Лейл Лаундес

КАК ВЛЮБИТЬ В СЕБЯ ЛЮБОГО 3

БИОХИМИЯ ЛЮБВИ

ПРОДОЛЖЕНИЕ БЕСТСЕЛЛЕРА «КАК ВЛЮБИТЬ В СЕБЯ ЛЮБОГО»

Забудьте об Амуре с его стрелами; вот приворотное зелье, которого мы все так долго ждали! Новейшие открытия в области нейробиохимии и когнитивистики перевернули наши представления о природе любви — о том, что воспламеняет ее, что ее убивает, и что делает ее вечной.

ФОРМУЛА ЛЮБВИ НАЙДЕНА, И ОНА ОПУБЛИКОВАНА В ЭТОЙ КНИГЕ.

В этом новом остроумном практическом руководстве **автор легендарного бестселлера «Как влюбить в себя любого» Лейл Лаундес** рассказывает о том, как завоевать сердце мужчины или женщины вашей мечты и сохранить вашу любовь на всю жизнь, опираясь на знание закономерностей развития романтических отношений.

Вы узнаете:

- Как использовать результаты новейших исследований нейробиохимической природы любви для построения отношений с другими людьми и управления ими.
- Как привлечь понравившегося вам человека: какими должны быть ваши первые шаги, чтобы отношения стали успешными.
- Как произвести неизгладимое впечатление и вскружить голову вашему избраннику или избраннице на первом же свидании.
- Как разжечь пламя страсти: как свести с ума вашего партнера или партнершу в постели.
- Как превратить романтическое увлечение в серьезные отношения, а затем и в любовь на всю жизнь.

ПРОЧИТАЙТЕ ЭТУ КНИГУ, И ВЫ СМОЖЕТЕ РАЗЖЕЧЬ МАЛЕЙШУЮ ИСКРУ СИМПАТИИ ВО ВСЕПОГЛОЩАЮЩИЙ ПОЖАР СТРАСТИ И ПОДДЕРЖИВАТЬ ОГОНЬ ЛЮБВИ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ!

ISBN 978-5-98124-646-3

18+

Внимание, возрастные ограничения!

www.dkniga.ru
ДОБРАЯ КНИГА
книги для высокоэффективной жизни™

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

Брайан Трейси,
ведущий мировой 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 получить нужные результаты немедленно.

Марк Виктор Хансен,
соавтор серии книг-бестселлеров
«Куриный бульон для души»
(Chicken Soup for the Soul)

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!
85 способов преодолеть робость
и приобрести уверенность 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

Лейл Лаундес

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

ДОБРАЯ КНИГА

УДК 159.9, ББК 88.37, Л 28

Как влюбить в себя любого 3. Биохимия любви / Лейл Лаундес. Пер. с англ. — М.: ООО «Издательство «Добрая книга», 2016. — 320 с.

ISBN 978-5-98124-646-3

Забудьте об Амуре с его стрелами; вот приворотное зелье, которого мы все так долго ждали! Новейшие открытия в области нейробиохимии и когнитивистики перевернули наши представления о природе любви — о том, что воспламеняет ее, что ее убивает, и что делает ее вечной. Формула любви найдена, и она опубликована в этой книге.

В этом новом остроумном практическом руководстве автор легендарного супербестселлера «Как влюбить в себя любого» Лейл Лаундес рассказывает о том, как завоевать сердце мужчины или женщины вашей мечты и сохранить вашу любовь на всю жизнь, опираясь на знание закономерностей развития романтических отношений. Вы узнаете:

- Как новейшие научные исследования нейробиохимической природы любви способны помочь вам строить отношения с другими людьми и управлять ими.
- Как привлечь понравившегося вам человека: какими должны быть ваши первые шаги, чтобы отношения стали успешными.
- Как произвести неизгладимое впечатление и вскружить голову вашему избраннику или избраннице на первом же свидании.
- Как разжечь пламя страсти: как свести с ума вашего партнера или партнершу в постели.
- Как превратить романтическое увлечение в серьезные отношения, а затем и в любовь на всю жизнь.

Прочитайте эту книгу, и вы сможете разжечь малейшую искру симпатии во всепоглощающий пожар страсти и поддерживать огонь любви на протяжении всей жизни.

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, 2013.

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2015 — издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 13
«Что со мной происходит?» 14
Насколько быстро возникает симпатия? 16
Имеет ли значение время встречи? 17
«Что происходит с моим мозгом?» 17
Кто открыл нейробиохимическую природу любви? . . 18
«Но мне казалось, что мы либо нравимся друг другу, либо нет» 19
Влечения правят миром 21
«Почему я влюбляюсь?» 22
Кто вы — хозяин своих чувств или раб любви? 24
Почему мы так мало знаем о природе любви? 25
Предостережение 27
Теперь о хорошем 29
Несколько важных общих замечаний (не пропускайте их!) 30
Краткий обзор этой книги 35
Приемы обольщения могут разжечь пламя настоящей любви на долгие годы 37
Источники 38
Правда и вымысел 39
Насколько сложна эта книга? 39

Глава 1. **Введение в нейробиохимию любви** 41
Где живет любовь? 41
Миндалевидное тело: эмоции 42
Гиппокамп: память 43
Гипоталамус: действия 44
Хвостатое ядро и его окружение: удовольствие 44
Префронтальная кора: рассудок 45
Шесть гормонов любви 46
Дофамин 46
Серотонин 47
Тестостерон 48
Эстроген 48
Окситоцин 49
Вазопрессин 50

Глава 2. **Секрет любви с первого взгляда** 51
«Все мужчины — животные» 52
«Все женщины меркантильны» 54
Охотницы, будьте снисходительны к «животным» 55
Секс затуманивает его мозг 56
Виноваты мамочка и плохая компания 57
Охотники, будьте снисходительны к «меркантильным» женщинам 59
Что разжигает страсть мужчины — и почему 61
Репродуктивность, или Все дело в детях 62
Пройдемся взглядом по вашему телу, как это делают мужчины 63
Что разжигает страсть женщины — и почему 67
Величайший катализатор страсти для всех мужчин и женщин 70
Краткое содержание главы 71

Глава 3. **Как привлечь приглянувшуюся вам Добычу** 73
Забудьте «золотое правило», когда вам нужно зажечь искру симпатии 74
Драка, бегство или искра симпатии с первого взгляда . 76
Мужчины, помните, что в каждой женщине живет гейша 77
Охотницы, не поддавайтесь инстинкту 78
Техники зрительного контакта для мужчин и женщин 79
Правила успешной охоты для мужчин 84
Ваши действия говорят о вас гораздо больше, чем внешность 86
Правильная улыбка 90
«Неужели для женщин действительно настолько важно, как я одет?» 91
Почему так важно правильное сочетание предметов одежды 93
Правила успешной охоты для женщин 95
В чем ошибка? 96
Как женщины с заурядной внешностью могут утереть нос самым красивым 97
Помните, что мозг мужчины работает медленнее . . 97
Какой должна быть ваша охотничья одежда, если вы хотите поймать первоклассную Добычу 99
Забудьте о моде и добавьте кокетства. 100
Приемы, возбуждающие страсть (для серьезных Охотниц) 102
Экстремальный эротический прием от одной Охотницы 105
Эротическая правда удивительнее вымысла 107
«Овуляционная» походка 107

Глава 4. **Как вызвать симпатию, знакомясь в интернете** 111
Основы успешной охоты в интернете (для мужчин) . . 112
Выбор подходящей одежды (для Охотников) 114
Выбор подходящего заднего плана (для Охотников) . 115
Основы успешной охоты в интернете (для женщин) . . 116
Выбор подходящей одежды (для Охотниц) 118
Выбор подходящего заднего плана (для Охотниц) . . . 119
Количество фотографий и позы 119
Хитрый компьютерный фокус для мужчин и женщин 121
Ваш сетевой псевдоним 122
Ваше первое сообщение 124
Что на самом деле интересует вашу Добычу 124
Читайте между строк — и говорите об этом 125
Прекрасный совет от некрасивого человека 126

Глава 5. **Как вести беседу, чтобы между вами проскочила искра симпатии** 129
Подходящие первые фразы для знакомства с женщиной 130
Что должна знать каждая женщина, но знают лишь немногие 132
Он просто «не просекает»! 132
Женская процептивность 133
Подходящие первые фразы для знакомства с мужчиной (дамы, попробуйте — мужчинам это понравится!) 134
«А я не покажусь ему слишком навязчивой?» 136
Телесный контакт во время приветствия 139
Как понравиться вашей Добыче во время первой беседы 141

Как работает система мгновенной передачи сообщений, которую мы называем женским мозгом. 141
Женщины видят намеки во всем — так говорите намеками. 143
Решающий вопрос 144
Новые времена, новые роли: сегодня артисты и зрители меняются местами . . . 147
Одна на миллион или одна из миллиона?. 149
Заманить и подменить наживку 149
Двукратное обращение по имени. 151
Пока все идет хорошо 152

Глава 6. **Как вскружить голову вашей Добыче на первом свидании** 153
Охотники, приглашайте женщину на свидание, используя приемы профессиональных продавцов. . 154
Охотницы, не пытайтесь выглядеть недоступными . . 156
Как назначить свидание мужчине, не дожидаясь его приглашения 157
Идеальное первое свидание 158
Первая часть идеального свидания 159
Вторая часть идеального свидания 160
Обольщение за обеденным столом. 162
Вместе играйте в его любимые игры 163
Сближающая беседа на каждом свидании 166
О чем говорят мужчины и о чем говорят женщины . 166
Охотники, следуйте ритму вашей Добычи 168
Охотницы, не заполняйте паузы в разговоре с мужчиной. 169
Создайте ощущение, что вы соответствуете карте любви вашей Добычи 170
«Ну и как же мне надо слушать?» 172

«Мне нужен мужчина, который меня рассмешит». . . . 174
Чем можно рассмешить женщин 174
Чем можно рассмешить мужчин 175

Глава 7. **Как разжечь пламя страсти** 177
«Когда мне следует ложиться в постель с моей Добычей?» 179
Почему секс сводит нас с ума 182
Охотницы, секс оказывает на вас более сильное воздействие, чем на мужчин! 182
Секс на первом свидании: инструкция для мужчин . 187
Прелюдия начинается задолго до того, как вы вдвоем окажетесь в постели 188
Правильная обстановка для занятий сексом 190
«Когда мне нужно раздеваться?» 191
Оральная прелюдия (это совсем не то, о чем вы подумали). 194
Образовательная ценность мыльных опер 195
«Отлично, и как же мне выяснить, чего она на самом деле хочет?». 195
Почему женщинам нужна такая подготовка к занятиям любовью? 197
Мужчины разделяют, женщины смешивают. 197
К женщинам не прилагаются выпадающие меню и техническая поддержка 199
Куда подевалась точка G? 200
Каждая женщина — прирожденная любовница. 202
Зайдите туда, куда женщины не допускаются 204
Лучше всего узнать об «этом» из первых уст 206
Почему после секса мужчины не хотят обниматься . . 208
Так кто же на самом деле принимает решение о выборе партнера — мы сами или Мать-природа?. 210

Если вам неприятен первый поцелуй, ничего у вас не выйдет 212
Охотницы, прочитайте это внимательно, если вы принимаете противозачаточные средства 216

Глава 8. **Как возбудить в вашем партнере желание построить с вами серьезные отношения** 219
Марс и Венера поведали, *что* делать, теперь поговорим о том, *почему* 220
Клубок и полочки 224
Мозг мужчины: система полочек 225
Мозг женщины: клубок ниток 227
Еще одно замечание для Охотниц 228
«О чем ты думаешь?» 230
«Что ты чувствуешь в связи с этим?» 232
Почему мужчины так скупы на слова 234
Изучите язык ее тела 236
Обсудим это или подеремся? 238

Глава 9. **Проверка на готовность к длительным отношениям** 243
Готов ли ваш партнер к длительным отношениям? . . . 244
Почему мужчины боятся обязательств? 245
«Я разделяю твои взгляды на жизнь!» 247
Что для вас означает «быть вместе»? 250
«В болезни и здравии» 254
Личностное развитие, величайший культ XXI века . . . 256
«Обследуйте» вашу Добычу 258
Обращение к молодым влюбленным 263
Не стоит жениться, пока вы не миелинизированы (родители, не пропускайте этот раздел!) 265
Стоит ли передать это дело властям? 266

Глава 10. **Обыкновенное чудо: превращаем серьезные отношения в любовь на всю жизнь** . . . 267
Пусть прекрасное начало длится вечно 268
Два года страсти 271
Маленький полевой зверек — хранитель тайны вечной любви 272
Как поддерживать пламя любви в любом месте и в любое время, состоя в длительных отношениях 275
Частые прикосновения — залог победы 277
«А если я не в настроении и мне не хочется сейчас физического контакта?» 278
Пары, которые вместе развлекаются, никогда не расстаются 279
Смех как еще один способ признаться в любви 281
Страстный секс в длительных отношениях 283
Теперь хорошие — нет, просто отличные новости! 286
О пользе быстрого спонтанного секса 287
Услуга за услугу — одно из правил честной любовной игры 289
Для каждого можно найти особенные слова 291
Почему женщина любит сильнее и дольше, если чувствует, что любима 294
Почему мужчина любит сильнее и дольше, если чувствует, что нужен 295
«Как вам удалось сохранить любовь на всю жизнь?» . 297
Чего можно ожидать от любви на всю жизнь 299

Не пропадайте! 301

Источники и библиография 303

Об авторе 320

ПРЕДИСЛОВИЕ

Любовь. Это слово — всего лишь слабый отзвук симфонии экстаза, в который мы погружаемся, испытывая это чувство. В ожидании любви мы проводим годы, а иногда и всю жизнь. Если нам посчастливится найти ее, мы молимся о том, чтобы она не ушла. Но если любовь ускользает от нас, мы ищем ее снова и снова. Давайте посмотрим правде в глаза: мы одержимы любовью!

Как только сердце пронзает стрела Купидона, в наш мозг попадают вещества, которые словно заволакивают его пеленой, заставляя нас совершать не поддающиеся объяснению действия. Однако, вы получите объяснение, прочитав эту книгу. Вы будете знать о любви столько, сколько знают о ней лишь очень немногие люди, и обретете способность зажечь искру симпатии к вам у вашего избранника или избранницы, из которой затем возгорится пламя вашей любви.

Кроме того, вы узнаете, почему химические вещества, с помощью которых природа управляет нашими чувствами и действиями, различны на разных этапах отношений и всей жизни, и как они сменяют друг друга. Наконец, вы научитесь справляться с этой изменяющейся химической

средой и с помощью «гормонов привязанности» создавать прочную любовную связь, чтобы жить действительно долго и счастливо, а не до тех пор, пока развод не разлучит вас. Это новое знание нужно не для того, чтобы отправить Купидона в отставку, а чтобы удержать его в вашей жизни навсегда.

«Что со мной происходит?»

Вам наверняка доводилось это испытывать: сердце стучит, как молот, язык словно каменеет, ладони покрываются испариной, а из вашей речи таинственным образом начинают выпадать слоги. «Привет» становится вдруг самым трудным словом из всех, что вы знаете.

Но как только жизненно важные функции приходят в норму и к вам возвращается подобие рационального мышления, вы взволнованно задаете себе вопрос о том, чувствовал ли ваш новый знакомый (или знакомая) то же самое по отношению к вам. В случае отрицательного ответа не встретившие взаимности влюбленные решают, что они тут бессильны и им ничего не остается, кроме как изводить себя, рыдать, проклиная все сущее, и срывать обиду на кошке. Но как вы скоро узнаете, они ошибаются.

Почему именно этот человек сразил вас наповал, в то время как при знакомстве с другими вы чувствуете только «скуку с первого взгляда»? Все дело в вашей неосознанной, скрытой в глубинах мозга способности мгновенно оценивать кандидата[1]*. Этот навык появился у нас в процессе эволюции и уходит корнями в то время, когда от быстрой реакции «бей или беги» зависела наша жизнь.

---

* Цифрами даны ссылки на источники, список которых приводится в конце книги (стр. 303–319). — *Прим. ред.*

Наш дар подобного «ясновидения» эволюционировал вместе с нами в течение многих тысячелетий. Подобно тому как специалисты по ДНК могут многое сказать о человеке, исследовав частичку его ногтя, все люди наделены невероятной способностью подсознательно чувствовать, будет ли им хорошо вместе с избранником, сможет ли он дать им то, в чем они нуждаются, соответствует ли он их индивидуальному списку желательных качеств, который может содержать миллион самых разных характеристик.

Всю вашу жизнь вы подготавливали сцену для вашей любви, и осталось дождаться, когда звезда шоу появится в свете прожекторов. Ваши переживания с самого рождения и до момента, когда вы взяли в руки эту книгу, определяют качества, составляющие образ человека, которого вы полюбите — или могли бы полюбить. Этот образ, который называется вашей *картой любви* и несет отпечаток вашей индивидуальности, может содержать множество деталей, вплоть до черт лица, особенностей характера, интеллекта, стремлений, чувства юмора и сотен других качеств[2]. Межличностная нейробиология, новейшая область науки, объясняет, каким образом в результате вашего взаимодействия с другими людьми постоянно изменяются нервные связи в вашем мозге[3]. Даже недолгий флирт, который вам не захочется продолжать, может навсегда изменить вашу карту любви.

Бóльшая часть характеристик, запечатленных в этой карте, определились еще в вашем детстве, в возрасте до пяти лет[4]. Если оно складывалось благополучно, вы были окружены любимыми и любящими людьми, в основном вашими родными. Вы привыкли к этой близости, и это запрограммировало ваш выбор: вы, скорее всего, почувствуете особую связь с мужчиной, напоминающим кого-то, кто был рядом с вами в детстве, или с женщиной, во внешно-

сти которой проявляются те же генетические особенности. Вы замечали, как часто партнеры похожи друг на друга?[5]

На этот образ вашего потенциального возлюбленного могут влиять события, произошедшие как всего доли секунды, так и миллионы лет назад[6]. Кроме этого, каждый раз, когда воспоминания вызываются из хранилища вашей памяти, они переписываются заново, еще больше усложняя схему. Неудивительно, что очень непросто разобраться в том, как возникает симпатия.

Насколько быстро возникает симпатия?

Сколько времени нужно, чтобы почувствовать симпатию или влечение к другому человеку? Для сравнения вспомним большой скандал в 1950-х годах, связанный с использованием рекламы, воздействующей на подсознание, в кинотеатрах. Предприимчивые рекламщики с Мэдисон-авеню вклеивали в киноленту кадры с надписями вроде «Проголодались?» или «Купи попкорн!» и названиями брендов, например Lipton. Надписи возникали на экране во время показа фильмов лишь на долю секунды, и зрители не успевали прочитать их. Более того, по словам посетителей кинотеатров, они даже не замечали их. Но воздушная кукуруза после таких сеансов стала продаваться намного лучше!

«Невидимые» кадры, не успевая запечатлеться в сознании зрителей, не только побуждали их чувствовать голод или жажду, но и внушали желание купить определенные продукты. Посетители, прежде заказывавшие просто чай, теперь выбирали конкретную марку — конечно же, Lipton. Неудивительно, что нейровизуализационные исследования показывают: чтобы почувствовать симпатию или влечение, достаточно пятой доли секунды[7].

Имеет ли значение время встречи?

Несомненно. Многое может зависеть от событий, которые в данный момент происходят в жизни вашего потенциального партнера. Возможно, он уже влюблен в кого-то, или, может быть, она сейчас переживает трагическую потерю. Бывает, что вы беседуете с человеком, который оказывается умным, чутким, сногсшибательно красивым, чувственным — а кроме того, свободным, и мог бы стать идеальным партнером для вас. Вы в первую же секунду сражены наповал этим выдающимся представителем человеческой расы, но он с трудом подавляет зевок или смотрит через ваше плечо в поисках более интересного собеседника.

«Что со мной не так?» — мысленно вопиете вы в промежутках между лихорадочными ударами сердца. Не вините себя. Все дело в том, что тысячи причин — эмоциональных или физических, глубоко личных или связанных с профессией — могли повлиять на его или ее рецептивность по отношению к вам, заблокировав ее. Если бы вы встретились в другое время в другом месте, возможно, возникшее между вами влечение заставило бы вас броситься в объятия друг друга и связало бы на всю жизнь. И, кроме того, когда речь идет о женщине, нужно учитывать влияние менструального цикла в момент встречи![8] (Мы рассмотрим это позже более подробно.) Да, время, безусловно, имеет значение.

«Что происходит с моим мозгом?»

Прежде чем вы заметили того самого человека, сто миллиардов нервных клеток в вашей голове находились в состоянии, которое когнитивная наука называет *потенциалом покоя*. Но они, конечно же, не находились в состоянии

абсолютного покоя. Эти «сравнительно сонные» нейроны выполняли нудную работу *нейромедиаторов*, непрерывно передавая друг другу сообщения (сравним их с СМС-сообщениями или твитами) о погоде, о скучной вечеринке, о безвкусной еде и так далее.

И тут — БАЦ! Как только ваш взгляд остановился на ком-то особенном в многолюдном зале, на автобусной остановке, в кафе или в любом другом месте, нейроны начинают сходить с ума! Они истерически контактируют со своими коллегами-нейронами в соседних областях мозга с помощью своего рода каналов — *синапсов,* сообщая им возбуждающую новость. Именно это состояние неврологи называют *потенциалом действия*, а мы обычно описываем его коротким словом «Вау!»

Практически все приемы, изложенные в первой части этой книги, направлены на то, чтобы вызвать в мозге понравившегося вам незнакомца или незнакомки такое возбуждение нейронов, которое приведет к выбросу веществ, вызывающих ощущение душевного подъема, — в первую очередь, *дофамина,* — в область мозга, которую когнитивистика называет *центром удовольствия* или *зоной подкрепления*. Поразительный эффект этого возбуждения подобен по своей химической природе действию кокаина[9].

Кто открыл нейробиохимическую природу любви?

Пока вы читаете эти строки, нейробиологи осваивают целину, прокладывая путь в исследовании нервных клеток человеческого мозга, соединенных миллиардами связей. Очевидно, что их не интересует изучение природы романтической любви. Цели этих ученых-первопроходцев намного более амбициозные: спасение жизней, поддержание

физического и психического здоровья людей. Но те, кто ищут свою любовь, могут извлечь немало пользы из результатов их выдающихся исследований. Теперь мы понимаем — и в определенной степени можем использовать для своих целей — действие веществ, которыми насыщен мозг мужчины или которые текут по венам женщины, когда вы встречаетесь с ними. Назовем этого незнакомца или незнакомку вашей Добычей, а вас — Охотником или Охотницей.

Мы можем проникнуть в тайны любови не только благодаря ученым-когнитивистам. Стоит выразить свою признательность биологам-эволюционистам и психологам, которые продолжают изучать, почему наш выбор партнера для создания отношений бывает таким неожиданным и необъяснимым. Именно эти области знания могут объяснить поведение наших нейронов, когда они сходят с ума при виде одного человека, а другой не в силах заставить их даже, образно говоря, оторвать голову от подушки.

«Но мне казалось, что мы либо нравимся друг другу, либо нет»

Многие люди согласились бы с этим утверждением. Несомненно, когда речь идет о том, чтобы вызвать у другого человека симпатию или влечение, некоторые обстоятельства нельзя изменить, что бы вы ни делали. Например, невозможно изменить ни в себе, ни в вашем потенциальном партнере черты лица, строение тела, генотип и фенотип или структуру ДНК. Кроме того, мозг каждого из нас вмещает миллионы подсознательных ассоциаций с болезненными или приятными воспоминаниями, которые уже впечатались в него к тому моменту, как мы созрели для любви и секса. Как обращался с ним его отчим. Как относились

к ней в детском саду. Кого он раньше любил. Кого она ненавидела. Как только вы появились в поле зрения объекта вашего внимания, все эти «кто», «что» и «почему» из его прошлых отношений пробуждают активность нейронов, которая определяется пережитыми событиями.

«Ого, если все это так сложно, — думаете вы, — я, наверное, никогда не смогу пробудить симпатию к себе в моем избраннике (избраннице)». Разумеется, а когда-то люди думали, что Земля плоская, тяжелые предметы падают быстрее легких, а все планеты вращаются вокруг нашей. Все эти мифы были отброшены учеными как интеллектуальный мусор, а не так давно были развеяны и ваши опасения. Теперь мы знаем наверняка: вы *можете* влиять на биохимические процессы в мозге другого человека, связанные с возникновением влюбленности и любви.

И все же, прежде чем продолжить, необходимо внести полную ясность, подчеркнув следующее: вы никогда не сможете на сто процентов контролировать биохимические процессы в мозге вашего партнера — по многим причинам, связанным с его прошлыми переживаниями, структурой мозга и другими факторами, перечисленными выше. Но это только часть уравнения. Не меньшую (если не бóльшую) роль в романтической любви играет Мать-природа. Вам предстоит узнать, как стать ее сообщником с самого начала вашей охоты, чтобы завоевать сердце вашей Добычи. Затем вы научитесь противостоять силам, которые часто вмешиваются в отношения и могут разрушить симпатию между партнерами и многолетнюю любовь.

Вам посчастливилось принадлежать к первому поколению, которое сможет воспользоваться плодами новейших достижений когнитивистики и относительно новой области — эволюции развития (developmental evolution). Понимание того, что происходит в мозге вашей Добычи и как он

развивается, позволит вам перестать быть простой пешкой в игре природы. В определенной степени вы получите возможность пробуждать особые, химически обусловленные эмоции в вашем избраннике или избраннице. Благодаря этой книге вы сможете заглянуть в тайны нейробиологии и эволюционной психологии, и это поможет вам лучше понять, почему и как возникают симпатия и влечение, и каким образом можно превратить их в крепкую, долгую любовь.

Влечения правят миром

Говорят, что миром правит любовь. Но столь же верно и то, что миром правят влечения и симпатии. Почему? Потому что чувство симпатии рождает ту искру страсти к избраннику или избраннице, которая предшествует рождению любви, перерастающей в преданность. А она, в свою очередь, ведет к благополучию, рождению детей, счастливой совместной жизни и множеству величайших радостей.

Как вы думаете, почувствовать влечение, а затем влюбиться — это ваше решение? Или это судьба? Или выбор? Некоторые считают, что мы *принимаем решение* влюбиться. Ну конечно, это ведь так же просто, как *принять решение* перестать дышать или любить своих детей. Другие уверены, что это *судьба*. Ну что ж, попробуйте поселиться на необитаемом острове где-нибудь в Антарктике и подождать, пока ваша *судьба* найдет вас там. Есть и те, кто полагает, что это наш *выбор*. Ну разумеется, а еще вы можете *выбрать* не есть, не пить или не спать.

Как доказали нейробиологи, влюбленность — это нечто совершенно иное. Это *состояние*, в формировании которого участвуют нейроны, нейромедиаторы, гормоны, рецепторы и нейронные сети в головном мозге[10]. Научное определение

влюбленности звучит так (приготовьтесь, это будет нудная цитата): «повышенная активность нейронных сетей головного мозга, которая вызывает ощущения эйфории, сильной мотивации и прилива сил и может сопровождаться нарушениями сна, потерей аппетита и навязчивыми мыслями об объекте влюбленности»[11].

Звучит не очень вдохновляюще! И как это приземленно — свести чувства к потоку химических веществ, впрыскиваемых в серый скользкий студень полтора килограмма весом внутри вашей черепной коробки. Никому не хочется этого слышать — во всяком случае, мне-то уж точно не хочется.

Когда люди начали проводить первые исследования Солнца, некоторые боялись, что мы натолкнемся на Бога. Так и теперь люди боятся, что, если любовь в результате исследований окажется просто «состоянием», она утратит свое очарование. Ничего подобного! Поняв природу любви, мы сможем быть мудрее в выборе партнеров и научимся сохранять эту любовь.

К тому же, кто сказал, что состояние должно быть приземленным, а система мотивации не может дать ощущение волшебства? Мы знаем, что это такое. Это *любовь*, величайшее счастье, известное человечеству, не похожее ни на одно другое переживание. Не будем слушать скептиков: любовь действительно может длиться всю жизнь и с годами становиться все сильнее[12]. Но для этого нужно знать те могущественные законы нейробиологии, химии и эволюции, которые управляют ею.

«Почему я влюбляюсь?»

Разве это имеет значение? Вы полюбили друг друга, и жизнь уже никогда не будет прежней. Вы нашли своего «един-

ственного»; вы всегда знали, что встретите его или ее. Любовь на первых этапах — всегда самая окрыляющая, необыкновенная, восторженная — это незабываемое время в любых отношениях. Ваш мозг переполнен опьяняющими веществами — *дофамином* и *серотонином,* о которых мы скоро поговорим подробнее, — и начинает вырабатывать *окситоцин* и *вазопрессин*. Уровень гормонов выше, чем когда бы то ни было. Уровни *тестостерона* и *эстрогена* зашкаливают. Вы и ваш возлюбленный (возлюбленная) жаждете слиться друг с другом и никогда не разлучаться. «Это восхитительно, это изысканно, это наслаждение, это безумство! — разжигает страсть Мать-природа. — Вперед!» Это самый прекрасный период отношений — по крайней мере до того, как возникнет крепкая любовь на всю жизнь.

Итак, вы беззаботно и самозабвенно отплываете на лодке любви в океан жизни. Но будет ли легким ваш путь к настоящей любви? Порой кажется, что будет. Зачастую, бросаясь в любовное приключение, вы думаете, что все в ваших руках. Когда вы только садитесь в лодку любви, она лишь покачивается в спокойных водах моря солнечным утром. Все прекрасно. Все в полном порядке. Вы берете курс к берегам страны долгой и счастливой жизни. Легкий ветерок пробегает по воде, щекоча вашу кожу, и вы отвечаете ему песней. Потом ветер усиливается, но это вас только подбадривает. Вы смеетесь, поправляя паруса. Лодку немного покачивает, но вас не покидает уверенность, что она несет вас навстречу блаженству.

Вдруг ветер меняется, и вы начинаете бояться сбиться с курса. Что случилось? Что пошло не так? Поднимается буря, и вы отчаянно пытаетесь вернуться на нужный курс. Сердце бьется все быстрее. Но каждый раз, когда вам кажется, что вы справились с управлением, ветер налетает с новой силой.

Теперь порывы ветра заставляют вас дрожать от холода, и волны раскачивают лодку. По небу несутся грозные тучи, начинается дождь. Вдруг ломается мачта, и вы из последних сил боретесь со стихией, пытаясь удержать лодку на плаву под бушующим ливнем. Вскоре вас обступает темнота, и штормовые волны кидают ваше беспомощное судно вверх и вниз. Достигнет ли ваша лодка любви берегов страны долгой и счастливой жизни или пойдет ко дну? Все зависит от вас и от того, как вы используете новые знания.

Кто вы — хозяин своих чувств или раб любви?

Если бы только мы были столь же мудры в любви, как один итальянец — капитан круизного судна, с которым я познакомлю вас позже, — был мудр в своем деле. Капитану Джорджио Аккорнеро однажды предложили командовать танкером водоизмещением 150 тысяч тонн. Он отказался. Пораженный его отказом владелец судна спросил:

— Но почему? Еще ни один капитан не отклонял такое предложение. Быть капитаном столь крупного судна — большая честь.

Капитан Аккорнеро ответил:

— Потому, сэр, что я хочу управлять своим судном. Я не хочу, чтобы оно управляло *мной*.

Проблема в том, что большинство людей вместо того, чтобы вести свою лодку любви, предоставляют ей самой свободу нестись по волнам. Единственный способ взять отношения в свои руки — принять тот факт, что любовь — не только волшебство, но и состояние, счастливейшее состояние, которое мы мечтаем сохранить на всю жизнь.

Ведь если мы знаем, как вызвать дождь, как выкормить животных и вырастить цветы, от этого мир не становится

менее удивительным. Подобно этому, если мы узнаем, как вырастить любовь в сердце другого человека и сохранить ее, она не утратит своего великолепия. В сущности, именно понимание природы любви дает возможность сделать ее крепче и продолжительнее.

Почему мы так мало знаем о природе любви?

Если не брать в расчет такие жизненно важные потребности, как потребность в воздухе, воде, пище и укрытии, мы, пожалуй, ни в чем так не нуждаемся, как в любви, с самого рождения и до конца жизни. И я поражена — нет, потрясена — тем, насколько мало люди знают об этом исключительном чувстве, которому поклоняются, воспевая в музыке, поэзии и кино, не говоря уже о том, какое место оно занимает в личной жизни каждого из нас. Мы живем ради любви. Некоторые отдали за нее жизнь. В песне «Oh, Love» Брэда Пейсли и Кэрри Андервуд* есть такие слова: «Ты — простая истина. И ты — величайшая тайна». До недавнего времени так оно и было. К счастью, завеса тайны приоткрылась, и с каждым днем мы узнаем о природе любви все больше.

На протяжении многих веков философы, психиатры и слишком уж многие досужие люди чесали в затылках, делая предположения и развивая теории об этом явлении. Лингвисты, сбитые с толку, как и все остальные, выдали определение, которое на тот момент не имело смысла и было лишь отговоркой, — «химия»**. Если бы они только знали, насколько оказались правы!

* Популярные американские исполнители музыки кантри. — *Прим. пер.*

** В разговорном английском языке слово *chemistry* (химия) в переносном смысле означает чувство спонтанной симпатии или влечения друг к другу. — *Прим. ред.*

Возможно, их вдохновил Олдос Хаксли, который в середине XX века утверждал: «Так или иначе, все наши ощущения химически обусловлены»[13]. В те годы ученые уже могли изучать космическое пространство благодаря таким оптическим приборам, как телескоп, но устройство того, что находится внутри человека, — мозга — оставалось не ясным даже лучшим специалистам. Какая ирония! В распоряжении ученых были приборы, позволяющие наблюдать планеты на расстоянии многих световых лет, но не было средств для изучения происходящего внутри них самих. Сегодня, однако, существуют методы исследования мозга и сложнейшее оборудование с таинственными аббревиатурами вроде МРТ, ПЭТ, КТ, благодаря которым нейробиологи-когнитивисты могут непосредственно наблюдать, что происходит в этом сморщенном сером желе в вашей голове.

Когнитивистика — относительно новая область знания, междисциплинарное научное направление, объединяющее философию, психологию, нейрофизиологию, лингвистику и антропологию. В этой области ученые достигли выдающихся успехов, подбираясь все ближе к разгадке тайн человека. И хотя на многие вопросы ответы пока не найдены — как это всегда и бывает в нашей жизни, — исследователи выявили факторы, вызывающие в мозге человека электрохимическую активность, благодаря которой и вспыхивает искра страсти. Они также выяснили, насколько различным может быть влияние одних и тех же веществ на мозг и нервную систему мужчин и женщин[14]. Именно поэтому описанные в этой книге способы «включить» любовное влечение для мужчин и женщин будут отличаться — причем отличаться *очень сильно*.

Многие люди продолжают упрямо настаивать на том, что специально влюбить в себя человека и сохранить такую любовь невозможно. Они ошибаются. Сохранить любовь

надолго вам под силу, но *только* если вы хорошо понимаете ее природу и будете исходить из следующих предпосылок:

1. Строение нервной системы мужчин и женщин сильно отличается — почти в той же степени, в какой отличается строение их тел.
2. Наш мозг насыщен различными химическими веществами, определяющими наши мысли, чувства и действия (реакции)[15].
3. На поведение мужчин и женщин оказывают влияние различные эволюционные механизмы[16].
4. Мать-природа определила для каждого из нас разные роли и сценарии поведения[17].
5. Развитие отношений неизбежно и естественно сопровождается изменением состава химических веществ, циркулирующих в нашем мозге и теле, при этом изменяются и наши эмоции и желания[18].

Я предлагаю вам приемы, которые стимулируют выработку особых гормонов привязанности, способных создать прочную связь с вашим партнером, и, насколько это возможно, снова разбудят те гормоны, которые вызвали самые первые и волнующие эмоции.

Предостережение

Хотя любовь — самое прекрасное из всех чувств, которые способны испытывать мужчины и женщины, прелестная маска порой скрывает зловещий лик. Все мы знаем, что красота бывает обманчивой. Если вы не отдаете себе отчета в том, что происходит, любовь может погубить вас. Некоторых людей влечет к тем, кто грубо с ними обращается, потому что такое обращение вызывает знакомые пережи-

вания из их детства. Опасные патологии и простые слабости могут привести к появлению разрушительных потребностей. К сожалению, многие продолжают заводить такие губительные, а иногда и опасные связи снова и снова.

Для сравнения приведем телерекламу антидепрессантов: на экране мы видим людей, которые прежде были подавлены, а теперь восторженно кружатся в танце на живописном лугу, осыпая друг друга цветами. Вы даже не заметите, как голос за кадром с молниеносной скоростью произносит: «Вызывает побочные эффекты, в том числе тошноту, рвоту, геморрой, эпилептические припадки, остановку дыхания, кому, выпадение волос, импотенцию и, в редких случаях, смерть. Перед приемом препарата посоветуйтесь с врачом».

Подобным образом, поддавшись страсти, каждый из нас становится глух к своему внутреннему голосу, который предупреждает: «Влюбленность вызывает побочные эффекты, в том числе гиперактивность, потерю аппетита, нервную дрожь, навязчивые мысли, неадекватные поступки и симптомы психического расстройства[19]. Перед вступлением в отношения с потенциальным партнером посоветуйтесь со своим разумом».

Работая над этой книгой, я иногда закрывала ноутбук и, уставившись в окно, задавалась вопросом, не будет ли мое творение подобно практическому руководству по созданию бомбы в домашних условиях. Вся эта «химия любви», о которой мы здесь говорим, и в самом деле сравнима с химическим оружием: обращаться с тем и другим следует очень осторожно. Я надеюсь, что эта книга даст вам больше, чем вы от нее ожидаете. Вы ведь знаете, что следует отличать ядовитые грибы от съедобных; и точно так же я хочу научить вас распознавать, когда следует избегать близкой связи с потенциальным партнером или партнершей, чтобы не оказаться втянутым в пагубные для вас отношения.

Теперь о хорошем

В этой книге вы найдете ценные сведения о том, как продлить состояние влюбленности и любви. Мать-природа устроила так, что эмоциональная связь между партнерами со временем изменяется. Она не будет всегда одинаковой даже в самых лучших отношениях. Не верьте тем, кто обещает, что и в восемьдесят лет вы по-прежнему будете сгорать от желания броситься в объятия друг друга. Но все же вы можете повлиять на продолжительность отношений благодаря веществам, отвечающим за то, чтобы ваша любовь длилась дольше, а восхитительная волна сексуального влечения охватывала вас чаще. Названия этих веществ ничего не скажут большинству людей, но именно они придут на смену своим предшественникам, пробудившим первое влечение, и будут иметь намного большее значение и ценность в дальнейшей жизни, чем гормоны страсти. Речь идет, конечно, не о пресловутых тестостероне и эстрогене. Вещества, о которых мы говорим, мало известны за пределами научных кругов, однако именно они закладывают основу для долгих и счастливых отношений.

Теперь я должна попросить вас быть рассудительными, используя приемы разжигания страсти, которые мы рассмотрим в первых главах. Несмотря на всепоглощающее желание и вашу абсолютную уверенность в том, что это и есть настоящая любовь, не спешите. Любовь может быть хрупкой, как корочка льда на лепестке розы, или сильной и надежной, как окаменелое дерево в национальном парке Петрифайд-Форест*.

Обычно в юности мы испытываем любовь, которой ско-

* Англ. *Petrified Forest* («окаменелый лес»), национальный парк США, расположенный в штате Аризона, одно из самых крупных скоплений окаменелых деревьев. — *Прим. пер.*

рее подходит первое сравнение. И рассудительность здесь ни при чем. Вы можете обладать интеллектом Эйнштейна, Стивена Хокинга и Лизы Симпсон вместе взятых, но независимо от ваших способностей формирование устойчивых связей между нейронами в вашем мозге завершается только к двадцати пяти годам[20]. Другими словами, до достижения этого возраста человек не способен принять оптимальное решение при выборе партнера. С другой стороны, гормоны любви и страсти, устремляясь в мозг, ослепляют нас и не дают видеть реальность такой, какая она есть, — что может случиться в любом возрасте. Это тоже входит в план Матери-природы, и скоро мы поговорим об этом подробнее. Я всей душой надеюсь, что эта книга поможет вам избежать сценария, в котором за обманчивой любовью к не подходящему для вас человеку последует свадьба, а за ней — разочарование, развод и страдания детей.

Несколько важных общих замечаний (не пропускайте их!)

Прежде чем набрать первое слово этой книги, глядя на пустой экран и уже занеся дрожащие от нетерпения пальцы над клавиатурой, я должна была определиться с позицией по некоторым вопросам.

Разнополая грамматика

Ах, это просто бедствие — разные местоимения и окончания для женского и мужского рода! Когда-то в большей части сочинений, если высказывание можно было отнести к обоим полам, использовались формы «он», «его» и «ему».

К счастью, теперь все личные местоимения имеют равные возможности.

Однако в мировой истории не было случая, когда прогресс не повлек бы за собой сложности. Фразы «он или она» и «его или ее» невыносимо громоздки. Первое правило автора гласит: всеми способами избегать громоздких выражений. Поэтому, когда утверждение не относится к определенному полу, я буду иногда чередовать слова мужского и женского рода, а также местоимения «он» и «она» в одном абзаце. После долгих душевных терзаний я предпочла небольшое несоответствие общей громоздкости. Надеюсь, это не будет большой помехой для читателя.

Вам также встретятся значки, обозначающие мужской и женский пол: соответственно ♂ и ♀. Приемы для Охотников обозначены значком ♂, а для Охотниц — символом ♀. Приемы для представителей обоих полов отмечены двумя значками: ♂♀. Количество приемов для мужчин и для женщин примерно одинаково. Но все же не следует пропускать приемы для противоположного пола — они помогут вам не только вникнуть в особенности психологии представителей другого пола, но и понять, кто и как может разжечь ваши чувства.

Гендерные обобщения

К сожалению, бóльшая часть социологических исследований описывает различия в психологии мужчин и женщин очень обобщенно: женщины ищут в первую очередь спутника жизни, а мужчины хотят только хорошо провести время[21]. Существуют миллионы исключений, но, пока обратное не доказано, я соглашусь с их выводами. Не стоит однако забывать, что большинство мужчин все же хотят

когда-нибудь успокоиться и жениться[22]. И я не знаю ни одной современной женщины, которая никогда не заводила короткий роман или хотя бы не подумывала об этом!

Исследования в области эволюции развития показывают, что в мире нет ничего неизменного, и в особенности это касается отношений между людьми. Движемся ли мы к обществу, в котором мужчины в основном будут заняты воспитанием детей, а женщины — по большей части работой? Пожалуй, на нашем веку этого не произойдет. Но кто знает, что готовит нам будущее?

Однополые отношения

Любовное влечение между представителями нетрадиционной сексуальной ориентации может быть не менее сильным, чем между разнополыми партнерами, а зачастую первым удается сохранить любовь дольше благодаря нейрохимическому и нейроанатомическому сходству. Но в этой книге я рассматриваю отношения между мужчинами и женщинами, поскольку все мои выводы основаны на различиях в строении, химических процессах и особенностях деятельности их мозга. Именно эти различия являются причиной большинства типичных проблем в отношениях[23].

Политкорректность

Здесь я подхожу к сопутствующему «организационному» вопросу. Следует ли соблюдать негласное правило и избегать упоминаний о таких гендерных стереотипах, как, например, болтливость женщин и немногословность мужчин, или женская склонность руководствоваться своими

чувствами и мужское недоумение: «Какие еще чувства?» Мне не пришлось долго думать над этим, потому что таковы уж биологические особенности женского мозга. Если соображения политкорректности вступали в противоречие с истиной, я выбирала последнюю. Что ж, поборники политкорректности имеют полное право меня осудить.

Где встречаются одинокие сердца

К счастью, в наши дни встречи чаще всего происходят не в барах. Но, поскольку многие исследования проводились именно в барах и на вечерах встреч для одиноких людей, эти места я буду иногда упоминать в качестве примеров. Разумеется, вам следует выбрать место охоты, соответствующее вашему образу жизни. Для знакомства подойдут, например, образовательные (лекции, семинары), развлекательные (концерты) и даже религиозные мероприятия, но вы можете охотиться где угодно, в том числе на бескрайних просторах интернета, сидя у экрана компьютера! Число отношений, началом которых послужило онлайн-знакомство, растет в геометрической прогрессии. Помимо прочего, я предложу вам несколько восхитительно изощренных (но без тени обмана) способов очаровать вашего виртуального собеседника еще до вашей первой настоящей встречи.

Большие искры и маленькие искорки

Огонь любви в сердце вашей Добычи можно разжечь двумя способами. Самый известный — мгновенное воздействие: *бац!* — и в точку. К сожалению, это почти невозможно, если только вы по счастливой случайности не являетесь вопло-

щением карты любви вашей Добычи или не пробуждаете забытые яркие воспоминания из ее взрослой жизни. Поэтому иногда, говоря об искрах, я имею в виду маленькие искорки симпатии, которые, вливаясь в поток других таких же, превратятся в сильное пламы любви.

«Как влюбить в себя любого»

Если вы читали мою первую книгу, «Как влюбить в себя любого», то заметите, что книга, которую вы сейчас держите в руках, значительно отличается от нее. Я упомяну два важных отличия. В первой книге я описала закономерности возникновения и развития романтической любви, а также рассказала о восьмидесяти пяти приемах, которые помогут влюбить в себя кого угодно, как и следует из названия. Все они были основаны на результатах новейших (на тот момент) социологических исследований. Эта книга освещает результаты недавних революционных исследований в области когнитивистики, когнитивной нейробиологии и нейровизуализации — научных направлений, которые во время написания первой книги только зарождались.

Самым лучшим в первой книге было то, что, по словам читателей, мои приемы работали. Самым худшим — то, что некоторые из них призывали прибегнуть к лукавству. Хотя я никогда не советовала лгать, все же некоторые приемы содержали рекомендации преподнести себя таким образом, чтобы подчеркнуть или скрыть определенные качества, в зависимости от того, какие из них хочется увидеть вашей Добыче. Сейчас, обладая глубоким пониманием нейробиологической природы любви и оглядываясь назад, я ощущаю угрызения совести.

Марк Твен говорил, что нечистая совесть — словно во-

лос во рту. Теперь, когда представители прессы просят меня рассказать их читателям, слушателям или зрителям о некоторых приемах из книги «Как влюбить в себя любого», я чувствую, как на моем языке появляется волосок.

Итак, давайте договоримся. Я расскажу вам о приемах, с помощью которых вы сможете «разбудить» нервную и гормональную системы вашей Добычи. Но когда вы будете беседовать с новым знакомым или знакомой, ведите себя честно — так, чтобы ваша совесть была чиста! Не стоит неверно преподносить свои качества или преувеличивать достоинства. Будьте честны и просто обращайте внимание собеседника на те ваши черты, которые соответствуют применяемой технике. Я пишу это не только из соображений морали. Когда вы завязываете серьезные отношения, любая нечестность или подтасовка может разрушить две жизни: вашу и вашего избранника (избранницы), а, возможно, и больше — жизни детей, которые могут у вас появиться.

Краткий обзор этой книги

Глава 1, «*Введение в нейробиохимию любви*», приглашает вас совершить небольшую экскурсию по территории, на которой вам придется действовать (мозг вашей Добычи), и познакомиться с инструментами, которые вы будете использовать (химические вещества), чтобы вызвать у вашей Добычи симпатию или влечение к себе.

Глава 2, «*Секрет любви с первого взгляда*», открывает тайную природу возникновения той самой первой искры симпатии к незнакомому человеку, которая мгновенно сносит нам крышу.

Глава 3, «*Как привлечь приглянувшуюся вам Добычу*», расскажет вам о двенадцати удивительных способах за-

интересовать потенциального партнера. (Приготовьтесь: некоторые из них покажутся вам экстремальными, но их эффективность проверена на практике.)

Глава 4, «*Как вызвать симпатию, знакомясь в интернете*», содержит шесть совершенно новых приемов, которые позволят вам произвести впечатление на потенциальную Добычу на сайте знакомств, чтобы у нее не осталось иного выбора, кроме как написать вам.

Глава 5, «*Как вести беседу, чтобы между вами проскочила искра симпатии*», предлагает тринадцать зажигательных приемов, которые следует использовать в разговоре с вашей Добычей, чтобы ваше первое знакомство закончилось назначением свидания.

Глава 6, «*Как вскружить голову вашей Добыче на первом свидании*», описывает тринадцать способов поддержать влечение друг к другу каждый раз, когда вы идете на свидание.

Глава 7, «*Как разжечь пламя страсти*», познакомит вас с десятью необычными приемами, которые помогут устроить сексуальный фейерверк в мозге вашей Добычи и вновь вызывать эти вспышки время от времени.

Глава 8, «*Как возбудить в вашем партнере желание построить с вами серьезные отношения*», предлагает восемь способов превратить начинающийся роман в серьезный — длительный и восхитительный.

Глава 9, «*Проверка на готовность к длительным отношениям*», познакомит вас с пятью способами вызвать у вашей Добычи желание окунуться в новую жизнь — прекрасную совместную жизнь с вами.

Глава 10, «*Обыкновенное чудо: превращаем серьезные отношения в любовь на всю жизнь*», расскажет вам о восьми способах сохранить прекрасно начавшиеся отношения до глубокой старости.

Приемы обольщения могут разжечь пламя настоящей любви на долгие годы

Говорят, что тот, кто женится не по любви, а по любой другой причине, будет расплачиваться за это каждый день на протяжении всей своей жизни. Позволю себе пояснить этот тезис. Если вы принимаете это решение, поддавшись первому, столь типичному безумству, ошибочно приняв его за любовь, вы идете на большой риск. Только если вы связываете себя узами брака, вооружившись новым знанием о природе любви, и работаете над поддержанием любви в отношениях, вы можете сделать ваш брак долгим и счастливым.

В первой части этой книги вы найдете приемы, помогающие зажечь первую искру симпатии в душе вашей Добычи. Некоторые из читателей, возможно, назовут их «заигрываниями». Но этичные игры ведутся по правилам. Правила нашей не совсем обычной игры таковы: никакого обмана, никакой лжи и никаких действий, которые могут ввести в заблуждение вашу Добычу или навредить ей. Но я должна вас предупредить, что наши уловки потребуют от вас стратегического мышления, умения планировать свои действия и, кроме того, смелости!

В особенности это касается женщин: некоторые техники флирта в самом начале знакомства могут шокировать вас и показаться вызывающими. Но не спешите их отвергать: впоследствии, по мере углубления в книгу и, соответственно, в отношения, вы убедитесь в их обоснованности и целесообразности. Вы узнаете, как превратить откровенное обольщение в серьезную и долгую любовную связь.

Источники

Практически вся информация в этой книге взята мной из первоисточников — научных исследований, перечисленных в конце книги. Однако, перечитывая рукопись, я обнаружила, что фразы вроде «исследование показало» и «в этой научной работе доказывается» наводят тоску. Я засыпала, читая такие фразы, как «глубокоуважаемый [невролог, психолог, социолог или антрополог] установил, что…». Поэтому я решила, что будет достаточно просто изложить факт и следом дать ссылку на первоисточник, к которому вы можете обратиться за более подробной информацией. Список первоисточников я привожу в конце книги.

Я в долгу перед сотнями исследователей нейрофизиологической природы любви; имена многих из них вы найдете в примечаниях. Здесь мне бы хотелось выразить благодарность трем из них, чей вклад стал особенно ценным для этой книги. В первую очередь, доктору Хелен Фишер, антропологу из Ратгерского университета, которая в дополнение к исследовательской работе написала нескольких прекрасных книг для людей, не сведущих в той области знаний, которая стала ее специализацией. Я также преклоняюсь перед выдающейся работой Артура Арона, доктора философии из Университета штата Нью-Йорк в Стоуни-Брук, и Дэвида Басса, доктора философии из Техасского университета в Остине, изучающих когнитивные и эволюционные факторы в отношениях между людьми. Кроме того, особую признательность я выражаю своему другу, доктору Уильяму Хоффману, который взял на себя проверку фактов, изложенных в этой книге. Этот уважаемый нейрохирург следил за тем, чтобы я точно придерживалась выбранного курса, путешествуя по «извилинам» человеческого мозга, и не застряла случайно в каком-нибудь из синапсов.

Каждый факт в этой книге подкреплен множеством исследований. Но для лаконичности изложения в рамках одного тезиса я цитирую одну или две основные работы. В книге «Как влюбить в себя любого» я также ссылалась на большое количество научных трудов. Здесь я старалась избежать их повторного цитирования, если в этом не было особой необходимости.

Правда и вымысел

Каждый, кто видел небесную синеву в погожий день, зелень весенней травы или яркие лучи полуденного солнца, понимает, как захватывающе прекрасна наша Мать-природа. Каждый, кто пережил торнадо, снежный буран или морской шторм, трепещет перед ее могуществом. И каждый, кто влюбился, становится восторженной и послушной марионеткой в ее руках — на свое горе и радость. Главная цель Матери-природы — поддерживать процветание всего живого на нашей планете, следя за тем, чтобы все рыбы в океане, птицы в небесах, растения на суше и все млекопитающие на планете, включая людей, размножались и продолжали свой род.

Сведение могущественных сил нашего мира к образу Матери-природы — вот, пожалуй, и весь художественный вымысел в этой книге. Помимо этого, книга содержит научную информацию (подтвержденную результатами исследований), истории из жизни (правдивые) и шутки (слабые).

Насколько сложна эта книга?

Некоторые читатели наверняка уже пришли к выводу, что

информация в этой книге представлена, мягко говоря, в упрощенном виде. Я пошла на это потому, что увлекательная когнитивная наука, объединяющая столько различных дисциплин и направлений, действительно требует некоторого упрощения.

Я прошу читателей, обладающих более глубокими познаниями в когнитивистике, простить меня за чрезмерное упрощение. Эта книга написана языком, понятным для неспециалистов, — иногда даже слишком простым.

Наслаждайтесь!

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 и консультациями в этой области.

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.