

Константин Шереметьев

100 СЕКРЕТОВ СЧАСТЛИВОЙ ЛЮБВИ



для всех возрастов,
на все времена

Константин Шереметьев

**100 секретов счастливой любви:
для всех возрастов, на все времена**

ИГ "Весь"

2013

УДК 159.9
ББК 88.6

Шереметьев К. П.

100 секретов счастливой любви: для всех возрастов, на все времена
/ К. П. Шереметьев — ИГ "Весь", 2013

ISBN 978-5-9573-2591-8

Нет на свете человека, который не мечтал бы о счастливой любви. Но как найти свое счастье и удержать его? Как не допустить крушения надежд и сохранить в душе романтику? Константин Шереметьев, известный в России практикующий психолог, уверен: любовные отношения имеют общие законы и правила, несмотря на то, что каждая пара индивидуальна. Познакомившись с ними, вы сможете испытать тончайшие оттенки любовных переживаний и избежать разочарований и обид. Рекомендации автора помогут вам понять, чем отличается настоящая любовь от других чувств, обычно за нее принимаемых, на какие отношения претендует ваш избранник и на что можете рассчитывать вы, как вести себя, чтобы добиться поставленной цели и избежать распространенных ошибок. Умение строить гармоничные отношения с любимыми – это не так сложно, как кажется, и в этой книге автор поделится этим умением. Итак, вы удобно устроились?

УДК 159.9
ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-2591-8

© Шереметьев К. П., 2013
© ИГ "Весь", 2013

Содержание

Введение	6
Главный секрет счастливой любви в том, что она есть!	7
Часть 1. Мир человеческих чувств	9
Глава 1. Какая бывает любовь	9
Глава 2. Как работают чувства	11
Откуда берутся чувства	11
Смешивание чувств	11
Выражение чувств	12
Сила чувства	12
Возвышенность чувства	13
Счастливая любовь	14
Глава 3. Чужая душа – потемки?	15
Понимание человека	15
Признаки страсти	15
Признаки влюбленности	17
Признаки любви	18
Глава 4. Ложные чувства	21
Игра в любовь	21
Чувство страха	21
Чувство собственности	22
Ревность	22
Глава 5. Анализ вашего партнера	24
Дикарь	25
Обыватель	25
Личность	25
Развитие мужчин и женщин	25
Определение уровня духовного развития	26
Признаки дикаря	26
Признаки обывателя	26
Признаки личности	27
Глава 6. Страсть	28
Сублимация	29
Секс и здоровье	30
Мифы о сексе	31
Миф 1. Цель секса состоит только в продолжении	31
рода	
Миф 2. Секс заключается только в половом акте	32
Миф 3. Целомудрие состоит в полном отказе от секса	32
Появление страсти	32
Коррекция страсти	33
Развитие страсти	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Константин Шереметьев

100 секретов счастливой любви

© ОАО Издательская группа «Весь», 2013

Введение

Вы хотите счастливой любви? Ну конечно, хотите, раз вы читаете эту книгу. А будет ли она у вас? Конечно, будет, если вы прочитаете эту книгу, а затем примените полученные знания в своей жизни.

Любовь – это прекрасное чувство. Миллионы людей мечтают его испытать, но удается это далеко не всем. Остальные же, хотя они могут быть прекрасными и умными людьми, получают от любви только страдания. Они разочаровываются в ней и считают ее обманом и выдумкой. «Любовь – обманная страна», – говорят они.

Самое время раскрыть главный секрет!

Главный секрет счастливой любви в том, что она есть!

Да, она есть, и она ждет вас. Но есть маленькая проблема. Любовь имеет свои законы. Если хотите добиться счастливой любви, сначала узнайте эти законы. Иначе вы можете испытать любовь только случайно, и вряд ли она будет счастливой.

Возможно, вы уже переживали эти мгновения, но вот они внезапно кончились. Ничего страшного. Несколько волшебных приемов – и вот вы опять наслаждаетесь жизнью и любовью.

Законы любви не упали с неба, они вытекают из законов человеческого мышления. И их нарушение чревато очень неприятными последствиями. Тысячи самоубийств совершаются именно на почве несчастной любви.

Возможно, вы вообще не хотите и не ждете любви. Это ваше право. Однако в вашей жизни может неожиданно вспыхнуть молния чувств и поразить вас в самое сердце. Если вы не будете готовы к этому, то ваша жизнь просто полетит под откос.

Если вы считаете, что всегда сможете справиться со своими чувствами, то вспомните, что даже самые высокопоставленные люди – министры, короли, президенты, миллионеры – теряли голову из-за любовных переживаний и быстро расставались и с властью, и с богатством.

В любом случае ваши чувства являются одним из существенных элементов вашей жизни, и только вы решаете, какие эмоции вы хотите испытывать от общения с приятными вам людьми.

Ясное понимание законов любви поможет вам достичь тончайших оттенков любовных переживаний. При этом речь вовсе не идет о механическом подходе к чувствам. Наоборот, именно глубокие и яркие чувства являются основой вашей жизни, и не стоит заменять их пустыми рассуждениями на абстрактные темы. Речь идет только о том, что существует несколько простых правил поведения, несоблюдение которых приводит к утрате чувств.

Зная законы любви, вы сможете помочь не только себе, но и вашим близким, если вы заметите, что их страдания связаны с нарушением одного из законов любви. Вы будете в каждой любовной проблеме видеть, кто и как делает ошибку.

Для того чтобы общение с любимым человеком было источником только приятных ощущений, вы должны найти ответ на следующие три вопроса:

- Что я хочу от этого человека?
- Что он хочет от меня?
- Как мне себя вести, чтобы достичь гармонии в наших отношениях?

На первый взгляд эти вопросы кажутся чрезвычайно сложными. Каждый человек постоянно чувствует, как легки и неуловимы его настроения и переживания. А уж что касается других людей, то здесь царит полный мрак.

Однако не все так страшно. Нам совершенно не обязательно детально разбираться в тонких движениях души. Наша задача состоит в том, чтобы выяснить основные принципы человеческих взаимоотношений, выделить законы, на которых они строятся. Затем в конкретной ситуации всегда можно будет применить общие законы и разобраться с той степенью детальности, которая потребуется.

Эта книга как раз и призвана помочь вам разобраться в своих чувствах. Как себя вести, вы, безусловно, будете решать сами. Однако очень удобно при этом представлять последствия вашего поведения.

Например, вы хотите провести с девушкой чрезвычайно важный для вас разговор. Вы очень волнуетесь, думаете о том, что скажете, что она вам ответит. Но разве не лучше заранее понять по ее поведению, что она может ответить, как она к вам относится и чего она ждет от вас. В этом случае разговор может получиться гораздо более приятным для вас обоих.

Любовные трагедии происходят в результате двух самых распространенных ошибок: непонимания принципов развития любви и игнорирования чувств партнера.

Обе эти ошибки приводят к разочарованию и обидам, а часто и к полному разрыву отношений. Самым обидным в этом случае является то, что два хороших человека просто из-за элементарного невежества делают друг другу больно вместо того, чтобы дарить друг другу счастье.

Мы познакомимся с очень простыми правилами, как избежать таких, например, нелепых ситуаций, когда человек, который вам безумно нравится, не хочет вас видеть. Выстраивайте свою жизнь и свои отношения так, как вы этого хотите.

Книга состоит из двух частей: теоретической и практической. В первой части детально рассматривается мир человеческих чувств, как он устроен и как с ним обращаться. Во второй части даются конкретные правила поведения в различных ситуациях.

Итак, если вы готовы приступить к раскрытию самых интимных сторон человеческих отношений, то начнем.

Часть 1. Мир человеческих чувств

Глава 1. Какая бывает любовь

Попробуйте провести следующий мысленный эксперимент. Попытайтесь вспомнить всех лиц противоположного пола, которые вызывали у вас какие-либо приятные чувства, а затем попробуйте описать, что это были за чувства.

Несомненно, если вы проведете этот эксперимент, то удивитесь, насколько разнятся ваши переживания. Даже в мимолетном общении с человеком другого пола на вас могут нахлынуть самые разнообразные эмоции.

Обычно всему многообразию человеческих взаимоотношений дают общее название «любовь», но на самом деле существуют три разных любовных чувства, которые возникают между людьми. Это следующие чувства:

- страсть;
- влюбленность;
- любовь.

Каждое из этих трех чувств имеет свои принципы появления и развития, свою собственную психологическую и физиологическую основу. Именно путаница с этими тремя чувствами и является одной из самых распространенных ошибок в общении. Сейчас мы кратко поясним, что представляют собой эти чувства, а затем детально рассмотрим каждое из них по отдельности.

Страсть – это чувство, возникающее из полового влечения. Страсть является продолжением сексуального возбуждения, которое присуще всем животным. Страсть порождается сексом, поэтому главной целью страсти является сексуальная близость. Страсть определяется физиологией человека, и поэтому данное чувство испытывают в той или иной степени все люди.

Влюбленность – это чувство, возникающее при встрече с красивым человеком. Тот или иной поворот головы, фигура, часть тела, тембр голоса могут быть очень красивым и притягивать к себе внимание. Также может притягивать внимание антураж, одежда, прическа, жесты, определенная ситуация. Именно это чувство пытаются вызвать фотографы, снимая звезд кино и эстрады. Оно же концентрируется в сказочных персонажах (Принц на белом коне, Василиса Прекрасная). Влюбленность, в отличие от страсти, определяется не физиологией человека, а его психологией. Для того чтобы испытывать влюбленность, нужно иметь определенный культурный уровень развития, и чем этот уровень выше, чем лучше вкус, тем более сильные чувства испытывает человек. Подчеркнем, что влюбленность испытывают не к реальному человеку, а к персонажу, который этот человек олицетворяет.

И, наконец, собственно **ЛЮБОВЬ** или, можно сказать, **настоящая любовь**. **Любовь – это общение душ**. Источником любви является стремление человека к самовыражению и творчеству. Стремление поделиться своими мыслями, переживаниями и чувствами с тем человеком, который сможет понять и разделить их. Любовь отличается от страсти и влюбленности тем, что здесь обязательно присутствует двое любящих. Именно любовь притягивает людей, и они слагают о ней легенды. Именно она сильнее, чем страдания, сильнее, чем смерть. Любовь бессмертна, ибо она не связана с телом человека, а связана с его душой.

Каждое из этих чувств имеет собственные правила развития. При определенном поведении человека эти чувства усиливаются, при другом поведении ослабевают или пропадают, но следует все время помнить самое главное.

Все эти три чувства являются источником только красивых и приятных переживаний. Если вы столкнулись со страданием или несчастьем, то знайте, что вы нарушили одно из правил любви. Исправьте свое поведение, и вы будете наслаждаться и жизнью, и любовью!

Глава 2. Как работают чувства

Когда мы анализируем других людей и пытаемся понять их поведение на основе своего, то обычно попадаем в тупик. Люди ведут себя так, как мы бы на их месте никогда бы не поступили. На первый взгляд, все люди очень разные, и понять, что они думают и чувствуют, не представляется возможным. Даже ты сам, уж на что известный и понятный, тем не менее, постоянно испытываешь самые непредсказуемые чувства.

Почему вчера эта девушка казалось самой красивой на свете, а сегодня не хочется на нее смотреть? Почему одно свидание проходило как в тумане, и прикосновение к ее руке казалось вершиной счастья, а другое хотя и закончилось поцелуем, но не вызвало особого восторга, а сам поцелуй вызвал те же чувства, что и целование собственной руки?

Попробуем разобраться, откуда же берутся чувства, как они переживаются и чем определяется их сила.

Откуда берутся чувства

Когда человек только что родился, он особенно не разбирается в тонкостях окружающего мира. Если он хочет есть, то кричит, если пугается, то плачет. Ощущение некоторой неудовлетворенной потребности, неудобства приводит к эмоциональной реакции.

Если в ботинке оказался гвоздь, то он так достанет, что на все остальное человек уже не будет обращать внимание. И, наоборот, если как следует подкрепиться, то можно спокойно улыбаться и радоваться жизни. Запомним, первый источник чувств – это потребность организма.

В дальнейшем ребенок проходит следующий этап взросления. Он начинает играть со своими сверстниками и понимает, что вместе интересно и весело, а одному одиноко и скучно. Если тебя любят, то тебе уделяют постоянное внимание, дарят красивые игрушки и вкусные конфетки. Если тебя считают плохим, то с тобой не играют, а могут и отлупить. Поэтому лучше всего быть милым, обаятельным и всем нравиться. Таким образом, второй источник чувств – это социальный статус.

И, наконец, в подростковом возрасте человек начинает замечать, что есть нечто, что отделяет его от других, которое называется «Я», и это странное нечто и есть он сам. Причем отношения с этим нечто приводят к весьма странным последствиям. Достаточно про себя сказать «я мерзавец, я никуда не годный человек, я полное ничтожество», и сразу жизнь становится отвратительной, и сознание наполняется исключительно гадкими чувствами. Вот мы и узнали третий источник чувств – отношение к себе.

Поэтому лучший способ провести день – хорошо поесть, выступить перед восхищенной аудиторией (говорить с собакой, держа в руках сосиску), и сказать себе: «Ну какая же я прелесть, ну сил нет!»

Смешивание чувств

Жизнь человека всегда насыщена разнообразными чувствами. Ведь человек непрерывно дышит, что-то переваривает, треплется со знакомыми и незнакомыми, ощущает себя самым умным и самым замечательным, и все это одновременно. Поэтому чувства, возникающие то тут, то там, непрерывно смешиваются и борются между собой.

Вот тут необходимо запомнить важный принцип смешивания чувств – принцип **доминанты**: если смешиваются два чувства, то более сильное чувство усиливается за счет более слабого. Поясним.

Допустим, младенец лежит в кроватке и особых чувств не испытывает. Если теперь хлопнуть в ладоши, то он вздрогнет, то есть испугается. Если же теперь возьмем малыша, который деловито сосет материнскую грудь, и опять хлопнем в ладоши, то он не вздрогнет, как это следовало бы ожидать, а начнет сосать энергичнее. Его можно напугать и сейчас, но звук уже должен быть гораздо сильнее, чтобы чувство испуга пересилило аппетит.

Принцип доминанты всегда следует иметь в виду, так как он оказывает колоссальное влияние на взаимоотношения людей.

Самый простой пример. Мы видим прекрасную девушку, у которой на щеке маленькая родинка. По принципу доминанты родинка только подчеркнет красоту девушки.

Другой пример. Человек страшно раздражен. В этом случае попытки сказать ему что-либо приятное могут окончательно вывести его из себя.

Таким образом, при смешивании чувств более слабое чувство передает свою энергию более сильному.

Выражение чувств

Когда человек испытывает слабые и мелкие чувства, то они сменяют друг друга, и внешне на человеке это особенно не отражается. Но при переживании действительно серьезных и глубоких чувств – а любовные чувства обычно именно таковы, – это оказывает влияние на весь организм человека.

Надпочечники выделяют гормоны, мышцы напрягаются, кровь приливает к лицу. Он краснеет или бледнеет, распрямляется или сгибается, расслабляется или суживается. Если чувства достаточно сильны, то, внимательно наблюдая за человеком, всегда можно определить, какие именно чувства и какой силы он испытывает.

Здесь есть одна опасность. Хотя и существуют основные проявления чувств, общие для всех людей, они мало что говорят о конкретном человеке, а источником наиболее полной информации являются именно оттенки чувств, которые у каждого человека индивидуальны. Поэтому для того, чтобы научиться определять чувства, необходимо быть внимательным именно к конкретному человеку.

Проще всего это сделать, наблюдая его в тех ситуациях, где вы отчетливо представляете себе его состояние и **знаете** его чувства. Тогда позже вы сможете опознать его чувства в любой ситуации.

Далее мы более подробно рассмотрим те признаки, на которые необходимо обращать внимание.

Если же вы впервые видите человека, то будьте осторожны и не выносите поспешных суждений о его чувствах.

Как это ни странно, но это же относится и к вам. Многие действия человек делает машинально, не замечая их. Вы можете считать, что вы в гневе или страстно желаете вон ту незнакомку, но реально вы хотите продолжать сидеть в уютном кресле и, вывалив живот на подлокотники, не спеша потягивать холодное пиво.

Поэтому, прежде чем вы начнете разбираться со своими любовными чувствами, сначала проверьте, а есть ли они у вас.

Сила чувства

Главное отличие человека, живущего яркой и наполненной жизнью, от серой невзрачной личности – это сила тех чувств, которые он испытывает. Здесь природа слегка подшутила над человеком. Казалось бы, если человеку ничего не надо, он сыт и лежит в мягкой постели, то он должен быть просто счастлив. Ничего подобного – он сдохнет со скуки (если не уснет).

Сила чувства определяется высотой того барьера, который преодолел человек. Чем больше человек прошел, тем приятнее будет привал. Чем голоднее человек, тем вкуснее будет пища. Чем труднее досталась победа, тем больше она принесет удовлетворения. Говоря другими словами, чувство рождается от противоречия между той ситуацией, в которой вы находитесь, и той, которую вы страстно желаете.

Чем большую трудность вы преодолеваете, тем большее чувство вы испытываете.

Поэтому ставьте перед собой трудные задачи, и вы получите чувства максимальной силы. Только знайте меру, ибо превышение ваших реальных возможностей приведет к отчаянию и провалу. Лучше всего ставить себе такие задачи, которые вы можете реально решить, но для этого вам предстоит потрудиться.

Поэтому самое глупое, что могут сделать мужчина и женщина, которые хотят страсти, – это пойти и сразу заняться сексом. Сила страсти в этом случае будет минимальная. Наоборот, это должен быть жгучий флирт с непредсказуемым исходом. Должна вестись игра на разжигании и сдерживании страсти до такой степени, когда оба уже не могут сдерживать себя и дрожат от предвкушения слияния.

Возвышенность чувства

Другим свойством чувства является его возвышенность. Предположим, что у вас где-то что-то сильно зачесалось. Вы тут же начинаете остервенело скрести это место, ощущая при этом некоторое удовольствие, которое однако смешано с неприятным чувством зуда. В данном случае, хотя сила чувства может быть и велика, но удовольствие здесь смешано с неудовольствием. Вам и приятно, и неприятно одновременно.

Все физиологические ощущения в основном связаны со снятием напряжения. Вы чувствуете некоторое напряжение (голод, жажду или наоборот), и вам нужно это напряжение снять. При попытке усилить испытываемое напряжение (например, подольше не ходить в туалет) вы получите одновременно и некоторое повышение удовольствия, и некоторое повышение неприятных чувств. Возникает рассогласование чувств. Такие чувства мы будем называть **низменными**.

В то же время, слушая прекрасную музыку, вы можете настолько слиться с ней, что полностью забудете об окружающем мире, и ваша душа оторвется от земли и полетит все выше и выше.

В этом чувстве уже участвует весь мозг. Если в этот момент снять его энцефалограмму, то будет видно, что все отделы вашего мозга работают в едином ритме, в единой гармонии, они согласованы. Именно на этом основаны магические свойства музыки.

Если ваш мозг целиком испытывает некоторое чувство, то это **возвышенное** чувство. Именно возвышенные чувства и составляют основу счастья.

Для выстраивания возвышенных чувств вы должны следить за тем, чтобы ни одна мелочь не вызвала у вас раздражения или злости. Например, если вы узнаете о какой-либо удаче человека и испытываете к нему зависть, то у вас одновременно запускаются мечты (приятные) о таком же успехе и осознание (неприятное) того, что у вас этого успеха нет. Налицо рассогласование, то есть низменность чувств. Далее к этому добавляется злоба на этого человека (черная зависть), а заодно и злоба на себя (чувство неполноценности). В этом случае вас можно только пожалеть. Низменные чувства делают счастье в вашей жизни невозможным. Поэтому лучше всего сразу вырывать с корнем малейшие ростки рассогласованных чувств.

Другим следствием частого переживания низменных чувств является появление множества болезней. Рассогласованный мозг посылает рассогласованные сигналы своему организму, иммунной системе, эндокринной системе. Пытаясь одновременно следовать двум противопо-

ложным командам, внутренние органы прекращают нормальное функционирование. В результате к вам подбираются настолько страшные болезни, что ваша жизнь может стать адом.

Чтобы проще запомнить эти определения, повторяйте про себя: «Возвышенное чувство – когда душа поет, низменное чувство – когда пятка чешется».

Счастливая любовь

Теперь вы можете не просто произнести такие приятные слова, как «счастливая любовь», но и понять, как именно ее достичь.

Счастливая любовь – это переживание сильных и возвышенных любовных чувств.

Чем чаще вы эти чувства испытываете, тем больше в вашей жизни счастья.

Для того чтобы ваша любовь была счастливой, нужно постоянно хранить ее в себе и растить так заботливо, как цветовод ухаживает за своими цветами. Но цветоводу нужны определенные знания, иначе его цветы засохнут и заболеют. Как ухаживать за своей любовью, вы и узнаете из этой книги.

Еще раз самое важное

Повторим те моменты, которые следует запомнить.

1. Источниками чувств являются:

- потребности организма;
- социальный статус;
- отношение к себе.

2. Чувства характеризуются силой и возвышенностью. Сила чувства рождается от величины трудностей, которые человеку приходится преодолевать. Возвышенность чувств рождается от согласованности работы отделов мозга.

3. Счастье – это переживание сильных и возвышенных чувств.

Попробуем применить эти знания на практике. В начале этой главы мы задали два вопроса. Почему на одном свидании все было как в тумане, а на другом не обрадовал даже поцелуй. Теперь мы уже можем ответить на эти вопросы.

На одном свидании – очевидно, первом – результат был непредсказуемым, и каждый шаг навстречу требовал определенного мужества, поэтому и чувства от удачи были весьма сильными.

Во втором случае, видимо, до начала свидания партнеры были чем-то озабочены, а их отношения стали рутиной, поэтому чувства и отсутствовали.

Глава 3. Чужая душа – потемки?

Девушка идет на день рождения к подруге и знакомится с молодым человеком. Он просто идеал во плоти и мечта ее девичьих грез. Они танцуют весь вечер, и он приглашает ее на свидание. Чего ждать от него и от этого свидания?

Эта ситуация достаточно типична. Как понять, что представляет собой человек, чем он живет, как себя с ним вести? В этой главе мы рассмотрим, как анализировать своего партнера и каких чувств ждать от него.

Понимание человека

Люди очень мало внимания обращают друг на друга. Поэтому все время сталкиваются с непониманием.

Однако мир любовных переживаний является самой интимной стороной человеческой жизни, поэтому чаще всего люди испытывают разочарование, если, столкнувшись с человеком поближе, не находят в нем того, что сами же ему и приписали.

Разочарование далеко не самое приятное чувство, поэтому лучше хорошо узнать партнера до того, как переходить к более интимному общению. Нас интересует самый общий анализ, касающийся того, как поведет себя человек в любовных отношениях.

Анализ состоит из двух этапов. Сначала мы должны научиться понимать, что из себя человек представляет в целом, а затем мы должны проанализировать, как он может себя вести в конкретной ситуации.

Начнем мы со второго, то есть с конкретной ситуации, так как первое знакомство всегда протекает в обстановке отсутствия информации. Затем, если человек понравился, уже можно знакомиться с ним детальнее, но это мы рассмотрим позже.

Если вы видите человека первый раз (и при этом он вам нравится или вы ему понравились), и он начинает оказывать знаки внимания, то сначала определите, что за чувство вы к нему испытываете. Это очень важно, потому что если вы неправильно определите, какое это чувство, то неправильно себя поведете, и неприятные переживания вам гарантированы.

Признаки страсти

Проще всего определить, что человек испытывает страсть. Природа устроила тело человека так, что каждый орган выполняет несколько функций: например, мышцы при сокращении не только выполняют физическую работу, но и помогают сердцу качать кровь. Почки не только выводят из организма вредные вещества, но и поддерживают требуемый солевой баланс в крови и так далее. Для управления целостными реакциями организма существуют гормоны. Гормоны заведуют всей жизнью организма. Если человек испытывает злость и агрессию, то в кровь выбрасывается множество гормонов, которые повышают давление, увеличивают свертываемость крови, повышают силу мышц, увеличивают частоту дыхания.

Все эти процессы необходимы для того, чтобы повысить силы организма в предстоящей схватке.

Если же гормонов в крови мало, то человек испытывает вялость, сонливость, лень и полное нежелание напрягаться.

Так как для продолжения рода необходим секс, то наиболее сильный выброс гормонов происходит именно в момент сексуального возбуждения. Те животные, которые вяло реагировали на сексуальные стимулы, уже вымерли, а мы на каждый сексуальный стимул просто

взрываем маленькую гормональную бомбочку. А большой сексуальный стимул мы так и называем – «секс-бомба».

В результате, каждый человек при сильном сексуальном возбуждении одновременно получает возбуждение всех систем организма. У него напрягаются мышцы, учащается пульс, усиливается дыхание. Он оживляется, плечи расправляются, тело для него становится невесомым, он готов прыгать и визжать от радости.

Именно эти признаки и являются первыми признаками страсти.

Если женщина увидела, что мужчина при взгляде на нее развернул плечи, она может быть уверена, что этот мужчина оценил ее как женщину. Если он бешено завертелся вокруг нее, подхватил ее на руки или полез по лестнице на десятый этаж, то это оно – страстное чувство.

Женщина в порыве страсти становится стройнее и легче. Ей хочется танцевать, флиртовать, хохотать.

Однако главным отличием страсти от простого физического возбуждения, например от игры в волейбол на свежем воздухе, является его направленность.

Страсть – это прикосновение.

Главной целью страсти является прикосновение к тому объекту, который страсть вызывает. Человека тянет к прикосновениям, поглаживаниям, ласкам, петтингу и, наконец, к фрикциям. Одежда партнера для него является только помехой, ему хочется сорвать ее и прижаться к обнаженному телу.

Чем большую страсть человек испытывает, тем более он нежен и одновременно тем более настойчивы его ласки. Сначала он пытается просто приблизиться к тому человеку, который его сексуально привлекает, затем коснуться руки или даже кончика одежды, но его тянет все дальше и дальше, к объятиям, поцелуям, ласкам.

Целый ряд ритуалов в обществе связан с проявлениями страсти. Мужчина подает руку даме, помогает ей надеть пальто, целует руку – все эти маленькие эпизоды и есть проявления страсти, ибо дают возможность мужчине и женщине прикоснуться друг к другу. Возможно, кому-то покажется, что мужчина помогает одеться женщине, потому что она слабее, но мужчина вовсе не помогает одеваться другому мужчине, даже если тот тоже слабее.

Каждое прикосновение – это маленький секс, поэтому при зарождении отношений относитесь бережно к этим ласковым мгновениям и не торопитесь переходить к поцелуям. Ваши отношения развиваются правильно, если одно касание руки может принести вам бездну счастья!

Очень многие молодые люди, да и немолодые тоже, всячески пытаются сократить путь до постели. В результате они получают весьма мало удовольствия. Пытаясь как-то исправить положение, они начинают менять партнеров, пробовать различные виды нестандартного секса, после чего полностью разочаровываются и заявляют, что они познали в этой жизни все. На самом деле они о жизни узнали ровно столько, сколько узнал о ней обкакавшийся младенец. Они даже и не соприкоснулись с настоящей жизнью, ибо секс без страсти – это довольно низменное чувство, дающее удовольствие не большее, чем поход в туалет. Снятие напряженности и не более того!

Поэтому ни в коем случае нельзя заниматься любыми сексуальными действиями, будь то поцелуи или петтинг, если вы не дрожите от страсти. Мало того, что вы не получаете удовольствия, вы еще лишаете себя шансов его получить, ибо в страсти главное – это новизна ощущений. А новизна не может заключаться в непосредственном половом акте, так как он достаточно стандартен. Новизна заключается в отношениях, обстановке, антураже, неуправляемых движениях глаз, губ и рук.

Человек, слабо разбирающийся в оттенках сексуальных чувств, обычно использует стандартный набор приемов в сексе, который через некоторое время становится рутинной и практически не возбуждает.

Наиболее сильным ощущением является для него смена партнера. Если вы явились для вашего партнера таким новым ощущением, то вполне возможно, что вы можете внушить ему очень сильное желание, просто самим фактом, что вы являетесь чем-то новым. Однако через некоторое время вы точно так же ему наскучите. Поэтому в страсти торопиться к близости, а в результате часто менять партнеров – это то же самое, что есть незрелые яблоки. Вместо сочного плода одна кислятина.

Чтобы наглядно представить себе правильное поведение человека, испытывающего страсть, вообразите спираль, в центре которой находится объект его желания. Человек будет ходить по спирали, но постепенно приближаться все ближе и ближе. И чем он ближе, тем более он будет волноваться, тем более он будет возбужден и оживлен. И главная цель в этом случае одна – прикоснуться к объекту своей страсти. Если его партнера это также заводит, то можно приступать к волнующей игре сближения, но ни в коем случае нельзя ускорять события. Страсть разгорается постепенно. Более подробно о действиях, усиливающих и ослабляющих страсть, мы поговорим позже, а пока подведем итоги. Признаками страсти являются:

- физический подъем;
- желание оказаться рядом, прикоснуться;
- желание раздеть;
- сексуальное возбуждение.

Признаки влюбленности

Если страсть связана с телом человека, то влюбленность связана с его душой. Человек рождается с чувством прекрасного. Это чувство может быть совершенно не развито, но даже в этом случае человек чувствует, что прекрасные цветы – это нечто большее, чем просто сорняки, которые нельзя съесть.

Даже у животных есть тяга к прекрасному. Сорокам нравятся блестящие предметы, фазанам – разукрашенные хвосты, а оленям – ветвистые рога.

С самого детства ребенок тянется к блестящим и красивым игрушкам, затем он с интересом читает сказки. Позже он знакомится с произведениями искусства, и, наконец, у него появляется некоторый идеал любовного партнера, красота которого станет именно его красотой. Человек подсознательно готовится к встрече с идеалом.

И когда он встречает человека, похожего на этот идеал, то его жизнь просто взрывается фонтаном переживаний, рождается любовь с первого взгляда.

Любовь с первого взгляда – это влюбленность.

В основе влюбленности лежит деятельность лимбической системы головного мозга, которая сопровождается выработкой эндорфинов – сложных химических соединений. Более простые варианты этих соединений известны под названием наркотиков. Очень важно понимать их разницу! Наркотики дают некоторые переживания, но они противоестественны и ведут к разрушению мозга. Эндорфины же дают значительно более сильные переживания и обладают, кроме того, лечебным эффектом. Эндорфины выделяются не только при влюбленности, они лежат в основе творчества человека, но влюбленность – это наиболее простой способ их получения.

Стать наркоманом гораздо проще тому, кто никогда не испытывал влюбленности, ибо даже жалкие подобию чувства влюбленности несравненно сильнее тех чувств, которые испытывает наркоман во время наркотического транса.

С другой стороны, отсюда следует, что при анализе чувств влюбленных необходимо принимать во внимание следующее: при утрате чувства влюбленности возникает чувство, близкое к ломке у наркоманов, которая настолько сильна, что может привести к самоубийству.

Все это говорит о том, что относиться к влюбленности следует крайне серьезно, так как ее недооценка может здорово испортить вам жизнь.

Главный признак влюбленности состоит в том, что вы замираете от восторга при виде человека, в которого влюблены. При влюбленности человек получает обостренное восприятие цветов, звуков, запахов. Так как влюбленность имеет ту же основу, что и творчество, это чувство обычно приводит к тому, что человек начинает писать стихи, сочинять музыку, рисовать картины. У него появляется романтическое настроение, при котором для него не существует проблем или препятствий, а жизнь представляется сплошным праздником.

Так как в основе влюбленности лежит некоторый идеал, то для ее наступления необходимо, чтобы у партнера был целый ряд необходимых признаков. Сюда входит и внешняя красота, и красота одежды, и красота движений, и соответствующий антураж.

Более всего этому идеалу соответствуют звезды кино и эстрады, поэтому отношение девушки к известному певцу или юноши к прекрасной кинозвезде – это скорее всего влюбленность.

Основным отличием эндорфинов от гормонов состоит в том, что если гормоны управляют всей жизнью организма, то эндорфины управляют только мозгом. В результате, во время влюбленности организм совершенно спокоен, а поет только душа человека.

Признаками влюбленности являются:

- душевный подъем;
- желание выразить свои чувства творчески;
- романтическое настроение;
- обостренное восприятие цветов, звуков, запахов.

Признаки любви

Теперь мы рассмотрим настоящую любовь. Безусловно, страсть и влюбленность – очень сильные чувства, но жизнь идет вперед, и эти чувства постепенно уходят, и только настоящая любовь больше, чем жизнь, и сильнее, чем смерть!

В основе любви лежит деятельность передних отделов коры головного мозга. Она связана с самыми интимными сторонами человеческой души, с тончайшими оттенками его мыслей и переживаний. Все, что есть в человеке хорошего – все самые благородные движения души – связаны с любовью.

Начинается настоящая любовь с общения. Общение – это не обмен информацией, общение – это обмен мыслями. Однако чтобы обмениваться мыслями, надо сначала их иметь. Любовь может прийти только к человеку зрелому и достаточно развитому, но его партнер также должен быть развитым, чтобы оценить те мысли, которые он получает. В любви присутствуют обязательно двое. И они оба должны поддерживать и развивать любовь.

Начинается любовь с простого общения, не очень эффектного, но такого, когда в разговоре начинает присутствовать нечто большее, чем просто обмен словами. Какая-то фраза собеседника вдруг вызывает целую гамму чувств, затем еще и еще – и вот уже весь мир исчезает, и остаются только двое. Любовь не возникает с первого взгляда, но если что-то в человеке вызывает отклик в глубине души, то стоит внимательнее приглядеться к нему и обязательно продолжить знакомство.

При длительном общении наступает момент, когда люди могут доверить друг другу самые тайные свои мысли и чувства. Однако чтобы это не стало достоянием чужих ушей, у любящих людей возникает свой собственный язык общения, свои слова, которые имеют второе значение, понятное лишь им двоим. И с помощью этого языка их души могут общаться напрямую. Их чувства становятся согласованными. И если один из них чем-то расстроен, то

второй делает его счастливым, просто общаясь с ним и приводя его чувства в согласие со своими. Для счастья им достаточно просто общаться!

Любовь – это общение душ.

Именно потребность души высказаться, поделиться своими чувствами и является фундаментом любви.

Помните! Любовь не нуждается в подпорках страсти или влюбленности. Любящим людям совершенно не обязательно заниматься сексом или прихорашиваться перед свиданием. Они могут это делать, если им хочется, но это не вершина их взаимоотношений, а просто один из видов общения.

Признаками любви являются:

- взаимное стремление к общению;
- появление своего языка для общения;
- стремление обоих партнеров к сохранению любви;
- долгие устойчивые отношения, приятные для обоих.

Важно помнить следующее. Подавляющее число отношений между мужчинами и женщинами сводятся к страсти. Всегда в первую очередь следует подразумевать именно наличие страсти, а не другого любовного чувства.

Следующим по частоте встречаемости является влюбленность. В большинстве произведений искусства (стихах, песнях, фильмах) описывается только влюбленность, так как именно она и послужила причиной создания этих произведений.

Любовь же является редким чувством. Любовь настолько редка, что большинство людей просто не испытывали этого чувства и не представляют, что это такое.

К одному человеку вы можете испытывать все три чувства, но не одновременно.

Еще раз самое важное

Признаками страсти являются:

- физический подъем;
- желание оказаться рядом, прикоснуться;
- желание раздеть;
- сексуальное возбуждение.

Признаками влюбленности являются:

- душевный подъем;
- желание выразить свои чувства творчески;
- романтическое настроение;
- обостренное восприятие цветов, звуков, запахов.

Признаками любви являются:

- взаимное стремление к общению;
- появление своего языка для общения;
- стремление обоих партнеров к сохранению любви;
- долгие устойчивые отношения, приятные для обоих.

Теперь ответим на вопрос, заданный в начале главы. Что ждать девушке от этого свидания? Ответ прост.

1. Если молодой человек танцевал, нежно прижимая ее к себе, касался ее чудесных волос и не менее чудесных прочих мест. Если не отходил от нее весь вечер, касаясь невзначай ее руки или талии. Если был энергичен и легок на подъем, и неумоимо танцевал весь вечер, то он испытывает страсть.

Это значит, что при следующей их встрече он постарается развить отношения в этом направлении, и ей следует готовиться к нежным объятиям и страстным лобзаниям.

2. Если он не спускал с нее глаз, если нежно шептал ей стихи, если был с ней робок и краснел, то, скорее всего, он влюблен.

Если он пел и играл на гитаре для нее и сказал ей целый букет комплиментов. Если он попросил ее фотографию или пообещал нарисовать ее, то все это признаки влюбленности. В следующую их встречу ей следует готовиться к восхищенным взглядам и дальнейшим признаниям ее красоты.

3. Что касается любви, то для ее появления требуется время, поэтому и думать о ней во время первых свиданий не стоит.

Глава 4. Ложные чувства

Теперь мы рассмотрим очень страшную вещь – ложные чувства. Это грибы-поганки, которые миготом отравят вашу жизнь, если вы вовремя не распознате их.

Игра в любовь

Это ложное чувство любви состоит в том, что вы вообще не испытываете никаких чувств. Вы просто придумали себе некоторую игру, затем поверили в нее, а затем привыкли к ней. Такая игра.

В этом нет ничего плохого – как, впрочем, и хорошего, так как чувств здесь тоже нет. Просто нарисовали на бумажке цветы и повесили на стенку. А себе говорите: «Это мой сад! Он красив! Он благоухает!».

Это ложное чувство очень распространено у девочек-подростков. Все подружки уже имеют кавалеров, а она нет. Поэтому она тут же выдумывает себе любовь и начинает играть в нее по всем правилам, хотя никаких чувств при этом не испытывает. Но игра ведется на полную катушку: с разборками, сценами ревности, слезами в подушку и прочими атрибутами «настоящей любви», подсмотренными в фильмах.

Однако есть большая опасность в том, что вы можете прозевать настоящее чувство. Вы попадете в чудесный сад, но скажете себе: «Так у меня уже есть сад», – и спокойно пройдете мимо. Лучше все же сказать себе: «Сейчас у меня любви нет. Наблюдение продолжается».

С вашим же партнером нужно сохранить нормальные человеческие отношения.

Признаки игры в любовь:

- Вы говорите себе: «О боже, это Любовь!», – но при этом вы достаточно спокойны и элементарно можете переключиться на другие мысли.
- При общении со своим партнером вы временами испытываете скуку и ждете, когда кончится свидание.
- Наибольшее удовольствие в ваших отношениях вам доставляет обсуждение их с вашими друзьями или подружками.

Чувство страха

Как это ни странно, но за любовь очень многие принимают обычное чувство страха. Часто это женщины, и они просто боятся того, что их бросят. В этом случае чувства развиваются по такому сценарию.

Женщина одинока и не имеет постоянного партнера. Затем среди ее знакомых появляется кто-то, кто обращает на нее внимание. Через некоторое время женщина уже начинает дорожить этим вниманием и начинает бояться, что оно кончится. Если отношения длятся продолжительное время, то этот страх она испытывает после каждого расставания и начинает считать это чувство страха любовью.

Данное чувство является низменным, поэтому необходимо его избегать. Ни к одному из любовных чувств данное чувство отношения не имеет и может стать серьезным препятствием к их появлению.

Признаки чувства страха:

- Вы боитесь, что этот человек вас бросит.
- Вы боитесь, что на свидании вы скажете или сделаете что-то не то.

- Вы боитесь остаться одной на всю жизнь.

Чувство собственности

Чувство собственности – это желание сказать про что-нибудь: «Это мое!» Когда чувство собственности распространяется на вещи, то оно является нейтральным чувством и особых неприятностей – как, впрочем, и особого удовольствия – в жизни не доставляет.

Однако совсем другое дело, если речь идет о чувстве собственности на человека. В этом случае это чувство является низменным, так как сам человек очень не любит быть вещью. Поэтому в любом случае он будет сопротивляться (явно или неявно) попыткам унижить его.

Чувство собственности на человека очень опасно и для отношений, и для здоровья.

Для того чтобы реализовать чувство собственности, нужно тем или иным способом сломить человека. Это можно сделать скандалами, унижениями или, наконец, просто мордобоем. Возможно, вы и не думаете, что придется прибегать к таким мерам, но при любых попытках навязать человеку свою волю, вы столкнетесь с тем, что это не так-то просто.

Обычно чувство собственности очень быстро разрушает все любовные чувства, поэтому внимательно следите за тем, чтобы подавить его при первых признаках появления. Запомните, как только у вас появились признаки чувства собственности, ваша любовь начала умирать.

Для некоторых людей чувство собственности является главным источником пусть и низменных, но положительных чувств. Они убивают время на добывание все большего количества денег, чтобы приобретать все большее количество тряпок и железок. Для них любовные чувства, как правило, недоступны.

Однако и для более здравомыслящих людей всегда есть опасность скатиться к обращению с партнером, как с вещью. Возникает желание перевоспитать его (то есть починить негодную вещь), направить на путь истинный. Все это практически моментально приводит к тяжелым конфликтам и убивает не только любовные чувства, но и обычные человеческие отношения.

Если у вас возникают мысли о перевоспитании вашего партнера, то попробуйте задуматься, почему, собственно, перевоспитываться должен он, а не вы?

Признаки чувства собственности:

- Желание сказать про партнера «Мой!» или «Моя!»
- Желание перевоспитать партнера.
- Раздражение, если партнер поступил не так, как вы от него ожидали.
- Раздражение, если партнер сделал что-то, не посоветовавшись с вами.

Ревность

Ревность – это чувство собственности, соединенное с чувством никчемности. Оно возникает в случае, если вы испытываете чувство собственности на партнера и считаете себя его полным хозяином, а он поступает так, как он того хочет.

Чувство крайне низменное, так как данная ситуация возникает всегда, если партнер более или менее себя уважает. Однако в данном случае недовольство еще связано с понижением самооценки («я плохой хозяин»), а это, как мы знаем, является источником сильнейших отрицательных эмоций. Развитие ревности приводит к постоянным проблемам, как с самим собой, так и с партнером, и чревато появлением психического расстройства.

Ревность настолько далека от каких-либо любовных чувств, что здесь упомянута только в связи с распространенностью выражения: «Ревнует, значит – любит». На самом деле уместно другое выражение: «Ревнует, значит – психически болен».

Признаки ревности:

- Желание полностью контролировать поведение партнера.
- Раздражение, если партнер имеет собственное мнение.
- Раздражение, если партнер пользуется успехом у других.
- Раздражение, если партнер общается с лицами противоположного пола.

Еще раз самое важное

Часто за любовь принимают ложные и низменные чувства. Следите, чтобы признаки этих чувств у вас не появлялись, иначе ваша жизнь превратится в ад. Наиболее опасны следующие ложные чувства:

- игра в любовь;
- чувство страха;
- чувство собственности;
- ревность.

Они имеют следующие признаки:

1. Игра в любовь:

- Вы говорите себе: «О боже, это Любовь!», – но при этом вы достаточно спокойны и элементарно можете переключиться на другие мысли.
- При общении со своим партнером вы временами испытываете скуку и ждете, когда кончится свидание.
- Наибольшее удовольствие в ваших отношениях вам доставляет обсуждение их с вашими друзьями или подругами.

2. Чувство страха:

- Вы боитесь, что этот человек вас бросит.
- Вы боитесь, что на свидании вы скажете или сделаете что-то не то.
- Вы боитесь остаться одиноким на всю жизнь.

3. Чувство собственности:

- Желание сказать про партнера «Мой!» или «Моя!»
- Желание перевоспитать партнера.
- Раздражение, если партнер поступил не так, как вы от него ожидали.
- Раздражение, если партнер сделал что-то, не посоветовавшись с вами.

4. Ревность:

- Желание полностью контролировать поведение партнера.
- Раздражение, если партнер имеет собственное мнение.
- Раздражение, если партнер пользуется успехом у других.
- Раздражение, если партнер общается с лицами противоположного пола.

Помните, если вы нашли у себя какой-либо из этих признаков, то ваша любовь или выдумана, или очень скоро пропадет. Также напомним, что низменные чувства – это дорога к опасным болезням.

Глава 5. Анализ вашего партнера

У вас прекрасно прошло первое свидание. Вы вне себя от радости, вы все время повторяете: «Это она!» – или: «Это он!». Вам хочется узнать все о человеке, который занимает все ваши мысли. Что он думает о вас, что он делает в данный момент? Самое время сейчас внимательно присмотреться к человеку и понять – кто он.

Сначала мы должны разобраться, на основе какой информации можно строить свой анализ. Вся трудность здесь в том, что этот человек не на приеме у врача, и нельзя ему в лоб задавать какие-либо вопросы. Поэтому делать выводы необходимо, исходя из косвенных признаков. Мы познакомимся с тем, как делать выводы о человеке на основании той информации, которую можно получить в повседневном общении.

Первое, что нужно понять при анализе других людей, – это то, что каждый человек постоянно меняется. Он сталкивается с проблемами и, пытаясь справиться с ними, приобретает опыт. В результате, он постоянно развивается.

Каждый человек в своем развитии проходит три этапа:

- физиологический (обслуживание только потребностей организма);
- социальный (добавляются потребности в социальном статусе);
- интеллектуальный (добавляются духовные потребности).

При идеальном варианте развития физиологический этап человек проходит от рождения до десяти лет, социальный – в возрасте от десяти до шестнадцати лет, и личностный этап начинается после шестнадцати лет.

Реально большинство людей задерживается, как правило, на социальном этапе. Некоторые же люди перестают развиваться вообще. И тогда мы имеем великовозрастного детину с развитием души на уровне детского сада.

Общество не предъявляет особых требований к развитию души, поэтому в любой социальной среде, от дворников до академиков, присутствуют все возможные варианты духовного развития человека.

Но в любви все решает именно духовное развитие. Недоразвитая душа к любви не способна.

В первую очередь, для анализа человека нужно определить, на каком этапе развития он находится, так как от этого зависит, как он будет себя вести.

В каждом человеке присутствуют все три вида потребностей (физиологические, социальные, духовные), но их иерархия сугубо индивидуальна. По принципу доминанты какая-то из этих групп потребностей будет для человека затмевать остальные. Например, у человека с преобладанием физиологических потребностей тоже может произойти некоторое томление души, но в результате он, скорее всего, пойдет и как следует перекусит.

Для простоты дальнейшего изложения дадим представителям групп с различными доминантными потребностями следующие обозначения:

- дикарь (доминируют физиологические потребности);
- обыватель (доминируют социальные потребности);
- личность (доминируют духовные потребности).

Ключевое отличие этих уровней развития состоит в следующем.

Дикарь всегда дает эмоциональную реакцию на все, что происходит. Он поступает так, как взбредет ему в голову.

Обыватель на каждое событие реагирует так, как принято в том обществе, членом которого он себя считает. Причем, если обыватель имеет некоторое мнение, то он его уже не меняет и считает себя всегда и во всем правым.

В отличие от дикаря и обывателя, личность обдумывает каждое событие и старается осуществить некоторый план достижения своей цели. Личность действует рассудительно и планомерно.

Большинство людей являются обывателями, а дикари и личности встречаются реже.

Теперь рассмотрим, как люди с разным уровнем развития добиваются любовных чувств.

Дикарь

Дикарь в первую очередь руководствуется исключительно потребностями организма, поэтому из любовных чувств может испытывать только страсть. На чувства и мнения других людей плюет, и в сексе будет стремиться только к своему собственному удовлетворению.

Обыватель

В первую очередь, для него важно мнение окружающих людей. Он старается быть, как все, и поступать, как все. Высоко ценит нормы морали и не приветствует отклоняющееся поведение. Способен испытывать как страсть, так и влюбленность.

В сексе будет стараться вести себя так, чтобы выглядеть хорошим любовником (любовницей).

Влюбленность испытывает к устоявшимся персонажам: Принцу на белом коне, Прекрасной принцессе, Рыцарю, Таинственной незнакомке, Кинозвезде и т. д.

Поведение, бросающее вызов обществу, тоже возможно, но в пределах определенной группы (хиппи, панки, рокеры).

Личность

Если человек является личностью, то он руководствуется, в первую очередь, духовными потребностями. Способен испытывать все любовные чувства: страсть, влюбленность и истинную любовь.

В сексе он будет стараться вести себя так, чтобы принести наибольшее удовлетворение партнеру. Сексуально активен, предпочитает богатый и облагороженный секс.

Влюбленность испытывает к тем персонажам, которые создает сам. Отличается весьма высоким творческим потенциалом.

Чрезвычайно ценит истинную любовь и постоянно работает над ее развитием.

Развитие мужчин и женщин

В силу того, что интеллект не имеет половых признаков, уровень духовного развития зависит только от человека и не зависит от его пола.

На уровне дикарей мужчины и женщины ведут себя полностью одинаково. Так как дикари руководствуются случайными мотивами, то они капризны, подвержены частым сменам настроения, обидчивы, впадают в ярость при малейших попытках возражать им. Все их чувства низменны. На уровне дикарей часто задерживаются молодые красавчики и красавицы. На первых порах за их красоту им прощаются недостатки их поведения, и это может резко затормозить их развитие. Красота оказывает им в данном случае медвежью услугу. После того как молодость проходит, они резко отторгаются обществом по причине их глупости и нераз-

витости. Поэтому если вы красивы, то вы должны обратить особое внимание на свое духовное развитие.

На уровне обывателей мужчины и женщины представляют собой полностью противоположные миры, которые практически не пересекаются. Обыватели ведут себя так, как им диктуют социальные нормы. Поэтому мир женщины-обывателя – это тряпки, сплетни, сериалы. Мир мужчины-обывателя – это пиво, рыбалка, футбол. Из общих интересов у них только секс.

На уровне личностей мужчины и женщины опять сходятся. У личностей очень разнообразные интересы, поэтому мужчины и женщины всегда могут найти темы для общения – хоть сексуального, хоть романтического, хоть любовного.

Определение уровня духовного развития

Как определить, на какой ступени духовного развития человек находится?

Для этого мы рассмотрим сначала те признаки, которые можно увидеть сразу с первых же минут знакомства с человеком. Они сразу помогут вам определить ваш стиль поведения. Но учтите, что выводы на основе двух-трех признаков делать не стоит. И если человек вас заинтересовал, то дальше необходимо разбираться более детально.

Признаки дикаря

Первым признаком дикаря является игнорирование элементарных правил поведения. Если человек грубит, сплевывает на пол, повышает голос, то, скорее всего, это дикарь. Иногда в присутствии других людей дикарь может вести себя очень даже прилично – однако, если он остается один, то проявляет всю свою дикость: разрисовывает стены, бросает окурки и огрызки на пол, пишет анонимки.

Себя дикарь не уважает. Может выглядеть, как придется, жить, где придется и с кем придется.

Работу дикарь воспринимает как крайне неприятную обязанность. Он ничего не умеет, поэтому способен заниматься только неквалифицированным трудом.

Отношение к деньгам противоречивое. Дикарь их любит, но хочет получать их сразу и без особых усилий. Обожает лотереи, конкурсы с призами, готов и на мелкое воровство. Серьезно и продолжительно работать ради денег не будет.

Власть любит и сразу использует ее для своего возвышения. Обожает льстецов и подхалимов.

Полностью отсутствует чувство юмора, смеется только тогда, когда издевается над человеком. Обожает устраивать мелкие гадости окружающим.

Признаки обывателя

Первый и главный признак обывателя – это любовь к деньгам. Деньги для обывателя – универсальный показатель достоинства человека. В некотором смысле обыватель – это бухгалтер, который все переводит в денежный эквивалент. Ради денег обыватель готов на очень большие жертвы, включая возможность потратить всю свою жизнь на неинтересную и нелюбимую работу, лишь бы за нее платили.

Культурным нормам обыватель следует очень строго, особенно, если не имеет высокого социального статуса. Для обывателя очень большое значение имеет то, что о нем говорят знакомые, и он старается выглядеть очень прилично.

Отношение к себе у обывателя определяется социальным статусом. Если он занимает высокий пост, имеет много денег или является известным человеком, то обыватель себя уважает. Однако отсутствие всего этого резко уменьшает самоуважение.

Работает обыватель профессионально и много. Обыватель является серьезным специалистом в своей области и старается всячески упрочить свое положение, а поэтому прилежен и исполнителен.

Власть для обывателя – это признание его высокой ценности и значимости. Власть крайне необходима для самоуважения, поэтому любую самую незначительную властную должность обыватель старается сделать заметной и важной.

Чувство юмора у обывателя есть, но сам он не шутит, а любит рассказывать и слушать анекдоты и чужие шутки.

Косвенный признак обывателя – это проблемы со здоровьем. Болеют все люди, но время от времени. Обыватель обычно страдает хроническими недугами, причем их может быть несколько одновременно.

Признаки личности

Первый признак личности – это чувство юмора по отношению к себе. Фразу повторяю в силу ее большой важности для вашей любви.

Первый признак личности – это чувство юмора именно по отношению к себе.

Любой самодовольный тип к любви не способен органически, у него нет «душевных мышц», чтобы нести в себе любовь. Как только человек начинает понимать, что кроме него есть другие люди, что он не пуп земли, то для него чрезмерное довольство собой становится смешным. Это и есть начало становления личности.

Человек, скорее всего, является личностью, если большую часть времени он спокоен и весел.

Личность всегда имеет цель и работает над ее достижением. Обладает большим самоуважением и богатым внутренним миром. Очень ценит общение и интересные идеи. Имеет свои взгляды на все, но меняет их, если ему предоставляются веские аргументы.

Очень важной темой для личности является этика. Личность серьезно относится к тому, чтобы сохранять хорошие отношения с другими людьми, поэтому старается учитывать их интересы и искать точки соприкосновения. Различные издевательства, подлости, подшучивания полностью исключены. На личность всегда можно положиться в деликатных делах.

Определив, на каком уровне развития находится человек, вы можете определить, каких чувств можно ждать от него. Напомним, что дикарь может испытывать только страсть, обыватель – страсть и влюбленность, а личность – и любовь, и страсть, и влюбленность.

Теперь займемся страстью, влюбленностью и любовью вплотную.

Глава 6. Страсть

Страсть – это самое жгучее из человеческих чувств. Ты видишь девушку. Фигура – класс, формы – отпад. Она подходит к тебе. Ты замираешь. Она окутывает тебя облаком аромата духов. У тебя начинает кружиться голова. Она наклоняется к тебе, ты видишь ее декольте. И не можешь удержаться, чтобы не заглянуть туда. Там что-то колыхнется. Тебя обдает жаром, кровь вскипает, и откуда-то снизу начинает расти жуткое желание. Ты забываешь обо всем и готов броситься на нее.

Здесь мы остановимся, и спокойно будем анализировать ситуацию.

Уму непостижимо, сколько разных вещей наш организм делает сам. Он сам регулирует кислотность в желудке и давление в артериях, он сам поддерживает температуру тела и уровень лейкоцитов в крови, а также многое, многое другое. Денно и ночью он исправно выполняет эти функции, так как любая ошибка означает только одно – тяжелая болезнь, ведущая к смерти. И только три вещи организм не может делать сам, потому что эти вещи связаны с внешним миром. За выполнение этих трех функций отвечает мозг. Их всего три, но они являются базовыми для психики.

Эти базовые функции следующие:

- дыхание;
- питание;
- секс.

Обязательно проведите следующий несложный эксперимент, и тогда все, что будет говориться дальше, для вас будет гораздо более понятным.

Возьмите часы с секундной стрелкой и задержите дыхание на столько, на сколько сможете. В это время следите за секундной стрелкой и внимательно наблюдайте за своими мыслями.

Первые 15 секунд вы будете продолжать думать точно так же, как и до этого. Следующие 15 секунд в ваши мысли проберется некоторое беспокойство, что вроде бы что-то не так, но мысли будут катиться по привычным рельсам. Следующие 15 секунд вы забудете обо всем и будете думать только об этом дурацком эксперименте. И, наконец, в последние 15 секунд, у вас в голове останется только одна мысль – вдохнуть, вдохнуть, вдохнуть!!! Ап-ап, фу-уу.

Отложите книжку и проверьте это. И ваши глазки заодно отдохнут.

Итак, наш эксперимент показал, что если базовая функция удовлетворяется, то сознанием она не замечается, но нарушение ее функционирования сначала вызывает беспокойство, а через некоторое время все мысли подчинены только тому, как ее удовлетворить. Или, скажем сильнее, в голове остается только одна мысль, и поведение человека становится жестко заданным. Для него это становится вопросом жизни или смерти.

Задержка в выполнении базовой функции становится вопросом жизни или смерти.

Все базовые функции воздействуют на сознание одинаково, только период удовлетворения этих функций разный. Если не дышать человек может минуту, а не есть – месяц, то не заниматься сексом он может в период где-то между первыми двумя действиями. Хотя, в принципе, все эти периоды строго индивидуальны.

Если дыхание и питание снабжают организм горючим и окислителем, то секс нужен для управления гормональной системой организма, которая обеспечивает организм гормонами – катализаторами всех жизненных процессов. Как только гормональная система испытывает перебои, нарушается нормальное протекание жизненных процессов.

Поэтому первое, что стоит запомнить: **удовлетворительный секс ничего не стоит, неудовлетворительный затмевает все остальное** (кроме дыхания и питания).

Единственным отличием между сексом и остальными базовыми функциями является то, что для его удовлетворения необходим партнер.

И тут природа задумалась. С одной стороны, без секса не будет продолжения вида, поэтому человека нужно как следует зарядить на секс. Зарядила. С другой стороны, а всегда ли он найдет партнера? Ну, животные – они всегда. Им тогда и половой инстинкт заложим. А вот приматы... У них голова большая, мозгов много, они в основном друг с другом ругаться будут. Поэтому им полового инстинкта не дадим. Пусть удовлетворяются, как в голову взбредет.

В результате, прямого сексуального инстинкта у человека нет. Если самца шимпанзе вырастить изолированно, то когда во взрослом состоянии к нему подсаживают самок, он дерется с ними. Поэтому генетически заложено только формирование гормональной системы, но не автоматическое управление ею.

Хотя гормональная система и является целостной, она не включается от каких-либо конкретных воздействий среды. Ее включение зависит от воспитания человека. И, несмотря на то, что при нормальном воспитании и развитии мы в основном реагируем именно на сексуальные стимулы, для каждого человека возникает множество предпочтений и нюансов полового возбуждения – от легких капризов до совершенно экзотических пристрастий.

Каждый человек во время сексуального становления одновременно имеет кучу разнообразных сексуальных стимулов, поэтому сексуальность каждого человека уникальна и имеет свои пристрастия и неприятия.

Здесь же надо сказать о различии мужчин и женщин. На уровне строения тела мужчины и женщины различаются, однако в строении мозга различий нет. Более того, на уровне мозга нет никаких различий даже в сексуальном возбуждении. Мозг и у мужчин, и у женщин дает совершенно одинаковые команды на сексуальное поведение. Просто конкретные половые органы реагируют на эти сигналы по-разному.

Здесь можно привести такое сравнение. На спортивных соревнованиях судья дает одну и ту же команду: «На старт! Внимание!». Однако по этой команде пловцы наклоняются, а бегуны приподнимаются. Поэтому мозг и сознание мужчин и женщин реагируют на сексуальные стимулы абсолютно одинаково, а различия возникают только на уровне половых органов.

Из этого следует, что люди бисексуальны по своей природе и реагируют на одни и те же сексуальные стимулы. Но так как общество обычно подавляет гомосексуализм, то человек старается бороться с ним и избирательно реагирует на сексуальные стимулы только от противоположного пола. Но это стоит запомнить.

Вы бисексуальны.

А это значит, что вы легко можете понять как мужские чувства, так и женские. Поэтому найти общий язык с вашим партнером совсем не сложно.

Сублимация

Итак, что мы от природы получили? С одной стороны, секс – это базовая функция, а с другой – удовлетворяй его, как в голову взбредет.

В результате, появился такой вариант сексуального удовлетворения, как сублимация. Она может здорово подпортить вам жизнь, поэтому читайте внимательнее.

Сублимация – это включение гормональной системы неэротическими стимулами. Говоря проще, это означает, что человек возбуждается не от секса. Например, сублимация в агрессию. В этом случае человек возбуждается от применения насилия, становится садистом.

Противоположный вариант – сублимация в мазохизм. Жан Жак Руссо в своей «Исповеди» рассказывает, что в юности, когда у него только пробуждалось сексуальное чувство, он

был выпорот женщиной. В результате у него образовалась связь между поркой и сексом. В дальнейшем он мог получить настоящее удовлетворения от секса только тогда, когда женщина его поролла.

Понять механизм сублимации будет проще, если вспомнить принцип доминанты. При смешивании чувств энергия слабого чувства передается более сильному. Поэтому эротические стимулы возбуждают не подавленные сексуальные чувства, а те чувства, в которые секс сублимируется. Поэтому, если мужчина сублимирован в агрессию, то вид обнаженной женщины у него вызывает ярость и стремление к насилию. Кстати, насильников возбуждает не секс, а сама ситуация изнасилования, поэтому они и не идут к проституткам, а охотятся за своими жертвами.

Частым вариантом сублимации является сублимация в ханжество, в этом случае человек возбуждается от обличения сексуального поведения. В случае сильной сублимации человек уже не испытывает потребности в нормальном сексе, и главным сексуальным наслаждением для ханжи как раз и являются постоянные выслеживания и преследования других людей.

Наиболее часто третья базовая функция (секс) сублимируется во вторую (питание). В этом случае человек начинает относиться к еде совершенно по-другому: еда становится главным источником наслаждения. Человек начинает есть гораздо больше, чем ему надо. Возникает обжорство, и тело просто расплывается в бесформенную массу. Любые попытки похудеть с помощью отказа от еды совершенно бессмысленны, потому что какое-то время человек может терпеть голод, но затем наступает фаза чрезмерной тяги к еде, пропадают все другие мысли, и человек ест, ест, ест...

Главная особенность сублимированного человека состоит в том, что поведение, вызываемое сублимацией, является явно чрезмерным – например, трудоголизм, когда человек только и может, что заниматься работой. Даже во время отдыха он должен себя чем-то занимать, а лучше вообще не отдыхать и работать, работать, работать...

Кстати, иногда встречается выражение, произносимое с гордостью: «Он настоящий трудоголик». Запомните, это все равно что сказать: «Он настоящий туберкулезник». Болезнью не хвастаются, ее лечат.

Все дело в том, что если в нормальном сексе половой акт полностью снимает сексуальный голод и человек теряет интерес к сексу, то в случае сублимации такого момента снятия напряжения нет, и человек напряжен постоянно.

Сублимированным человеком очень легко управлять, поэтому сублимация широко применяется различными военизированными и религиозными организациями. Так как секс является базовой функцией, а задержки в выполнении базовой функции становятся вопросом жизни и смерти, то человек легко отдаст жизнь за интересы той организации, которая сублимирует его гормональные потребности.

Из этого следует важный вывод: если вам пытаются ограничить сексуальную жизнь, то, скорее всего, вами пытаются управлять. Поэтому если вы не хотите стать игрушкой в чужих руках, то контролируйте свое сексуальное поведение самостоятельно. Лучше заниматься самодовлетворением, чем иметь полную зависимость от чьих-то сомнительных целей.

Секс и здоровье

Так как секс является базовой функцией для психики, то разумный человек должен всегда держать под контролем свою сексуальную жизнь, в противном случае его мышление будет постоянно искажаться сексуальными желаниями, а его организм будет испытывать нехватку гормонов.

Основным признаком правильной сексуальной жизни является ощущение легкости во всем теле и высокий физический тонус.

Если же вы, напротив, физически разбиты, вам тяжело двигаться, чувствуете постоянную усталость, то это означает, что вы или недополучаете секса, или сексуально пресыщены.

Отсутствие сексуальной удовлетворенности свидетельствует о низкой стимуляции гормональной системы и, как следствие, приводит к снижению активности иммунной системы. Это означает, что вы подвержены риску заболеть, причем заболеть тяжелым хроническим расстройством.

Мифы о сексе

В силу интимного характера секса практически каждая его сторона имеет некий мифический аспект. Так как нас интересует чувственная сторона секса, то мы рассмотрим наиболее вредные мифы, которые больше всего могут испортить чувства страстно желающих друг друга людей. К ним относятся:

- цель секса состоит только в продолжении рода;
- секс заключается только в половом акте;
- целомудрие – это полный отказ от секса.

Миф 1. Цель секса состоит только в продолжении рода

Высказывания подобного типа совершенно не учитывают очень сложный и взаимосвязанный характер процессов, протекающих в организме человека. Каждый орган выполняет множество функций, и все они связаны с другими органами.

Говорить, что цель секса только в продолжении рода, – это все равно, что сказать, что цель руки – только держать предметы. Однако рукой можно защищаться, чесаться, обниматься, приветствовать и многое, многое другое.

Цель секса состоит в активизации гормональной системы, которая необходима для достижения следующих целей:

- продолжения рода;
- повышения энергетической активности;
- активизации иммунной системы;
- снятия стресса;
- социальной коммуникации.

И, наконец, самое важное для человека – секс является постоянным источником сильных и возвышенных чувств.

Любая из этих целей, кстати, может быть достигнута и не сексуальным путем. Например, продолжение рода можно обеспечить путем искусственного оплодотворения, а снять стресс можно занятиями спортом.

Поэтому заявлять, что секс нужен только для размножения, так же умно, как заявлять, что рот нужен только для разговора.

Посмотрим, какой вред может принести подобный миф. Человек пытается исключить секс из своей жизни, но через некоторое время он начинает испытывать сексуальный голод. Пытаясь с ним справиться, он думает о нем фактически постоянно. Его жизнь становится непрерывной борьбой со своим телом. Пример такой жизни описан в повести Льва Николаевича Толстого «Дьявол». В ней молодой человек во время перерыва в супружеском сексе занимается внебрачным сексом и всячески терзает себя за это. В финале он кончает жизнь самоубийством. Этот финал достаточно предсказуем. Вспомним, что задержка в выполнении базовой функции является вопросом жизни и смерти. Любопытно, что у Толстого есть и другой вариант окончания этой повести, в котором молодой человек убивает свою любовницу.

Задумайтесь. Великий писатель и психолог Толстой не мог решить в этой ситуации, кого нужно убить. А может, убивать и не нужно? Возможно, внебрачное поведение молодого человека нарушало некоторые установленные нормы, но неужели убийство или самоубийство являются более предпочтительным вариантом?

Рассчитывать на счастье при игнорировании страстных чувств очень тяжело. Единственное решение в этом случае состоит в необходимости становиться сублимированной личностью и отдаваться суррогату страсти со всей возможной энергией.

Миф 2. Секс заключается только в половом акте

Это наиболее распространенный миф. На самом деле, секс возникает всегда при любом общении сексуально голодных мужчин и женщин. Так как противоположный пол содержит массу сексуальных стимулов, то сексуально голодный человек возбуждается при простом нахождении рядом с другим полом. Он может заниматься совершенно посторонними делами, но его мысли будут постоянно заняты сексом.

Именно поэтому монахи и монахини стараются уйти в монастырь и полностью избежать контактов с противоположным полом.

На самом деле, секс состоит из двух фаз. В фазе возбуждения, в которой человек собственноручно и испытывает страсть, происходит массовый выброс гормонов и резкий подъем физической активности. В этой фазе наиболее важна новизна ситуации и свежесть впечатлений. Чем ее больше, тем страсть выше.

Во второй фазе – фазе разрядки, которая наступает во время полового акта, – происходит утоление сексуального голода и резкий спад физической активности. Фаза разрядки более консервативна и обычно протекает всегда одинаково. Половой акт нужен именно для фазы разрядки. Но любой контакт с лицами противоположного пола означает сексуальную стимуляцию.

В результате, хотя человек может иметь только одного сексуального партнера во время полового акта, тем не менее, он перед собственным половым актом занимается сексом с целой кучей людей. Недаром во время полового акта некоторые люди мысленно представляют себе самых разных партнеров.

Миф 3. Целомудрие состоит в полном отказе от секса

Целомудрие – это мудрость сохранения себя в целостности. Целомудрие означает, что человек очень серьезно обдумывает каждый свой шаг и старается заранее подготовиться к любой опасности, которая может произойти.

Естественно, целомудрие предполагает полный отказ от случайных связей, связей в состоянии алкогольного опьянения, посещения подозрительных компаний. Все, что может служить потенциальным источником опасности для жизни и здоровья, должно быть внимательно продумано заранее, и должен быть запланирован выход из всех проблем.

Проблем в сексе только две: инфекционные болезни и незапланированная беременность. Зная методы предохранения, вы эти проблемы легко решите.

Поэтому если вы общаетесь с человеком, в котором уверены, если вы предусмотрели все возможные последствия, если оговорили все нюансы, то секс с ним и будет самым целомудренным занятием.

Появление страсти

Начнем с ситуации, когда человек полностью сексуально удовлетворен. В этом случае секс его не интересует, и никакой страсти он испытывать не может. Однако проходит час,

день, месяц, год (подставьте свой период), и человек опять начинает испытывать потребность в сексе – сексуальный голод.

Развитие сексуального голода приводит к тому, что человек становится особенно чувствительным к сексуальным стимулам. Вид стройной фигуры, чувственных губ, полной груди напоминает о ласках, будоражит воображение, вызывает негу сладострастия. Приятным становится не только непосредственно половой акт, а мысли о нем, сладостное предвкушение ласк и объятий. Сознание наполняется сладкими грезами, и партнер становится желанным.

Мы уже знаем, что чувства рождаются при наличии противоречия.

Основным противоречием страсти является противоречие между сексуальным желанием и невозможностью его удовлетворить.

Поэтому наиболее страстными становятся такие поступки, наряды, высказывания, прикосновения, которые являются совершенно обычными, обыденными, не предполагающими непосредственного удовлетворения страсти, но, тем не менее, содержащие сексуальные стимулы. Декольте, разрезы в интимных местах, страстные взгляды, томные намеки, тайные прикосновения являются детонатором взрыва страстных чувств.

Такое поведение называется флиртом. Флирт – это основной способ разжигания страсти. Именно он позволяет переживать самые острые и жгучие отношения. Флирт – это пряность в отношениях мужчины и женщины. Независимо от того, перерастут ли их отношения в близкие, уже при первом знакомстве они могут пережить самые сильные и незабываемые впечатления.

Для эффективного флирта необходимы сочетания следующих факторов:

- сексуальный голод или неудовлетворенность сексуального чувства;
- невозможность непосредственного сексуального удовлетворения;
- намеки на такую возможность.

Умело сочетая эти факторы, человека можно буквально свести с ума. Именно флирт позволяет испытать самые жгучие чувства.

Коррекция страсти

Страсть является чрезвычайно сильным чувством. Поэтому по принципу доминанты она будет подчинять себе все прочие мелкие чувства. Основываясь на этом, можно справляться с сублимацией (например, с желанием копаться в чужом белье). Для этого необходимо сначала получить возбуждение во время флирта, а затем представить себе, что вам нужно прекратить ваше приятное занятие и идти заниматься подглядыванием и подслушиванием. Если вы будете достаточно возбуждены, то сама мысль о том, что это нужно прекратить, сделает подглядывание настолько мерзким, что чувство отвращения к этим занятиям сохранится даже после того, как вы успокоитесь.

Вообще нужно запомнить, что во время возбуждения все, что способствует разжиганию страсти, окрашивается в очень приятные тона, а все, что мешает, становится просто омерзительным. Поэтому старайтесь избегать двух ошибок.

Во-первых, контролируйте себя и не становитесь фетишистом, когда вещи вашего партнера становятся для вас сексуальными объектами. И уж тем более, глупо делать сексуально привлекательными совершенно не относящиеся к сексу предметы (кнуты, высокие сапоги, уздечки и т. п.), все это может на короткое время внести разнообразие, но, в конце концов, приводит к резкому ослаблению страсти, что потребует дальнейшей экзотики (наручников, связывания) и, в конце концов, приведет к сублимации.

Во-вторых, не допускайте, чтобы ваши дела или знакомые становились помехой для вашего флирта. Иначе через некоторое время вы будете испытывать непреодолимое отвращение и к этим делам, и к этим знакомым.

Часто происходит непонимание между людьми, придерживающимися разных моральных норм. Люди, принимающие секс, просто не представляют степень омерзения и отвращения к сексу у пуританских старых дев. С другой стороны, и матроны, которые сублимировали свои потребности в нравоучения, совершенно не понимают, насколько противоестественными и лживыми кажутся их ханжеские рассуждения более раскрепощенным людям.

Поэтому, для того чтобы ваша страсть была возвышенным чувством, не стоит спорить с теми, кто придерживается других моральных норм. Ищите единомышленников и проводите свое время с ними. Необходимо связывать свою страсть только с приятными и естественными сторонами секса. Это значительно усилит ваши чувства.

Развитие страсти

Появление страсти – это только начало. Для усиления страсти нужно подключать все более действующие сексуальные приемы.

Первый посланник страсти – это запах. Возбужденные мужчины и женщины начинают источать аромат страсти – особый запах, который вызывает возбуждение противоположного пола. Поэтому наиболее верный способ вызвать возбуждение у своего партнера – это возбудиться самому. Запах является сильнейшим стимулом возникновения страсти, так как непосредственно действует на лимбическую систему мозга и переключает все внимание исключительно на процесс сексуальной игры.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.