например, *возможно*, ваша мать пользовалась определенными духами, у вашего любимого отца была мальчишеская улыбка, ваша любимая учительница морщила нос, когда смеялась. Возможно, красивая дама в красной шляпке была добра к маленькому Конни Хилтону, когда он подрастал в городе Сан-Антонио, штат Нью-Мексико.

“Карты любви” могут содержать и негативные отметки. Женщина, пережившая сексуальное домогательство, будучи ребенком, возможно, никогда не полюбит мужчину с лукавой, сладострастной улыбкой. Мужчины, если в те годы, когда вы были детьми, ваша жестокая, злобная тетка пользовалась духами “Джой”, то любая женщина, от которой веет ароматом “Джой”, вызовет у вас желание тотчас же исчезнуть, как исчезает комар, на которого брызнули средством для отпугивания насекомых.

“Карты любви” бывают иногда весьма запутанными. Ранние отрицательные переживания могут придать им неожиданный поворот. Женщины, может быть, ваш отец сбежал с любовницей, оставив вас с матерью одних, и теперь, если ваш партнер провожает взглядом проходящую мимо женщину, вы начинаете психовать. Джентльмены,

возможно, ваша красивая няня отшлепала вас, когда вам было пять лет, но при этом задела ваши гениталии и доставила вам удовольствие. Так что теперь, будучи взрослыми, вы не можете влюбиться в женщину, пока она не нанесет вам пару игривых шлепков.

Позабывтые переживания — и положительные, и отрицательные — хранятся в вашем сексуальном подсознании. Если кто-то оживил одно из них — бам! — доза ФЭА растекается по вашим венам. Она поражает ваш разум, ослепляя и лишая вас здравого смысла, и вы начинаете влюбляться. Это необходимая искра для “запуска” любви.

Это похоже на стартер. Стартер запускает двигатель вашей машины, но потом аккумулятор садится. Подобно этому, после того как ваш мозг оправится от первой дозы ФЭА, доводы рассудка (надеюсь) начинают прокладывать себе путь через серое вещество. Как только вы и ваш Потенциальный Любовный Партнер узнаете друг друга лучше, вы начинаете изучать ваше сходство и различия (мы рассматриваем это во второй части книги) и затем оба спрашиваете себя: “Что я могу получить от этих отношений?” (Смотрите часть третью.) Мы прислушиваемся к нашему эго, к тому, сколько поощрений оно получает (часть четвертая). Ранняя любовь — очень тонкая и чувствительная субстанция, и часто мы ненароком разочаровываем нашу Добычу во время первых же нескольких свиданий (часть пятая). Если мы прошли и через это, тогда то, что происходит — или не происходит — в постели, играет огромную роль (часть шестая). В книге “Как влюбить в себя любого” мы будем рассматривать все эти факторы с научной точки зрения.

А сейчас давайте вернемся к началу. Где же найти Потенциального Любовного Партнера? Как сделать так, чтобы эта первая доза ФЭА оказалась в его или ее венах?

Ищите любовь повсюду

Одинокие и разведенные люди, молодые и старые, каждый день задают себе этот вопрос, когда утром чистят зубы, когда бреются или накладывают косметику, когда поправляют седину в волосах. “Куда же подевались настоящие мужчины?” “Где найти достойную женщину?”

Один из пяти американцев одинок и ищет партнера, говорит нам “Американский демографический журнал” [8]. Это значит, что сорок девять миллионов американцев в возрасте двадцати пяти лет и старше одиноки, овдовели или разведены. И их число растет.

“Хорошо, — скажете вы, — но если вокруг нас так много Потенциальных Любовных Партнеров, то где же они?” Ответ таков: они везде, в поисках любви, как и вы. ПЛП сидят в парке, жуя бутерброды, наслаждаются музыкой на концерте, выгуливают собак, ездят в пригородных поездах и ходят в рестораны — они постоянно находятся рядом с вами.

4

Где же найти настоящего мужчину или настоящую женщину?

Сегодня, в эпоху реактивных самолетов, онлайн-романов и постоянно сокращающихся расстояний между самыми удаленными точками нашей планеты, большинство людей женятся чрезвычайно близко от дома. Изучение явления, которое социологи называют родством по месту проживания (*residential propinquity*), показывает, что стрелы Купидона летят не слишком далеко. Действительно, одно из исследований говорит нам, что в США, например, неквалифицированный рабочий находит себе супругу среди женщин, живущих в среднем в пределах всего пяти кварталов от его квартиры [9]. Если только вы не разбили свою палатку посреди Сахары, вам не надо пускаться в длительную охотничью экспедицию. Вы будете снаряжены кое-какими новыми знаниями и, вооруженные приемами из этой книги, можете начинать выслеживать Добычу, находящуюся очень близко, под рукой.

Вы наверняка не раз слышали причитания неудачливых любовников: “Я ищу любовь совсем не в тех местах, ищу любовь совсем не тех людей”. Их настоящая проблема не в этом. Большинство из них искали любовь совсем не теми *способами*.

Театральные актеры знают, что им требуются совсем разные навыки для получения роли на пробах и для исполнения ее на сцене. На пробах они должны немедленно — иногда за минуту или еще быстрее — поразить режиссера или постановщика своим талантом. Точно так же и вам нужны разные навыки для того, чтобы влюбить в себя кого-нибудь или чтобы сохранить теплые отношения на всю жизнь. При первой встрече вы должны поразить вашу Добычу немедленно, иногда в течение первой минуты или еще быстрее. Без этого сильного первого удара он или она могут никогда не узнать вас, не говоря уже о том, чтобы полюбить вас.

Допустим, завтра вам повезет, и вы заметите Потенциального Любовного Партнера. Он или она сидит на ступеньках, читая книгу. Или стоит в музее, рассматривая картины. Или садится в автобус. Или стоит в очереди к банкомату.

Вы украдкой бросаете на него второй взгляд. Что-то в незнакомце заставляет вашу внутреннюю фабрику по выработке фенилэтиламина увеличить производительность, и некоторое количество ФЭА устремляется по вашим венам. Может, это был его внешний вид, ее манера двигаться, что-то из одежды. Некая аура? Это и есть любовь с первого взгляда? Существует ли она вообще, эта любовь с первого взгляда?

Что ж, это вопрос семантики. Внезапное желание, страсть с первого взгляда, определенно существуют. Однако научный мир вполне согласен с тем, что любовь с первого взгляда только кажется таковой лишь после всего произошедшего.

5

Существует ли любовь с первого взгляда?

Успешную любовную связь (которая, возможно, даже приведет к браку), оглядываясь в прошлое, ретроспективно провозглашают настоящей любовью, тогда как если человек получает отказ, ее называют... безрассудной страстью [10].

Если отбросить семантику, останется одно обстоятельство. Любые, даже самые незначительные стимулы и побуждения могут стать толчком для возникновения влюбленности. Ваши первые действия, которые вы совершаете, заметив Потенциального Любовного Партнера, являются решающими. Если из этих стимулов вырастет любовь, вы имеете полное право называть ее любовью с первого взгляда. Никто не будет с вами спорить.

Любовь с первого взгляда как концепция сохранилась потому, что стала неотъемлемой частью многих широко распространенных представлений о романтической любви. Романтическая любовь является важной культурной ценностью для американцев [11]. Подобно тому, как проклятие культа вуду вызывает смерть человека, только если он верит в силу магии и в способность колдуна убить его, любовь с первого взгляда действительно существует для тех, кто в нее верит.



Об авторе

Лейл Лаундес — всемирно известный эксперт в области психологии общения, коммуникаций и психологии межличностных взаимоотношений, популярный бизнес-тренер и лектор, член Американской ассоциации сексологов, терапевтов и преподавателей сексологии, основательница и руководитель компании Applause, оказывающей консультационные услуги и устраивающей бизнес-тренинги и семинары по развитию навыков общения. Среди клиентов

Лейл Лаундес — ведущие компании и организации с мировым именем, в том числе нефтяная компания Shell Oil, банковская корпорация HSBC, компании Walt Disney, Kodak, Folgers Coffee, Mattel Toys, авиакомпания United Airlines, американская гуманитарная организация «Корпус мира» и даже правительство Бермудских островов.

До того, как начать профессионально заниматься психологией коммуникаций, Лейл Лаундес работала школьным учителем, стюардессой, директором морских круизов, ведущей популярного ток-шоу и даже исполняла главные роли в театральных шоу на Бродвее. Она была основательницей и директором «Проекта» (The Project), некоммерческой организации со штаб-квартирой в Нью-Йорке, занимавшейся исследованиями психологии межличностных взаимоотношений.

Лейл Лаундес — постоянный гость популярных телепередач на четырех крупнейших американских телеканалах; ее статьи публикуются в специализированных научных изданиях и в популярных газетах и журналах, в том числе в Time Magazine, Wall Street Journal, New York Times, Cosmopolitan, «Психология сегодня» и «Пентхаус». Книги Лейл Лаундес переведены на 26 языков мира. 