

# Ангел Данделес

**КАК  
ВЛЮБИТЬ  
В СЕБЯ  
ЛЮБ**  **ГО**  
**БИОХИМИЯ  
ЛЮБВИ**

**3**

ПРОДОЛЖЕНИЕ БЕСТСЕЛЛЕРА  
«КАК ВЛЮБИТЬ В СЕБЯ  
ЛЮБОГО»

Лейл Лаундес

**Как влюбить в себя любого  
– 3. Биохимия любви**

«Добрая книга»

2013

УДК 159.9  
ББК 88.37

**Лаундес Л.**

Как влюбить в себя любого – 3. Биохимия любви /  
Л. Лаундес — «Добрая книга», 2013

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 (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.

УДК 159.9  
ББК 88.37

ISBN 978-5-98124-646-3

© Лаундес Л., 2013  
© Добрая книга, 2013

# Содержание

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| Предисловие                                                          | 8  |
| «Что со мной происходит?»                                            | 9  |
| Насколько быстро возникает симпатия?                                 | 10 |
| Имеет ли значение время встречи?                                     | 10 |
| «Что происходит с моим мозгом?»                                      | 11 |
| Кто открыл нейробиохимическую природу любви?                         | 11 |
| «Но мне казалось, что мы либо нравимся друг другу, либо нет»         | 11 |
| Влечения правят миром                                                | 13 |
| «Почему я влюбляюсь?»                                                | 13 |
| Кто вы – хозяин своих чувств или раб любви?                          | 14 |
| Почему мы так мало знаем о природе любви?                            | 15 |
| Предостережение                                                      | 16 |
| Теперь о хорошем                                                     | 17 |
| Несколько важных общих замечаний (не пропускайте их!)                | 18 |
| Разнополая грамматика                                                | 18 |
| Гендерные обобщения                                                  | 18 |
| Однополые отношения                                                  | 19 |
| Политкорректность                                                    | 19 |
| Где встречаются одинокие сердца                                      | 19 |
| Большие искры и маленькие искорки                                    | 19 |
| «Как влюбить в себя любого»                                          | 20 |
| Краткий обзор этой книги                                             | 21 |
| Приемы обольщения могут разжечь пламя настоящей любви на долгие годы | 22 |
| Источники                                                            | 23 |
| Правда и вымысел                                                     | 23 |
| Насколько сложна эта книга?                                          | 23 |
| Глава 1. Введение в нейробиохимию любви                              | 25 |
| Где живет любовь?                                                    | 26 |
| Миндалевидное тело: эмоции                                           | 26 |
| Гиппокамп: память                                                    | 27 |
| Гипоталамус: действия                                                | 27 |
| Хвостатое ядро и его окружение: удовольствие                         | 27 |
| Префронтальная кора: рассудок                                        | 27 |
| Шесть гормонов любви                                                 | 29 |
| Дофамин                                                              | 29 |
| Серотонин                                                            | 29 |
| Тестостерон                                                          | 30 |
| Эстроген                                                             | 30 |
| Окситоцин                                                            | 30 |
| Вазопрессин                                                          | 31 |
| Глава 2. Секрет любви с первого взгляда                              | 32 |
| «Все мужчины – животные»                                             | 33 |
| «Все женщины меркантильны»                                           | 35 |
| Охотницы, будьте снисходительны к «животным»                         | 36 |

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| Секс затуманивает его мозг                                           | 36 |
| Виноваты мамочка и плохая компания                                   | 37 |
| Охотники, будьте снисходительны к «меркантильным»<br>женщинам        | 38 |
| Что разжигает страсть мужчины – и почему                             | 40 |
| Репродуктивность, или Все дело в детях                               | 40 |
| Пройдемся взглядом по вашему телу, как это делают<br>мужчины         | 41 |
| Что разжигает страсть женщины – и почему                             | 44 |
| Величайший катализатор страсти для всех мужчин и женщин              | 46 |
| Краткое содержание главы                                             | 48 |
| Глава 3. Как привлечь приглянувшуюся вам Добычу                      | 49 |
| Забудьте «золотое правило», когда вам нужно зажечь искру<br>симпатии | 50 |
| Драка, бегство или искра симпатии с первого взгляда                  | 51 |
| Мужчины, помните, что в каждой женщине живет гейша                   | 51 |
| Охотницы, не поддавайтесь инстинкту                                  | 52 |
| Техники зрительного контакта для мужчин и женщин                     | 52 |
| Правила успешной охоты для мужчин                                    | 56 |
| Ваши действия говорят о вас гораздо больше, чем<br>внешность         | 57 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                    | 58 |

# **Лейл Лаундес**

## **Как влюбить в себя**

### **любого 3. Биохимия любви**

© Leil Lowndes, 2009

© Издание на русском языке, перевод на русский язык – ООО «Издательство «Добрая книга», 2015

\* \* \*

## 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<sup>1</sup>. Этот навык появился у нас в процессе эволюции и уходит корнями в то время, когда от быстрой реакции «бей или беги» зависела наша жизнь.

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 дожидаться, 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<sup>2</sup>. Межличностная нейробиология, новейшая область науки, объясняет, каким образом в результате вашего взаимодействия с другими людьми постоянно изменяются нервные связи в вашем мозге<sup>3</sup>. Даже недолгий флирт, который вам не захочется продолжать, может навсегда изменить вашу карту любви.

Большая часть характеристик, запечатленных в этой карте, определились еще в вашем детстве, в возрасте до пяти лет<sup>4</sup>. 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 внешности которой проявляются те же генетические особенности. Вы замечали, как часто партнеры похожи друг на друга?<sup>5</sup>

---

<sup>1</sup> Robert Sapolsky, *Biology and Human Behavior: The Neurological Origins of Individuality*, 2nd ed. (Chantilly, VA: The Teaching Company, 2005).

<sup>2</sup> John Money, *Lovemaps: Clinical Concepts of Sexual/Erotic Health and Pathology, Paraphilia, and Gender Transposition of Childhood, Adolescence, and Maturity* (New York: Irvington, 1986).

<sup>3</sup> D. J. Siegel, *The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience* (New York: Guilford, 1999).

<sup>4</sup> Money, *Lovemaps*.

<sup>5</sup> Tamas Bereczkei, Petra Gyuris, and Glenn E. Weisfeld, «Sexual Imprinting in Human Mate Choice», *Proceedings of the Royal Society of Biological Sciences* 271, no. 1544 (2004): 1129–1134.

На этот образ вашего потенциального возлюбленного могут влиять события, произошедшие как всего доли секунды, так и миллионы лет назад<sup>6</sup>. 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 клеивали 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 прочесть 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<sup>7</sup>.

## 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, сногшибательно 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!<sup>8</sup> (Мы рассмотрим это позже более подробно.) Да, время, безусловно, имеет значение.

---

<sup>6</sup> Sapolsky, *Biology and Human Behavior*.

<sup>7</sup> Ingrid R. Olson and Christy Marshuetz, «Facial Attractiveness Is Appraised in a Glance», *Emotion* 5, no. 4 (December 2005): 498–502.

<sup>8</sup> Steven W. Gangestad, Christine E. Garver-Apgar, Jeffery A. Simpson, and Alita J. Cousins, «Changes in Women's Mate Preferences Across the Ovulatory Cycle», *Journal of Personality and Social Psychology* 92, no. 1 (January 2007): 151–163.

## «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<sup>9</sup>.

## 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 любви 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 струк-

---

<sup>9</sup> Andreas Bartels and Semir Zeki, «The Neural Basis of Romantic Love», *NeuroReport* 2, no. 17 (2000): 12–15.

туру 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 большую) 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<sup>10</sup>. 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»<sup>11</sup>.

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<sup>12</sup>. 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 «единственного»; 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 веще-

---

<sup>10</sup> Helen Fisher, *Why We Love: The Nature and Chemistry of Romantic Love* (New York: Henry Holt and Company, 2004).

<sup>11</sup> Arthur Aron, Helen Fisher, Debra J. Mashek, Greg Strong, and Haifang Li, and Lucy L. Brown, «Reward, Motivation, and Emotion Systems Associated with Early Stage Romantic Love», *Journal of Neurophysiology* 94, no. 1 (July 2005): 327–337.

<sup>12</sup> Paula Tucker and Arthur Aron, «Passionate Love and Marital Satisfaction at Key Transition Points in the Family Life Cycle», *Journal of Social and Clinical Psychology* 12, no. 2 (1993): 135–147.

ствами – *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, пытаетесь 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<sup>13</sup> 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, сбивые с толку, как и все остальные, выдали определение, которое на тот момент не имело смысла и было лишь отговоркой, – «химия»<sup>14</sup>. Если бы они только знали, насколько оказались правы!

Возможно, их вдохновил Олдос Хаксли, который в середине XX века утверждал: «Так или иначе, все наши ощущения химически обусловлены»<sup>15</sup>. 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<sup>16</sup>. 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.

---

<sup>13</sup> Популярные американские исполнители музыки кантри. – *Прим. пер.*

<sup>14</sup> В разговорном английском языке слово *chemistry* (химия) в переносном смысле означает чувство спонтанной симпатии или влечения друг к другу. – *Прим. ред.*

<sup>15</sup> Aldous Huxley, *The Doors of Perception* (London: Chatto and Windus, 1954).

<sup>16</sup> Zeenat F. Zaidi, «Gender Differences in Human Brain: A Review», *The Open Anatomy Journal* 2, no. 1 (2010): 37–55.

2. Наш мозг насыщен различными химическими веществами, определяющими наши мысли, чувства и действия (реакции)<sup>17</sup>.

3. На поведение мужчин и женщин оказывают влияние различные эволюционные механизмы<sup>18</sup>.

4. Мать-природа определила для каждого из нас разные роли и сценарии поведения<sup>19</sup>.

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<sup>20</sup>.

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 злобещий 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 переживания 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<sup>21</sup>. 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,

---

<sup>17</sup> Pierce J. Howard, *The Owner's Manual for the Brain: Everyday Applications from Mind-Brain Research*, 3rd ed. (Austin, TX: Bard Press, 2006).

<sup>18</sup> Douglas T. Kenrick, Edward K. Sadalla, Gary Groth, and Melanie R. Trost, «Evolution, Traits, and the Stages of Human Courtship», *Journal of Personality* 58, no. 1 (March 1990): 97–116.

<sup>19</sup> Steven W. Gangestad and Jeffry A. Simpson, «The Evolution of Human Mating: Trade-Offs and Strategic Pluralism», *Behavioral and Brain Sciences*, 23, no. 4 (2000) 573–587.

<sup>20</sup> Bianca P. Acevedo, Arthur Aron, Helen E. Fisher, and L. L. Brown, «Neural Correlates of Long-Term Intense Romantic Love», *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 7, no. 2 (February 2012): 145–159.

<sup>21</sup> Fisher, *Why We Love*.

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<sup>22</sup>.

Обычно в юности мы испытываем любовь, которой скорее 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<sup>23</sup>. 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.

---

<sup>22</sup> Англ. *Petrified Forest* («окаменелый лес»), национальный парк США, расположенный в штате Аризона, одно из самых крупных скоплений окаменелых деревьев. – Прим. пер.

<sup>23</sup> Sapolsky, *Biology and Human Behavior*.

## 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, большая 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<sup>24</sup>. 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<sup>25</sup>. 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 боль-

---

<sup>24</sup> Jeffrey A. Simpson and Steven W. Gangestad, «Individual Differences in Sociosexuality: Evidence for Convergent and Discriminant Validity», *Journal of Personality and Social Psychology* 60, no. 6 (June 1991): 870–883.

<sup>25</sup> William G. Axinn and Arland Thornton, «The Transformation in the Meaning of Marriage», in *The Ties That Bind: Perspectives on Marriage and Cohabitation*, edited by Linda J. Waite, 147–165 (New York: De Gruyter, 2000); Susan Sprecher, Amy Wenzel, and John H. Harvey, eds., *Handbook of Relationship Initiation* (New York: Psychology Press, 2008).

шей 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<sup>26</sup>.

## 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 воплощением 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 пламя любви.

---

<sup>26</sup> Alan S. Gurman, ed., *Clinical Handbook of Couple Therapy*, 4th ed. (New York: Guilford Press, 2008).

## **«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 волос 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 обращайтесь 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 заинтересовать 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 подкреплён 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!

## **Глава 1. Введение в нейробиохимию любви**

Где мы ощущаем любовь? Большинство людей на такой вопрос ответили бы: «Конечно, в сердце». Ритуалы Дня святого Валентина подтверждают это, верно? Влюбленные дарят и получают открытки, подвески и шоколадки в форме сердечек. Мы вырезаем свои имена на стволах деревьев в обрамлении в форме сердца и уверяем друг друга: «Мое сердце принадлежит тебе!» Только фанатичный нейрофизиолог мог бы в таких случаях настаивать на точности определений. Он прислал бы своей возлюбленной валентинку с изображением склизкой серой массы, напоминающей гнилую цветную капусту, – человеческого мозга, – потому что любовь квартирует именно там.

## Где живет любовь?

Любовь живет там же, где и остальные наши эмоции, – в области, которую я называю Лимбической страной, а наука – *лимбической системой*. Это часть нашего головного мозга, которая хранит в себе радости и печали, надежды и разочарования, гнев и страсть, подъемы и спады настроения. *Каждая* наша эмоция возникает в лимбической системе, включая одну из самых сильных – любовь. Когда-нибудь этот малоизвестный термин станет обыденным словом. Вместо того чтобы сказать «Не принимай это близко к сердцу», родственники, друзья и любовники, ругаясь, будут говорить «Ну не принимай это близко к лимбической доле!»

Позвольте представить вам пять главных областей Лимбической страны. Вещества, на которых основана вся «химия отношений» и с которыми я познакомлю вас позже, по-разному действуют на мозг мужчины и мозг женщины. В Лимбической стране все очень зависит от пола ее хозяина.

## Миндалевидное тело: эмоции

Я с некоторым смущением представляю вам эту область головного мозга первой, ведь *миндалевидное тело* – бесспорный эмоциональный лидер среди всех областей Лимбической страны. В любви она часто бывает сумасбродной и совершенно иррациональной. Но когда вы прочитаете эту книгу, вам больше не придется рвать на себе волосы, проклиная вашего партнера и крича «Она сумасшедшая!» или «Он просто животное!». Вы сможете понять, *почему* представители разных полов так непохожи.

Вас наверняка не удивит тот факт, что женщины обладают более крупной и более развитой лимбической системой, чем мужчины<sup>27</sup>. Но у меня есть радостная новость для Охотниц: любовь мужчины зачастую сильнее и может длиться дольше – по причинам, которые будут объяснены далее<sup>28</sup>.

У Охотниц миндалевидное тело отличается более плотным расположением нейронов<sup>29</sup>. Фактически они ведут непрекращающийся диалог об отношениях своей хозяйки с ее Добычей, день за днем и ночь за ночью. Представьте себе нейроны женского мозга как группу женщин, которые прогуливаются погожим днем в ярких лучах солнца и разговаривают друг с другом, причем говорят все одновременно. Они идут так близко друг к другу, что – как это ни удивительно – не пропускают ни слова.

Мужчина, напротив, размышляя, использует главным образом серое вещество, которого у него в 6,5 раз больше, чем у женщины<sup>30</sup>. Серое вещество – очень полезный компонент, поскольку отвечает за замечательную способность концентрировать внимание<sup>31</sup>. Но вот понимание различных тонкостей или передача эмоций – не его специализация<sup>32</sup>.

Нейроны в сером веществе мужского мозга подобны растянувшейся веренице мужчин, которые тащатся по горной тропе под проливным дождем. Они так далеко друг от друга, что им бы пришлось кричать во весь голос, только чтобы их услышал сосед. Стоит ли удивляться тому, что женщины больше прислушиваются к своим эмоциям?

---

<sup>27</sup> Pierce J. Howard, *The Owner's Manual for the Brain: Everyday Applications for Mind-Brain Research*, 3rd ed. (Austin, TX: Bard Press, 2006).

<sup>28</sup> Robert J. Sternberg and Susan Grajek, «The Nature of Love», *Journal of Personality and Social Psychology* 47, no. (3) (1984): 12–29.

<sup>29</sup> Anne Moir and David J. Jessel, *Brain Sex: The Real Difference Between Men and Women* (New York: Dell, 1991).

<sup>30</sup> Там же.

<sup>31</sup> Там же.

<sup>32</sup> Howard, *The Owner's Manual for the Brain*.

## Гиппокамп: *память*

*Гиппокамп* отвечает за память – краткосрочную, долгосрочную и, большую часть времени, подсознательную. В мозге женщины эта область Лимбической страны вступает в тесные отношения с миндалевидным телом, когда затрагиваются эмоции. Мужчина сходит с ума, когда его жена или подруга напоминает ему во всех деталях, как он невнимательно повел себя, обидел ее или забыл про день рождения. Он мучается вопросом: «Почему она не может просто забыть об этом?» Извините, мужчины, это не ее вина – сделать это ей не позволяет тесная связь между ее гиппокампом и миндалевидным телом.

## Гипоталамус: *действия*

Теперь настал черед поговорить о той части мозга, на которую все остальные хотят повлиять. Это ваш *гипоталамус*, который круглые сутки отсылает вниз по спинному мозгу сообщения, контролирующие вашу центральную нервную систему. Он – тот повелитель, который управляет вашими физическими действиями и реакциями. Когда, ощутив любовный импульс, вы чувствуете, как во рту у вас пересохло, сердце сбивается с ритма, а зардевшееся лицо словно пылает, за такие реакции в ответе именно гипоталамус.

В ведении гипоталамуса находится все, что связано с сексом; все это очень важно, особенно для мужчин, у которых этот отдел мозга вдвое больше, чем у женщин, и отлично работает с *тестостероном*<sup>33</sup>. Он также отвечает за временное увеличение соответствующей важной части тела мужчины в моменты ласки, чему способствует тестостерон. Кроме эрекции в ведении гипоталамуса находятся такие процессы (в некоторые моменты мужчины считают их второстепенными), как прием пищи, сон и дыхание.

## Хвостатое ядро и его окружение: *удовольствие*

Прежде чем перейти к обсуждению «мозговитой» части вашего мозга, заглянем в самую счастливую. Эта структура мозга получила название *хвостатого ядра*. Рядом с ним расположены *прилежащее ядро* и *вентральная область покрышки*. Вместе они образуют то, что когнитивная наука называет *центром удовольствия* или *системой внутреннего подкрепления*. Возбуждение, радость и наслаждение возникают именно здесь. После нескольких доз определенного гормона любви, о котором я расскажу далее, центр удовольствия вспыхивает огнями, как игровой автомат в Лас-Вегасе. Без этого оазиса счастья в нашем мозге жизнь, пожалуй, не имела бы смысла.

## Префронтальная кора: *рассудок*

Последняя по порядку, но не по важности часть вашего головного мозга – *префронтальная кора*. Она располагается не в Лимбической стране грез, где расположены четыре упомянутые выше области. Префронтальная кора находится в лобной части вашего мозга и тщательно обрабатывает нервные импульсы (ранее мы уже сравнивали их с СМС-сообщениями или твитами), поступающие из Лимбической страны, стараясь определить, кто подойдет вам больше, кто – меньше, а кто будет идеальным партнером.

К сожалению, большинство новоиспеченных влюбленных не прислушиваются к импульсам, исходящим из этой области. Когда двое людей находятся в состоянии страстной

---

<sup>33</sup> Robert Sapolsky, *Biology and Human Behavior: The Neurological Origins of Individuality*, 2nd ed. (Chantilly, VA: The Teaching Company, 2005).

влюбленности на первых этапах отношений, Мать-природа подвергает их мозг воздействию стольких опьяняющих веществ, что сигналы, передаваемые рациональной частью мозга, слабеют<sup>34</sup>. Область префронтальной коры пытается предостеречь человека от глупостей и саморазрушительных действий, когда он по уши влюблен. Но кто в такие моменты прислушивается к доводам рассудка?

Таковы шесть важнейших областей мозга, принимающие участие в формировании нашего эмоционального мира. Теперь я познакомлю вас с некоторыми химическими веществами, населяющими эти области и играющими важнейшую роль в возникновении чувства влюбленности и любви. Знать о них необходимо, чтобы понять, как вызвать симпатию и влечение у вашего избранника или избранницы.

---

<sup>34</sup> Sandra L. Murray and John G. Holmes, «A Leap of Faith? Positive Illusions in Romantic Relationships», *Personality and Social Psychology Bulletin* 23, no. 6 (1997): 586–604.

## Шесть гормонов любви

Шесть гормонов<sup>35</sup> любви

### Дофамин

В начале нашего шоу появляется *дофамин*. Он выходит на сцену каждый раз, когда вы чувствуете внезапное влечение к новому знакомому или знакомой, и его действие срывает наповал. (У него есть вещества-помощники, *норэпинефрин* и *фенилэтиламин*, но когда вы «без ума от любви», в этом виноват преимущественно дофамин.) Когда начинается действие дофамина, оно проявляется как восторг, эйфория, возбуждение, оживление и опьянение. Иногда оно возникает мгновенно; в других же случаях подкрадывается медленно. Когда вы влюбляетесь, дофамин встряхивает вас, поступая в центр удовольствия, в состав которого входит хвостатое ядро вашей лимбической системы.

Иногда уровень дофамина повышается, когда вы чувствуете страх. Именно поэтому некоторых людей приводит в возбуждение просмотр триллеров, изобилующих сценами с окровавленными телами и разбивающимися автомобилями. Кроме того, дофамин вырабатывается, когда вы слушаете прекрасную музыку или вдохновляющие проповеди, а также когда занимаетесь любимым делом. Люди совершают отчаянные поступки, чтобы спровоцировать выброс этого вещества, поскольку его отсутствие или недостаток могут вызвать подавленность и даже привести к самоубийству.

В сущности, он вызывает столь сильный экстатический эффект, что большинство самых авторитетных антропологов, неврологов и психиатров современности утверждают, что любовь представляет собой просто воздействие дофамина на центр удовольствия в нашем мозге<sup>36</sup>. Что касается меня, я не разделяю эту точку зрения, но доказательства весьма убедительны.

Можно ли сравнить это вещество с кокаином? Да, это известно каждому, кто обладает хотя бы поверхностными знаниями в области когнитивной науки.

### Серотонин

Когда уровень *серотонина* в вашем организме высок, вы чувствуете себя превосходно. Это вещество приносит удовольствие, насыщая ваш мозг во время физических упражнений, когда вы искренне смеетесь, нежитесь в лучах солнца, катаетесь на яхте или на лыжах, занимаетесь серфингом, танцуете и делаете все то, что любите. Оно имеет настолько большое значение для ощущения счастья, что, если его содержание в организме сильно понижается, вы погружаетесь в меланхолию и уныние, чувствуете себя несчастным. Некоторые люди ищут спасения от тоски, употребляя алкоголь или еще более опасные субстанции, только чтобы снова ощутить действие серотонина хотя бы в течение короткого времени.

В идеальном мире серотонин и дофамин отлично работали бы в паре – но есть одна проблема. В то время как дофамин толкает вас на безумства в отношениях, серотонину это не нравится. Его выработка прекращается, и нас одолевают беспокойство и мрачные мысли, у

---

<sup>35</sup> Строго говоря, в контексте нашего повествования эти вещества действуют не как гормоны, а как нейромедиаторы, т. е. вещества, посредством которых осуществляется передача нервного импульса от нервной клетки (нейрона) через синаптическое пространство между нейронами, а также от нейронов к мышечной ткани. Следуя устоявшейся околонаучной терминологии, мы вслед за автором называем их гормонами, не вдаваясь слишком подробно в детали тех процессов, в которых они участвуют. – *Прим. ред.*

<sup>36</sup> Helen Fisher, *Why We Love: The Nature and Chemistry of Romantic Love* (New York: Henry Holt and Company, 2004).

нас начинается бессонница, пропадает аппетит или возникают еще более неприятные симптомы. Когда серотонин вводится в организм искусственно, например, в составе антидепрессантов, он также может повлиять на нашу способность любить<sup>37</sup>. Поддерживать совместное и гармоничное действие серотонина и дофамина без вмешательства лекарств должны мы сами.

## Тестостерон

Пожалуй, нет необходимости представлять этого самого знаменитого участника нашего шоу. Это наиболее почитаемый и порицаемый из всех гормонов любви. Отчасти тому виной дурная репутация тестостерона: его обвиняют в том, что он провоцирует уличные драки и гражданские войны, заставляет людей подло нападать на противника сзади, организовывать рейдерские захваты чужого бизнеса, ездить с превышением скорости, совершать ограбления, изнасилования, вести распутный образ жизни и без конца переключать телеканалы. Хотя некоторые из этих неблагоприятных поступков и вправду совершают люди с высоким уровнем тестостерона, это еще не вся правда. Тестостерон – очень полезное вещество, играющее большую роль в развитии творческих и интеллектуальных способностей, мышления, уверенности в себе и целеустремленности<sup>38</sup>. Кроме того, он наделяет мужчин большой мышечной и костной массой и, конечно же, сильнейшим, порой неконтролируемым сексуальным влечением.

## Эстроген

Следующий не менее известный гормон, *эстроген*, пользуется повышенным спросом у женщин. Тем, кто желает выглядеть моложе и привлекательнее – а этого хотят все женщины мира, – он совершенно необходим. Женщины, которым посчастливилось иметь этот столь востребованный гормон в изобилии, обычно отличаются более чистой кожей, более блестящими волосами, более румяными щеками, более пухлыми губами, более пышной грудью и более крепким здоровьем. К тому же, женщинам с высоким уровнем эстрогена проще забеременеть. А это, согласно замыслу Матери-природы, служит глубоким подсознательным стимулом для мужчин (об этом мы скоро поговорим подробнее).

Наконец, пришло время обратить наше внимание на вещества, которые помогают создать крепкую семью.

## Окситоцин

*Окситоцин* – замечательное вещество. Все его любят, потому что он вызывает чувство привязанности, укрепляет доверие и поддерживает длительные отношения. Было бы преувеличением назвать окситоцин чисто женским гормоном, а следующий за ним «гормон привязанности» *вазопрессин* – мужским. Они оба вырабатываются как в женском, так и в мужском мозге. Но в сочетании с эстрогеном окситоцин становится сильнодействующим средством, способствующим созданию крепкой связи.

---

<sup>37</sup> Helen Fisher and J. Anderson Thomson Jr., «Lust, Romance, Attraction, Attachment: Do The Side-Effects Of Serotonin-Enhancing Antidepressants Jeopardize Romantic Love, Marriage and Fertility?» in *Evolutionary Cognitive Neuroscience*, edited by Steven M. Platek, Julian Paul Kennan, and Todd K. Shackelford, 245–283 (Cambridge, MA: MIT Press, 2007).

<sup>38</sup> Malcolm Caruthers, *The Testosterone Revolution: Rediscover Your Energy and Overcome the Symptoms of Male Menopause* (London: Thorsons, 2001).

Окситоцин и его соратник вазопрессин помогают влюбленным сохранить отношения надолго и стать более заботливыми родителями<sup>39</sup>. Неврологи не просто так называют их «гормонами привязанности» или «гормонами объятий». Позже на страницах этой книги я расскажу о них более подробно.

## Вазопрессин

Действие вазопрессина сходно с действием окситоцина, и названия этих двух веществ часто пишут через дефис – окситоцин-вазопрессин. Оба они являются «семейными» гормонами. Последний из них берет на себя колоссальную работу: вызывает у мужчины привязанность к партнерше на всю жизнь и заставляет его более внимательно относиться к воспитанию детей<sup>40</sup>. К сожалению, вазопрессин и тестостерон не ладят друг с другом. Первый может вызвать снижение уровня второго<sup>41</sup>. Часто из-за того, что муж не проявляет к жене столько страсти, как раньше, она неверно трактует такое поведение новоиспеченного папы, опасаясь, что больше не привлекает его сексуально<sup>42</sup>. Однако, дамы, в этом есть и свои преимущества: это значит, что в вашем партнере растет привязанность к вам и ребенку. К тому же снижение уровня тестостерона уменьшает и его желание искать сексуальных связей на стороне.

Дамы, я знаю, о чем вы сейчас думаете, однако отбросьте пустые надежды. Вряд ли в ближайшем будущем какая-нибудь алчная фармацевтическая компания в погоне за прибылью получит одобрение государственных органов на выпуск таблетки вазопрессина, которую можно будет незаметно бросить в стакан апельсинового сока вашему партнеру.

Итак, теперь поговорим о ваших особых достоинствах, которым будет отведена главная роль в разжигании страсти в вашей Добыче, и о том, как сделать Мать-природу вашей союзницей в этом. Вам может быть не ясно, для чего я «разбираю вас на части», однако это имеет решающее значение для использования приемов разжигания страсти.

---

<sup>39</sup> Thomas R. Insel, «Oxytocin – A Neuropeptide for Affiliation: Evidence from Behavioral, Receptor Autoradiographic, and Comparative Studies», *Psychoneuroendocrinology* 17, no. 1 (1992): 3–35.

<sup>40</sup> Ilanit Gordon, Orna Zagoory-Sharon, James F. Leckman, and Ruth Feldman, «Prolactin, Oxytocin, and the Development of Paternal Behavior Across the First Six Months of Fatherhood», *Hormones and Behavior* 58, no. 3 (August 2010): 513–518.

<sup>41</sup> Lee T. Gettler, Thomas W. McWade, C. W. Kuzawa, and A.B. Feranil, «Longitudinal Evidence That Fatherhood Decreases Testosterone in Human Males», edited by A. E. Storey, *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 108, no. 39 (September 27, 2011): 16194–16199, <http://www.pnas.org/content/early/2011/09/02/1105403108.full.pdf+html>.

<sup>42</sup> Sandra J. Berg and Katherine E. Wynne-Edwards, «Changes in Testosterone, Cortisol, and Estradiol Levels in Men Becoming Fathers», *Mayo Clinic Proceedings* 76, no. 6 (2001): 582–592.

## Глава 2. Секрет любви с первого взгляда

Как уже было сказано в предисловии, полностью управлять симпатией и влечением между вами и потенциальным партнером невозможно, поскольку на их возникновение влияет огромное множество факторов, в том числе структура ДНК и прошлые переживания. Но все же и это только часть общей картины. Мать-природа тоже играет здесь *колоссальную* роль. На самом деле, она – ваша главная союзница в охоте за вашей Добычей. Животные следуют своим инстинктам, с помощью которых Мать-природа руководит их поведением. Когда они чувствуют влечение к кому-либо из собратьев, то стараются обратить на себя его внимание рычанием, хрюканьем, класаньем зубов, кукареканьем, пыхтением или другими характерными для них звуками. (Людам приходится проявлять свой интерес более изощренными способами.)

Животные стремятся привлечь лучшую особь противоположного пола, действуя под влиянием неврологических, химических и эволюционных механизмов, которые и определяют выбор «лучшего» представителя их вида. Именно так действуем и мы, даже если сами так не считаем. У людей все, конечно, не так просто. Наш мозг имеет больший размер, и мы, к сожалению, связаны некоторыми социальными ограничениями. Поскольку мы – существа более сложные, то же можно сказать и о процессе обольщения.

## «Все мужчины – животные»

Охотницы, приходилось ли вам в беседе с подругой высказывать или выслушивать жалобу вроде «Мужчин интересует только секс»? Если нет, то эта мысль наверняка посещала вас. Моя подруга Брэнди из города Батон Руж именно так и думает. Брэнди – очень красивая женщина, которая меняет кавалеров как перчатки и постоянно жалуется на мужчин. Каждый год она приезжает в Нью-Йорк, чтобы поучаствовать в марафоне. Наша ежегодная программа такова: накануне этого события мы ходим в один и тот же ресторан, всегда заказываем одни и те же спагетти с оливковым соусом, и каждый год я слушаю одни и те же жалобы на мужчин, появившихся в ее жизни.

В прошлом ноябре, накручивая спагетти на вилку и не сводя глаз с оливки, фаршированной красным перцем, Брэнди вздыхала:

– Мужикам нужен только секс. Они все просто большие пенисы, к которым приделан мужчина. Они пристают ко мне на первом же свидании. Почему я не могу найти мужчину, с которым мы будем понимать друг друга? Кого-то, с кем можно будет поговорить... Мужчину, который будет разговаривать со мной, а не с моей грудью? Мне нужен мужик, который обнимет и приласкает меня, а не просто уснет сразу после секса. Разве я слишком многого хочу?

– Брэнди, вообще-то, последняя часть – это как раз слишком много, – и я стала рассказывать ей про состояние, которое свойственно всем мужчинам и называется *посткоитальной нарколепсией*, и о причинах из области нейробиохимии, по которым мужчина не может не отключиться сразу после эякуляции<sup>43</sup>. Но она перебила меня. Невозможно остановить Брэнди, если ее понесло.

В предыдущий раз я просто кивала, пока она все продолжала говорить о своем. Но встретившись с ней во время работы над этой книгой, я больше не могла сдерживать себя. Я прервала ее обличительную речь и сказала:

– Ну, черт возьми, Брэнди, а чего же ты ждешь?

Она устала на меня, опешив:

– Что? Ты о чем?

– Брэнди, дорогая, можно вывести мужчину из джунглей, но нельзя полностью вывести джунгли из мужчины! Собственно, это и не нужно! Как правило, первое, что побуждает мужчину пригласить тебя на свидание, – это желание заняться с тобой сексом, и чем скорее, тем лучше. Он не будет тратить всю ночь на душевные разговоры. Он хочет прикоснуться к твоей груди, а не к твоей душе. Брэнди, всему свое время!

– Да, конечно, – произнесла она, закатив глаза.

Я бы продолжила, но знала, что ей надо выспаться перед завтрашним марафоном, к которому она готовилась весь год. Я обняла ее и сказала:

– Давай, покажи им всем завтра!

Затем я отметила про себя, что надо будет отправить ей эту книжку.

Итак, в чем же Брэнди была не права по отношению к мужчинам? Секс – это, разумеется, не единственное, о чем думают большинство мужчин, приглашая вас на свидание, – просто обычно это первое, о чем они думают<sup>44</sup>. Вдобавок это одна из причин, побуждающих мужчину чувствовать интерес к конкретной женщине. Большинство мужчин все же

---

<sup>43</sup> A. H. Veenema, and I. D. Neuman, «Central Vasopressin and Oxytocin Release: Regulation of Complex Social Behaviors», *Progress in Brain Research* 170 (2008): 261–276.

<sup>44</sup> C. L., Clark, P. R. Shaver, and M. F. Abrahams, «Strategic Behaviors in Romantic Relationship Initiation», *Personality and Social Psychology Bulletin* 25, no. 6 (1999): 709–722.

хотят завязать длительные отношения, со временем<sup>45</sup>. Но сексуальное влечение нередко становится решающим фактором, поскольку именно оно возжигает огонь любви. Проникновенные беседы, общение, взаимопонимание и преданность приходят позже.

---

<sup>45</sup> William G. Axinn and Arland Thornton, «The Transformation in the Meaning of Marriage» in *The Ties That Bind: Perspectives on Marriage and Cohabitation*, edited by Linda J. Waite, 147–165 (New York: Aldine de Gruyter, 2000).

## «Все женщины меркантильны»

Если вы читали мои предыдущие книги, то уже знакомы с Филом, моим хорошим другом, с которым нас когда-то связывало платоническое соседство по квартире. Для моих изысканий в области мужской психологии иметь такого «просто друга» очень удобно. Кроме того, он лучший сосед, о котором женщина может только мечтать. Естественно, каждый раз, когда он приходил домой после свидания, я беспощадно допрашивала его.

Однажды ночью Фил вернулся после очередной встречи с тем самым выражением на лице, которое означает: «Что за жуткое свидание!» По его нетвердой походке и запаху мартины я поняла, что он выпил больше своей обычной нормы. Было очевидно, что он не расположен проходить мой очередной социологический опрос.

Старательно делая вид, что мне ни капельки не интересно узнать причину такого настроения, я услышала, как мой кроткий товарищ по квартире ворчит себе под нос, что на него совершенно не похоже:

– Вымогательница чертова...

Фил, который обычно довольно аккуратен, швырнул пиджак на диван и, пошатываясь, направился в ванную. Сквозь жужжание его электрической зубной щетки я услышала, как он бубнит что-то на французском, которого не знает:

– Ле Бернардин, Ле Бернардин, Ле Бернардин!

– Фил, ты что-то сказал? – крикнула я.

Он показался из-за двери с пеной на губах и возопил:

– Ле Бернардин! Это самый, блин, дорогой ресторан в Нью-Йорке!

Сплюнув зубную пасту, он продолжал:

– Сегодня днем я отправил ей сообщение с названием ресторана, в котором хотел встретиться. Но нет! Он этой Златовласке не подходит! Она написала мне в ответ, что предпочитает уютный ресторанчик рядом с ее работой. Надо признать, он очень даже уютный. Счет перевалил за двести долларов, и еще весь вечер она все старалась что-то выпытать у меня своими вопросами. Нашла дурака! Я отлично понял, что ей на самом деле было нужно. Она пыталась выяснить, сколько я зарабатываю. Обобрать меня хотела! – рывкнул он, захлопнув дверь своей спальни.

Конечно, деньги – не главный критерий, по которому женщина выбирает мужчину. Но все же, как бы хорошо ни была обеспечена она сама, Мать-природа нашептывает ей на ушко: «Убедись, что он сможет обеспечить тебя и ваших детишек, милая». Большинство женщин считают, что муж должен зарабатывать больше, даже если они сами достаточно обеспечены, чтобы содержать целый детский дом и еще оплатить каждому ребенку учебу в институте<sup>46</sup>.

---

<sup>46</sup> Susan Sprecher, Amy Wenzel, and John H. Harvey, eds., *Handbook of Relationship Initiation* (New York: Psychology Press, 2008).

## Охотницы, будьте снисходительны к «животным»

Дамы, вечная одержимость мужчин сексом – не их вина. Ведь вы же не стали бы винить парня за то, что он хромает в результате родовой травмы. Точно так же нельзя винить его за большую сексуальную энергию, потому что она тоже заложена в нем природой, еще до рождения<sup>47</sup>. Для мужчины выбросить мысли о сексе из головы – почти невыполнимая задача. В мужском организме – так устроила Мать-природа – в десять раз больше тестостерона, чем в женском. Это приблизительное соотношение, но только представьте себе: если бы ваша потребность в сексе увеличилась в десять раз, вы бы, наверное, стали вести себя с мужчинами немного более нетерпеливо, жадно и напористо. В промежутках между отношениями женщины могут обходиться без секса несколько месяцев, а иногда и лет. Но для мужчин это практически невозможно<sup>48</sup>.

Более того, уровень тестостерона у мужчины подскакивает на треть даже во время обычного разговора с незнакомой женщиной!<sup>49</sup> Когда он просто представляет вас обнаженной, дофамин устремляется в его мозг, вызывая ощущение подъема, подобное тому, что испытывает наркоман при приеме кокаина. К сожалению, этот гормон, улучшая настроение, препятствует сообщению с префронтальной корой, «думающей» частью мозга. Вспомните известных мужчин – политиков, спортсменов, бизнесменов и прочих знаменитостей, – загубивших блестящую карьеру ради короткой интрижки; их число постоянно растет. Женщины, вы можете превратить импозантного джентльмена в неуклюжего осьминога, не способного связать и двух слов, оказавшись рядом с вами.

## Секс затуманивает его мозг

Вообще говоря, когда речь идет о сексе, мужчины не просто делают глупости, но и могут принимать довольно опасные решения. Исследователи собрали на территории Университета штата Флорида группу смелых девушек, которые по их поручению подходили к мужчинам-студентам и спрашивали: «Займешься со мной сексом сегодня?» 75 процентов мужчин согласились немедленно<sup>50</sup>. Эти данные шокировали даже меня. Во время аналогичного более позднего исследования, проводившегося среди мужчин после мероприятий по профилактике СПИДа, согласием ответили 69 процентов мужчин<sup>51</sup>. Это поразило меня еще больше и очень, очень расстроило.

Возможно, даже нет необходимости отмечать, что, когда в исследовании под названием «Рецептивность представителей разных полов к сексуальным предложениям» такой же эксперимент проводился в отношении женщин и предложение исходило от мужчин, ни одна из студенток не согласилась заняться сексом ни до, ни после программы профилактики заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП).

---

<sup>47</sup> Zeenat F. Zaidi, «Gender Differences in Human Brain: A Review», *The Open Anatomy Journal* 2, no. 1 (2010): 37–55.

<sup>48</sup> Louann Brizendine, *The Male Brain* (New York: Broadway Books, 2010).

<sup>49</sup> Samuel Vaknim, *Malignant Self-Love: Narcissism Revisited*. (Prague: Narcissus, 2007).

<sup>50</sup> Russell D. Clark and Elaine Hatfield, «Gender Differences in Receptivity to Sexual Offers», *Journal of Psychology and Human Sexuality* 2 (1989): 39–55.

<sup>51</sup> Russell D. Clark, «The Impact of AIDS on Gender Differences in Willingness to Engage in Casual Sex», *Journal of Applied Social Psychology* 20, no. 9 (May 1990): 771–782.

## Виноваты мамочка и плохая компания

Здесь есть и другая сложность. Мозг мужчины мечется под воздействием противоречивых сигналов. Возможно, когда он рос, мама внушала ему, что секс и все связанное с ним – плохо. Может быть, она ругала его за то, что он смотрел на сестру, когда та переодевалась. Или пришла в ярость, поймав его за разглядыванием «гадких картинок» в журнале. Или велела ему при людях держать свои руки подальше от ширинки. Участник одного из моих семинаров рассказал мне, как мама однажды отлупила его после того, как, войдя в его комнату, застала за мастурбацией. Короче говоря, многие мужчины росли, считая секс чем-то грязным.

Потом неожиданно на смену этому убеждению пришла совершенно новая система взглядов. Старшеклассники в школе хвастались своими сексуальными победами; многие из них, провозгласив себя «жеребцами», преувеличивали свои заслуги, чтобы укрепить этот статус в глазах приятелей. Ни один парень не хочет признаваться, что он все еще девственник, и вот он уже одержим избавлением от этого «презренного» статуса. Он испытывает невероятное давление социума, заставляющее его искать девушку, которую можно было бы уложить в постель.

Я поняла это после вечеринки по случаю шестнадцатилетия моей подруги Шейлы. Мы разговаривали, и в какой-то момент она наклонилась ко мне и прошептала:

– А что делают эти ребята?

Пятеро или шестеро парней достали из карманов какие-то предметы и сравнивали их.

– По-моему, это расчески, – предположила я.

– Это, наверное, очень старые расчески, – проговорила она. – Кажется, на некоторых из них не хватает зубьев.

Один из ребят гордо поднял совершенно беззубую расческу, которая была встречена всеобщими возгласами одобрения. Шейла окликнула их через комнату:

– Эй, ребята, а что это вы там делаете?

Это вызвало такой взрыв хохота, что парни в прямом смысле слова катались по полу от смеха.

Не прошло и недели, как нам с Шейлой наконец удалось побороть ее брата, прижав его к полу, и мы, воспользовавшись ситуацией, потребовали рассказать, что же происходило на вечеринке. Хватая ртом воздух, он был вынужден сдать своих приятелей:

– Ребята мерялись расческами. Каждый сломанный зуб означает секс с новой девчонкой.

Мужчина, постоянно меняющий женщин, получает лестное прозвище «жеребец». Женщину с той же привычкой презрительно называют «шлюхой». Справедливо? Нет. Объяснимо? Да – по крайней мере, с точки зрения эволюционной психологии.

## Охотники, будьте снисходительны к «меркантильным» женщинам

Женщина просто не может не внимать голосу своих древних праматерей. Ночь за ночью ее мучит один и тот же кошмар: после изумительного секса с ней вы вскакиваете на верного коня и мчитесь прочь навстречу закату – в одиночестве. Она покинута, и вдобавок беременна. Минут пятнадцать вашего наслаждения могут означать лет пятнадцать тяжелых обязанностей для нее.

«Но этого не случится!» – протестуете вы. Разумеется, не случится. Она тоже это знает. Но скажите это упрямым инстинктам, глубоко укоренившимся в ее подсознании. Обратитесь к ее праматери из эпохи палеолита, чей жизненный опыт сидит в генах вашей подруги – она сама подсознательно делает то же самое, и всегда получает один и тот же ответ: «Это случилось со мной, милочка, и может случиться с тобой». Ее первобытные инстинкты непременно напомнят ей и о тошноте по утрам, мигренях, рвоте, судорогах в ногах и болях в пояснице, которые ее ожидают.

Джентльмены, вы можете представить себе, что чувствует женщина при сильном приступе утреннего токсикоза, если съедите порцию морского коктейля вперемешку с дюжиной сырых яиц, закусите «Биг-Маком» и мороженым с горячим шоколадом, а потом запьете все это шестью банками пива и прокатитесь на американских горках.

Если ваша подружка забеременеет, с точки зрения биологии это обойдется ей недешево. Нельзя носить в себе еще одно человеческое существо и не испытывать неудобств из-за тесноты внутри вашего тела, не говоря о постоянной потере кальция, витаминов, железа и других веществ, необходимых для поддержания здоровья и красоты, которые достаются ребенку.

Беременность на более поздних этапах – это увеличение веса, бесформенная одежда и никакого секса. Если не верите, залейте воду в большой надувной мяч и привяжите его к животу. А потом попробуйте заняться сексом.

За всем этим последуют мучительные боли во время родов, а потом – смена подгузников, ужасная бессонница первых двух лет, постоянные истерики и капризы до трехлетнего возраста, склоки и конфликты до пятилетия и так далее. Поскольку необходимость ухаживать за маленьким ребенком не позволит ей работать, вы можете теперь понять, почему ваше финансовое положение для нее как минимум имеет значение. Древнейшие инстинкты очень навязчивы, поэтому нет ничего удивительного в том, что женщина не хочет сразу же прыгать к вам в постель.

А какова биологическая цена зачатия для мужчины? Пшик. Вы лишь извергаете сперму, давая начало всему процессу, а это очень даже приятно. Джентльмены, просто удивительно, насколько вы утрачиваете чувство реальности, когда сильно влюбляетесь<sup>52</sup>. Женщины, как правило, более разумны в выборе партнера. Нейровизуализационные исследования мозга женщин в состоянии влюбленности показывают активность намного большего количества отделов мозга, чем у мужчин<sup>53</sup>. В то же время если мужчина безумно влюблен, он, в некотором смысле, *действительно* остается без ума, потому что проводимость большей части нервных сетей его мозга, влияющих на способность критически мыслить, подавлена<sup>54</sup>. Женщина принимает решение в основном головой, в то время как мужчины для этого используют – скажем так – скорее другие части тела.

---

<sup>52</sup> Charles W. Hobart, «The Incidence of Romanticism During Courtship», *Social Forces* 36, № 4 (1958): 362–367.

<sup>53</sup> Louann Brizendine, *The Female Brain* (New York: Broadway Books, 2006).

<sup>54</sup> Там же.

Мужчины, вам стоит быть благодарными женщинам за их способность оставаться в отношениях более реалистичными. Если бы женщины были такими же легкомысленными в оценке реальных возможностей, какими бываете вы, когда влюблены, несчастных браков было бы гораздо больше. Их конец слишком хорошо известен: доведенный до отчаяния муж, сварливая жена и голодные дети. Мужчины, мораль здесь такова: уважайте способность вашей Добычи сознавать, что, в конечном счете, одной любовью действительно сыт не будешь.

Вот вам пища для размышлений. Задумайтесь, является ли желание женщины оценить ваше материальное положение и уровень ваших доходов более предосудительными, чем ваше желание оценить ее физическую привлекательность и то, насколько быстро вам удастся уложить ее в постель?

## Что разжигает страсть мужчины – и почему

Охотницы, если у кого-то из вас еще остались сомнения в том, что ваша внешность – это первое, что имеет значение для мужчины, позвольте процитировать одну важнейшую научную работу, где эта мысль изложена без обиняков: «Физическая привлекательность женщины является основным фактором, определяющим ее половую ценность»<sup>55</sup>. *Половая ценность* (mate value) – это бесцеремонное определение, которым исследователи обозначают востребованность того или иного человека в «местах для съема». Да, Охотницы, ваша внешность имеет значение, и немалое, – по крайней мере, до той поры, пока мужчина не узнает вас получше и не разглядит ваши замечательные личные качества.

Сексуальный интерес у мужчины может вызвать эффектная женщина, которую он никогда бы не рассматривал в качестве кандидата для серьезных отношений: глупая девица с модельной внешностью, сногшибательная красотка с 38-м размером груди и таким же IQ (коэффициентом интеллектуального развития), или аппетитная «ночная бабочка», которой он будет стыдиться на следующее же утро. Такие девушки могут стать хорошей компанией на одну ночь, а если повезет, то и на две, но ни с одной из них мужчина определенно не захотел бы создать семью. Когда мужчины думают о свидании, их фантазии о будущем заканчиваются на моменте оргазма.

Дальнейшие подробности могут показаться вам очевидными, но я все же хочу в этой главе кратко рассмотреть все детали, которые приводят в возбуждение мужчин, потому что только понимание того, *почему* ваша Добыча западает на определенные черты, даст вам уверенность и смелость, необходимые для применения приемов из следующей главы.

## Репродуктивность, или Все дело в детях

Мужчины сами не осознают и будут, без сомнения, отрицать это, но подсознательный катализатор их возбуждения номер один можно описать одним словом: *фертильность*. Природа ведет свою игру: она заботится о воспроизведении потомства. Этим и определяются те черты во внешности женщины, которые заводят мужчин<sup>56</sup>. Вот что говорит об этом наука: «Инстинктивно самец любого вида стремится получить максимальную репродуктивную отдачу от своих “инвестиций”»<sup>57</sup> (Ого!) В логике Матери-природы есть смысл: в конце концов, почему мужчина должен расходовать свое семя на женщину, которая не сможет принести ему здоровое потомство с хорошими генами и сильной иммунной системой? Это было бы пустой тратой времени.

Джентльмены, даже если у вас в планах спокойная жизнь без всякого запаха «детской неожиданности» и следов отрыжки на вашей одежде, Мать-природу это не волнует. Она запрограммировала вас проявлять интерес к женщинам, внешность которых говорит о наличии хороших ресурсов для производства детей.

Дамы, Большая мамочка все подготовила, чтобы помочь вам привлечь мужчину. В период овуляции она дает вам естественный макияж и даже делает ваши черты более симметричными<sup>58</sup>. Во время «О» («О» – овуляция, а не оргазм) ваши глаза увеличиваются, губы

---

<sup>55</sup> David M. Buss and Todd K. Shackelford, «Attractive Women Want It All: Good Genes, Economic Investment, Parenting Proclivities, and Emotional Commitment», *Evolutionary Psychology* 6, no. 1 (2008): 134–246.

<sup>56</sup> B. Pawlowski and L. G. Boothroyd, D. I. Perrett, S. Kluska, «Is Female Attractiveness Related to Final Reproductive Success?» *Collegium Antropologicum* 32, no. 2 (June 2008): 457–460.

<sup>57</sup> Там же.

<sup>58</sup> D. Scutt and J. T., Manning, «Symmetry and Ovulation in Women», *Human Reproduction* 11, no. 11 (1996): 2477–2480.

становятся полнее, на щеках появляется румянец<sup>59</sup>. Подобным же образом щеки краснеют у самок обезьян во время течки. А чтобы самец не пропустил нужный момент, в этот период ягодицы у самки сильно опухают и розовеют. Так же и ваш румянец на щеках посылает мужчинам воздействующие на подсознание сигналы о том, что сейчас самое время «сделать выстрел».

Кстати, дамы, если здоровенные «крутые парни» с избытком тестостерона обычно не в вашем вкусе, будьте особенно бдительны в такие дни. Мать-природа опаивает вас гормональным коктейлем, который делает вас равнодушными к ним именно в то время, когда вероятность забеременеть особенно высока<sup>60</sup>.

## Пройдемся взглядом по вашему телу, как это делают мужчины

Дамы, глядя на вас, мужчина не оценивает отдельные черты. Он не говорит себе: «Ух ты, гладкая кожа, большая грудь, тонкая талия, длинные блестящие волосы и молодость!» Мужчина охватывает взглядом сразу «весь комплект». Но чтобы лучше снарядить вас для охоты, я расскажу, чем важен каждый элемент.

**Гладкая кожа.** Кожа – индикатор состояния вашей гормональной системы, которое, кстати, наиболее заметно на светлой коже блондинок<sup>61</sup>. Именно поэтому бытует мнение, что «джентльмены предпочитают блондинок». Помните фильм с Мэрилин Монро? Если бы название для этого фильма придумывал биолог, оно было бы не таким запоминающимся, но более информативным – что-нибудь вроде «Джентльмены предпочитают женщин с более светлыми волосами и кожей, которая позволяет легко распознать признаки анемии, цианоза, желтухи и других заболеваний»<sup>62</sup>. Но в таком случае фильм не стал бы кассовым.

**Длинные волосы.** Даже короткие блестящие волосы говорят о здоровье и высоком уровне эстрогена – и, следовательно, о вашей способности быстрее забеременеть. Но длинные блестящие волосы показывают, что ваш организм был полон здоровья и этого ценного гормона в течение пары лет. Понятное дело, это означает, что у вас больше шансов родить здорового ребенка<sup>63</sup>.

Раз уж речь зашла о волосах, вот несколько фактов, которые не имеют никакого научного обоснования, а просто выявлены в ходе опроса на одном из мужских интернет-ресурсов. Что касается интимных причесок, большинство мужчин предпочитают естественным зарослям более «юный» вид: гладко выбритый лобок или подбритый ровно с обеих сторон в стиле так называемой «бразильской полоски». Однажды я даже предложила своему парикмахеру грандиозную идею для бизнеса: открыть салон интимной стрижки. (У меня было немало плохих идей для бизнеса.)

---

<sup>59</sup> John Tierney, «The Threatening Scent of Fertile Women», *New York Times*, February 21, 2011, <http://www.nytimes.com/2011/02/22/science/22-tier.html>.

<sup>60</sup> Steven W. Gangestad, Christine E. Garver-Apgar, Jeffery A. Simpson, and Alita J. Cousins, «Changes in Women's Mate Preferences Across the Ovulatory Cycle», *Journal of Personality and Social Psychology* 92, no. 1 (January 2007): 151–163.

<sup>61</sup> P. Sorokowski, «Do Men Prefer Blondes? The Influence of Hair Color on the Perception of Age and Attractiveness of Women», *Studia Psychologiczne* 44, no. 3 (2006): 77–78.

<sup>62</sup> L. Van der Berghe and P. Frost, «Skin Color Preference, Sexual Dimorphism and Sexual Selection: A Case of Gene Co-Evolution», *Ethnic and Racial Studies* 9 (1986): 87–113.

<sup>63</sup> Verlin Hinsz, David Matz, and Rebecca Patience, «Does Women's Hair Signal Reproductive Potential?» *Journal of Experimental Social Psychology* 37, no. e (2001): 166–172.

**Фигура в форме «песочных часов» (широкие бедра, узкая талия).** И что же такого привлекательного в пышных формах тела, спрашиваете вы? Мать-природа шепчет мужчине на ухо: «Парень, она быстрее и легче забеременеет, и у нее меньше риск потерять ребенка»<sup>64</sup>. Мужчина подсознательно отмечает, что благодаря широким бедрам в теле женщины будет больше места для роста головы его будущего потомка. Ее большая грудь сигнализирует о высоком уровне эстрогена (примерно на 37 процентов выше среднего), еще сильнее взбадривая возбужденные нейроны мужчины.

**Глаза?** Большие глаза девушки словно сигнализируют об овуляции, добавляя ей привлекательности. Что касается их цвета, голубоглазых мужчин привлекают женщины с такими же светлыми глазами, потому что в таком случае цвет глаз их отпрыска отчасти будет индикатором его отцовства: голубоглазое чадо не может родиться от кареглазого отца<sup>65</sup>.

**Так, а что насчет моего лица?** Я всегда думала, что лицо женщины – это первое, на что смотрит Охотник, поэтому меня потрясли результаты исследований, которые показали, что мужчина в первую очередь обращает внимание на тело женщины<sup>66</sup>. Он, пожалуй, и сам не осознает этого, но всего наносекундой раньше он подсознательно оценивает ваше тело, чтобы решить, стоит ли переводить взгляд на лицо. Усомнившись в этом, я решила спросить Джорджио, капитана круизного лайнера, о котором я упоминала раньше и который впоследствии стал моим другом. Джорджио – очень интеллигентный джентльмен, и я, естественно, полагала, что он обычно начинает осмотр незнакомой женщины с ее лица.

– Джорджио, если бы ты мог выбирать из двух женщин, из которых одна имеет «обычное», среднее с точки зрения привлекательности тело и изумительно красивое лицо, а другая – шикарное тело и самое обыкновенное лицо, какую бы ты выбрал?

И секунды не прошло, как он выпалил ответ:

– Вторую.

Я втянула живот и убежала обратно к своим книгам.

Несколько недель спустя, разбирая свою библиотеку, я наткнулась на свой альбом первокурсника. Просматривая его, я вспомнила кое-что, случившееся в мой первый вечер в колледже, что должно было еще тогда заставить меня задуматься. Одна из старших студенток показывала нам альбом группы прошлого года и рассказывала о девушках, с которыми мы вскоре должны были познакомиться в городке.

– А это Шелли, – сказала она, указывая на одну из фотографий.

Некоторые из нас с трудом сдержали бестактную улыбку. Я бы не сильно преувеличила, сказав, что Шелли могла быть прототипом Мисс Пигги, гламурной и эгоцентричной свинки из Маппет-шоу. Студентка тем временем продолжала:

– Парни от нее без ума.

Мы переглянулись, потрясенные.

Несколько недель спустя я повстречала Шелли в бассейне. Лицом она и правда напоминала звезду Маппет-шоу, но только не телом. У нее была грудь, как у Бейонсе, бедра Дженнифер Лопез и осиная талия. И, подумать только, я все еще удивлялась, почему она так нравится мужчинам.

---

<sup>64</sup> Grazyna Jasienska, Anna Ziomkiewicz, Peter T. Ellison, Susan F. Lipson, and Inger Thune, «Large Breasts and Narrow Waists Indicate High Reproductive Potential in Women», *Proceedings of the Royal Society of Biological Sciences* 271, no. 1545 (2004): 1213–1217; Pierce J. Howard, *The Owner's Manual for the Brain: Everyday Applications from Mind- Brain Research*, 3rd ed. (Austin, TX: Bard Press, 2006).

<sup>65</sup> Bruno Laeng, Ronny Mathisen, and Jan-Are Johnsen, «Why Do Blue- Eyed Men Prefer Women with the Same Eye Color?», *Behavioral Ecology and Sociobiology* 61, no. 3 (2007): 371–384.

<sup>66</sup> Sprecher, Wenzel, and Harvey, *Handbook of Relationship Initiation*.

**Так ли важен возраст?** Обычно девушка начинает привлекать внимание Охотников – если речь не идет об отвратительных извращенцах – когда приобретает аппетитные формы, примерно в то время, когда начинается ее женский цикл. Даже мальчишки-подростки, закрывшись в одиночестве в своей спальне, в фантазиях представляют девушек постарше<sup>67</sup>. Мать-природа полагает, что незачем растрачивать фантазии на девушек, которые не могут забеременеть.

Таким образом, мы подошли к обсуждению неутешительного, но неизбежного факта: мы становимся старше. То же происходит и с мужчинами, но Мать-природа не видит в этом проблемы. Она считает, что мужчины по-прежнему могут распространять сперму среди более молодых женщин – до тех пор, пока обладают мужской силой. Как это ни печально, после наступления менопаузы Мать-природа отнимает свои дары, отчего грудь и ягодицы женщины обвисают, соски становятся дряблыми, талия – толстой, губы – тонкими, цвет лица – неровным, а волосы – тусклыми. Что до меня, то я считаю, что Мать-природа несправедливо обошлась с нами. Мужчинам она таким образом совершенно недвусмысленно говорит: «Эта старуха уже не способна рожать детей. Так что сваливай от нее, раз заваливать ее в постель больше нет смысла».

---

<sup>67</sup> Helen Fisher, *Why We Love: The Nature and Chemistry of Romantic Love* (New York: Henry Holt and Company, 2004).

## Что разжигает страсть женщины – и почему

Охотники, когда в комнату входит потрясающе красивая женщина, все мужчины чуть ли не шею сворачивают, чтобы проводить ее взглядом. И вы, наверное, полагаете, что красавец-мужчина – высокий, с развитой мускулатурой и плоским прессом – тоже заставит всех женщин посмотреть в его сторону. Вы оказались бы правы, если бы мы жили в другую эпоху. В первобытном обществе женщине был нужен мужчина с огромными мускулами, чтобы сразить дикого кабана одним ударом по голове, и широкими плечами, чтобы притащить его тушу домой. Иметь большой рост тоже было выгодно, потому что он позволял бежать быстрее, преследуя добычу. Первобытная женщина хотела, чтобы ее мужчина буквально источал тестостерон, демонстрируя агрессию, сексуальное желание и хорошие гены, благодаря которым он способен дать крепкое потомство.

В те дни отдать предпочтение умному, чуткому, любящему партнеру было бы для женщины совершенной глупостью. Можете ли вы представить себе пещерного человека, которому с помощью логических доводов удалось урезонить тигра, приготовившегося к прыжку. Если хищник не поддастся на уговоры, дети такого мужчины останутся без папы. И Мать-природа, толкая в бок первобытную красотку, внушала ей: «Дорогуша, лучше выбирай тупого, но сильного».

Женская склонность предпочитать мускулистых мужчин с брутальными манерами сохранялась удивительно долго. Всего каких-то пятьдесят лет назад женщины толпами осаждали кинотеатры, обмирая при виде парней вроде Рока Хадсона, Кларка Гейбла и Берта Ланкастера. Их сердца трепетали, когда Рэтт Батлер говорил Скарлет о'Хара: «Если честно, дорогая, мне наплевать». Теперь женщины говорят мужчинам, которые не соответствуют их стандартам: «Если честно, уважаемый, мне наплевать».

Но одно никогда не изменится – выживать по-прежнему будут наиболее приспособленные. Охотницы запрограммированы отдавать предпочтение мужчинам, которые подходят под определение Дарвина: «наиболее приспособленный к выживанию в конкретных условиях среды обитания»<sup>68</sup>. Однако, оглядываясь вокруг, мы видим, что «конкретные условия среды обитания» существенно изменились. Сейчас важнейшие для выживания качества – это способность к сотрудничеству, сопереживанию, любознательность, доброта, конкурентоспособность и гибкость мышления.

Эволюционные психологи, которые полагают, что для психологического развития характерны рывки, назвали бы эти качества «неодарвинистскими». Наука, которая этим занимается, – эволюция развития – утверждает, что социальная среда изменяется рывками, а не постепенно, как ранее считали эволюционисты<sup>69</sup>.

В XXI веке в списке требований женщины появилось кое-что новое. Сегодня женщины стремятся к интеллектуальному развитию и максимальной реализации своих личных и профессиональных способностей. Они ищут такого партнера, который помог бы им достичь этих целей.

Охотники, даже для дам, которые просто ищут приключения на одну ночь, ваша успешность и качества «хорошего отца» спровоцируют возникновение импульсов симпатии в мозге вашей Добычи<sup>70</sup>. Но не стоит волноваться, если вы не тянете на парня с обложки

---

<sup>68</sup> Charles Darwin, *The Descent of Man, and Selection in Relation to Sex* (New York: Addison, 1871).

<sup>69</sup> Robert Sapolsky, *Biology and Human Behavior: The Neurological Origins of Individuality*, 2nd ed. (Chantilly, VA: The Teaching Company, 2005).

<sup>70</sup> P. M. La Cerra, «Evolved Mate Preferences in Women: Psychological Adaptations for Assessing a Man's Willingness to Invest in Offspring», (докторская диссертация, University of California, Santa Barbara, 1994).

журнала Men's Health с рельефными бицепсами и дельтовидными мышцами, наращенные с помощью стероидов. Нельзя утверждать, что женщину не заинтересует красивый накачанный парень, но главное, чтобы тело было укомплектовано мозгом и мышлением, которые отвечают ее ожиданиям<sup>71</sup>.

Охотники, когда в последний раз, направляясь в бар, вы говорили себе: «Так, сегодня я буду излучать такое стремление к сотрудничеству и сопереживанию, такую любознательность и доброту, такую готовность конкурировать с другими и поддерживать личностный рост партнерши, что девушки будут в очередь ко мне строиться»? (Нетерпеливые жеребцы, подождите! В следующей главе я научу вас, как этого добиться.) Грубо говоря, мужчина в первую очередь обращает внимание на внешний облик женщины<sup>72</sup>. Для женщины первое место в списке главных качеств партнера занимают его характер и личные качества<sup>73</sup>.

Теперь пришло время рассказать о самой привлекательной физической черте для представителей обоих полов. О ней мы редко задумываемся.

---

<sup>71</sup> Elaine Hatfield, «What Do Women and Men Want from Love and Sex?» in *Changing Boundaries: Gender Roles and Sexual Behavior*, под ред. Elizabeth R. Allgeir and Naomi B. McCormick, 106–134 (Palo Alto, CA: Mayfield, 1982).

<sup>72</sup> David M. Buss and Michael Barnes, «Preferences in Human Mate Selection», *Journal of Personality and Social Psychology* 50 (1989): 559–570.

<sup>73</sup> Там же.

## Величайший катализатор страсти для всех мужчин и женщин

Симметричное лицо и тело – выигрышный билет для Охотников и Охотниц всего мира, и в качестве приза счастливчик получает интерес со стороны противоположного пола. Симметричность черт просто кричит о «здоровых генах»<sup>74</sup>. Вы или я могли бы в упор смотреть на хороший и плохой гены, положив их рядышком, и не заметить никакой разницы. Но если вложить целый набор хороших генов в одного ребенка, вы сразу увидите большую разницу. Каждый крошечный пальчик на его левой ножке – точная копия своего братца на правой. Его маленькие ушки – словно зеркальные отражения друг друга. И при этом мало кто осознаёт притягательность такой черты. Вряд ли вам приходилось слышать, чтобы женщина восхищалась: «Дорогой, твой симметричный нос сводит меня с ума» или как мужчина хвастается: «Я таких одинаковых бровей, как у нее, никогда не видел».

При взгляде на большинство лиц вы думаете, что они симметричные. Но я говорю об идеальной симметрии, с точностью до миллиметра, которой обладают счастливчики, принадлежащие к одной десятой процента всего населения земли. Если симметрия нарушена хоть на самую малость, разница становится очевидной. И речь идет не только об абсолютно одинаковых сторонах *лица*, но и об абсолютной идентичности ног, плеч, пальцев, локтей, грудей и – да, даже симметричности «этого самого». Мать-природа заставляет женщин чувствовать влечение к «симметричным» парням, даже если речь идет о свидании на одну ночь, и особенно это проявляется в период овуляции!<sup>75</sup> В конце концов, подсознательно считает женщина, даже этот один залп может дать жизнь еще одному здоровому обитателю земли.

Симметрия увеличивает привлекательность в глазах противоположного пола даже у представителей мира рептилий, насекомых, птиц и млекопитающих, потому что хорошая наследственность помогает успешнее противостоять изменениям окружающей среды и паразитам. Ни одна уважающая себя дрозофила даже не посмотрела бы на самца с несимметричным дыхальцем.

«Симметричные» мужчины, вы можете торжествовать, потому что исследования показывают:

1. вы начинаете вести половую жизнь на четыре года раньше, чем ваши менее симметричные собратья<sup>76</sup>;
2. вы занимаетесь сексом чаще и имеете больше партнеров на протяжении жизни<sup>77</sup>;
3. ваш запах больше нравится женщинам, чем запах ваших менее симметричных конкурентов<sup>78</sup>;
4. ваши партнерши получают больше оргазмов большей интенсивности, чем подружки ваших кособоких приятелей<sup>79</sup>.

Охотницы, будьте осторожны. Эти суперсимметричные парни, возможно, потрясающе выглядят, но с ними надо быть начеку. По статистике они с меньшей вероятностью остаются

---

<sup>74</sup> Randy Thornhill, «The Biology of Beauty», *Newsweek*, June 2, 1996, <http://www.thedailybeast.com/newsweek/1996/06/02/the-biology-of-beauty.html>.

<sup>75</sup> Steven W. Gangestad, and Randy Thornhill, «Menstrual Cycle Variation in Women's Preferences for the Scent of Symmetrical Men». *Proceedings of the Royal Society of London* 265, no. 1399 (1998): 927–933.

<sup>76</sup> Howard, *The Owner's Manual for the Brain*.

<sup>77</sup> Там же.

<sup>78</sup> Там же.

<sup>79</sup> Там же.

надолго с одной партнершей и заводят больше внебрачных связей<sup>80</sup>. И будьте внимательны, если не хотите забеременеть, поскольку ваше влагалище поглощает больше спермы, когда вы испытываете более сильные оргазмы с «симметричными» мужчинами<sup>81</sup>.

---

<sup>80</sup> Там же.

<sup>81</sup> Там же.

## Краткое содержание главы

В следующей главе вы найдете подробное обоснование всех приемов, а сейчас я просто перечислю качества, которые делают вас привлекательнее и заставляют гормоны вашей Добычи скакать от возбуждения.

### Для Охотников

*Что привлекает женщин:* любые признаки, свидетельствующие о вашем здоровье, психологической устойчивости, способности к сопереживанию, предприимчивости и обеспеченности, или о потенциале для развития этих качеств.

*Почему это происходит:* здоровые мужчины могут зачать детей с более сильной иммунной системой. Чуткие мужчины заботятся о женщинах. Психологически устойчивые – решают их проблемы. А мужчины, у которых достаточно средств, обеспечивают лучший уровень жизни как для матери, так и для ребенка.

### Для Охотниц

*Что привлекает мужчин:* большая грудь, пухлые губы, тонкая талия, пышные бедра, румянец на щеках, выразительные глаза, гладкая кожа и блестящие волосы.

*Почему это происходит:* перечисленные качества говорят о высоком уровне эстрогена и, следовательно, о вашей способности быстрее забеременеть и выносить здорового ребенка.

### Или еще более кратко:

*Мужчину привлекает способность женщины вырастить ребенка внутри себя.*

*Женщину привлекает способность мужчины вырастить ребенка рядом с собой.*

Итак, теперь мы знаем, что возбуждает нейроны в мозге вашей Добычи и почему. Давайте же поговорим о конкретных приемах возбуждения симпатии и влечения – то есть о том, как правильно расставить ловушки, чтобы в них попала Добыча, о которой вы мечтаете.

## **Глава 3. Как привлечь приглянувшуюся вам Добычу**

Представьте себе, что однажды в субботу вы с друзьями решили пойти на рыбалку. Взяв удочки и банку червей для наживки, вы отправляетесь к пруду. Форель сама насакивает на крючок, и вы чудесно проводите время. Все смеются и подбадривают друг друга, вытаскивая одну рыбку за другой. Потом вы тащите большое ведро рыбы на дачу одного из ваших друзей, достаете ящик пива, включаете музыку и готовите из форели отличный ужин.

Все было так здорово, что вы решили повторить вылазку в следующую субботу. И вот с удочками и ведерком наживки – в этот раз мелкой рыбешки – ваша компания идет на пруд, всю дорогу весело напевая. Вы с нетерпением насаживаете наживку на крючки и забрасываете удочки, ожидая, что рыба устремится к вам косяком, как на прошлой неделе.

Проходит час. Клева нет. Хм... Проходит два часа. По-прежнему ничего. Через три часа вы сдаетесь и покупаете еду в магазинчике по дороге на дачу.

Что же было не так? Читатели, которые увлекаются рыбалкой, наверняка знают ответ. Вы взяли не ту наживку.

Теперь представьте, что вы пришли на вечеринку. Здесь вы надеетесь поймать более крупную рыбу – партнера для секса, любви и, возможно, совместной жизни. Множество привлекательных людей курсируют вдоль барной стойки, и каждый надеется на лучший улов, но он достается лишь некоторым счастливицам. Почему же большинство людей остаются ни с чем? Они используют не ту наживку.

Я дам вам правильную.

## **Забудьте «золотое правило», когда вам нужно зажечь искру симпатии**

Вы знаете «золотое правило»: *поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой*. Это верно для большинства ситуаций. Но не тогда, когда вам нужно очаровать кого-то с первого взгляда. Забудьте «золотое правило» и применяйте «платиновое правило», о котором я расскажу.

Когда женщина впервые видит мужчину, она инстинктивно чувствует его характер и манеру поведения, определяет степень уверенности в себе и доброты. Она надеется найти в нем незаурядный ум и чувство юмора. Если мужчина ей нравится, она хочет, чтобы он относился к ней с уважением, начиная с приветствия. Она подсознательно просчитывает, можно ли построить с ним отношения в будущем.

Когда мужчина впервые видит женщину, он оценивает ее внешность и открытость, готовность пойти на контакт. На поверхности его сознания возникает вопрос, можно ли будет заняться с ней сексом, и как скоро.

Использовать «золотое правило» с целью привлечь Добычу – одна из самых больших глупостей и типичных ошибок, которые совершают потенциальные любовники обоих полов. Особенно этим грешат Охотницы. Женщины, в этот момент мужчина не оценивает ваш характер, доброту, ум и другие признаки настоящей леди. В дальнейшем, когда дело будет касаться серьезных отношений, ваш характер и все остальные прекрасные качества будут, без сомнения, важны для него. *Но не в самом начале*. Для привлечения внимания мужчины еще до первого приветствия эти особенности вашей личности – неподходящая наживка, потому что большинство парней в мыслях не заходят дальше спальни.

Охотники, она, напротив, смотрит дальше. Ваш стальной пресс и накачанные бицепсы в качестве наживки бледнеют по сравнению с другими чертами, которые она ищет в мужчине. В дальнейшем, когда вы дойдете до любовных отношений, она будет жаждать пощупать ваши бицепсы и провести языком по потрясающей рельефной груди. *Но не в самом начале*. В мыслях она смотрит намного дальше спальни. В сущности, если она не увидит в вас качеств, необходимых для того, что будет «дальше», то, скорее всего, не будет даже спальни. Сексуальная внешность – неподходящая наживка, потому что женщина в первую очередь оценивает ваш потенциал для серьезных отношений.



### **Прием № 1**

#### **Используйте «платиновое правило», чтобы привлечь Добычу**

Чтобы приманить вашу Добычу, не следует поступать так, как вы хотите, чтобы другие поступали с вами (золотое правило). Вместо этого надо поступать так, как другие хотят, чтобы поступали с ними (платиновое правило). Охотники, использовать правильную наживку – значит показать свои положительные черты характера и проявить уважение к даме. Охотницы, чтобы заинтересовать мужчину, вы должны показать свою сексуальность и открытость для контакта с ним.

## Драка, бегство или искра симпатии с первого взгляда

Я не стала называть этот раздел «Зрительным контактом» из опасения, что вы его пропустите. Эта тема разобрана по косточкам в миллионах журналов, газет и блогов, включая мой собственный. Но несмотря на это, не обратить на нее внимание в первую очередь было бы упущением.

Продолжительный зрительный контакт может раздуть пожар страсти даже из маленькой искры симпатии. Исследования показали, что поддержание длительного зрительного контакта с незнакомцем противоположного пола вызывает нейрохимическую реакцию в мозге, сходную с романтическими чувствами<sup>82</sup>. Более того, оно может создать ощущение, словно вы уже влюблены. Как сообщает *Journal of Research in Personality*, люди на стадии сильной влюбленности смотрят друг на друга на 30–40 процентов дольше, чем другие пары, и при этом медленнее отводят взгляд, если их что-то отвлекает<sup>83</sup>. Более того, поддерживая непрерывный зрительный контакт, вы демонстрируете признак развитого абстрактного мышления, потому что уверенные и творческие личности обобщают получаемую информацию с большей легкостью, чем обладатели конкретного мышления. Они могут продолжать смотреть на собеседника даже во время пауз в разговоре<sup>84</sup>.

К сожалению, из работ большинства размышляющих на эту тему авторов следует, что поддерживать зрительный контакт – значит просто уставиться друг на друга. Но простого примитивного взгляда в глаза вашей Добычи недостаточно, чтобы зажечь в ней страсть; для этого ваши глаза должны посылать определенное сообщение. Я предлагаю вам несколько способов завлечь Добычу с помощью вашего оружия, находящегося чуть выше носа. Начнем с мужчин.

## Мужчины, помните, что в каждой женщине живет гейша

К сожалению, слишком часто люди неправильно понимают значение взгляда. Вот, например, типичный сценарий. Парень улыбается девушке. Девушка отводит взгляд. Парень решает, что это означает отказ. Девушка разочарована. Конец истории.

Большинство мужчин западного мира думают так: если девушка отвела глаза, это означает, что она не заинтересовалась. А вот и нет! Японских мужчин этим не проведешь. Они знают: если дама, чуть заметно улыбнувшись, скромно опустила глаза, это – часть игры, всемирно известная уловка гейши. Ее застенчиво (или лукаво) отведенный взгляд – это часть международного женского ритуала соблазнения.

Этот закон движения глаз действует с начала времен. Если вы посмотрите на картину Рубенса «Грехопадение человека», то заметите, что первый Охотник смотрит в глаза своей Добычи, но Ева застенчиво глядит в сторону, тем не менее срывая запретный плод, чтобы соблазнить Адама.

Мужчины, вопрос не в том, *отведет ли* женщина глаза. Она именно так и сделает (по крайней мере, если не читала эту книгу). Вопрос в том, *как* она это сделает – только это и важно<sup>85</sup>. Когда вы посылаете ей улыбку, ваша Добыча может сделать следующее.

---

<sup>82</sup> Joan Kellerman, James Lewis, and James Laird, «Looking and Loving: The Effects of Mutual Gaze on Feelings of Romantic Love», *Journal of Research in Personality* 23, no. 2 (1989): 145–1361.

<sup>83</sup> Mark Cook, «Gaze and Mutual Gaze in Social Encounters», *American Scientist* 65 (1977): 328–33.

<sup>84</sup> Zick Rubin, «Measurement of Romantic Love», *Journal of Personality and Social Psychology* 16, no. 2 (1970): 265–273.

<sup>85</sup> Timothy Perper, *Sex Signals: The Biology of Love* (Philadelphia: ISI Press, 1985).

*1. Скромно переведет взгляд на пол, будто любитесь ковром.* Опытные и уверенные в себе Охотники знают, что это стандартное действие женщины в процессе флирта, означающее недвусмысленное приглашение к знакомству. Действуйте: идите и представьтесь ей.

*2. Отвернется в сторону, глядя перед собой, словно изучает рисунок на обоях.* Она думает: «Хмм, я подожду с решением до нашего первого разговора». У вас хорошие шансы, если пройдете «проверку разговором». Вперед!

*3. Поднимет глаза вверх, как будто разглядывает уродливые трещины на потолке.* Она тут же может перевести взгляд на следующий объект, и это означает, что шансов у вас мало. Но все же нельзя знать наверняка. Попробуйте, но только будьте заранее готовы к отказу.

Джентльмены, я дам вам еще одну подсказку. Если она отведет взгляд, но после этого в течение минуты снова посмотрит на вас, это знак того, что вам непременно стоит подойти к ней – а иначе она будет весьма разочарована.

## **Охотницы, не поддавайтесь инстинкту**

Охотницы, если вы принадлежите к подавляющему большинству женщин, которые скромно отводят взгляд, когда мужчина им улыбается, это не ваша вина. Такая программа с давних времен заложена в вас природой. Мужчину-кроманьонца увлекал азарт погони, так же как он увлекает мужчин и в наши дни. Но в те времена притворная скромность Добычи никоим образом его не тревожила, потому что исход все равно был известен. Уверенный кроманьонец просто продолжил бы приближаться к ней со своей «поднятой дубинкой». Однако Мать-природа не предусмотрела, что современные мужчины окажутся настолько беспомощными, чтобы будут готовы принять опущенный взгляд женщины за отказ и сдаться.

Дамы, не отводите взгляд. Посмотрите мужчине в глаза, улыбнитесь и отодвиньте в сторону книгу, стакан или другой предмет, который может ошибочно показаться перепуганному Охотнику щитом, поднятым для обороны. Если расстояние, разделяющее вас, позволяет легко услышать друг друга, поздоровайтесь с ним первой. Вы услышите его вздох облегчения.

## **Техники зрительного контакта для мужчин и женщин**

Чтобы поддерживать зарождающуюся симпатию, существует сложная тактика «стрельбы глазами», различная для Охотников и Охотниц. Следующий далее прием № 2 предназначен для Охотников, № 3 и 4 – для Охотниц, а № 5 – для обеих сторон.

### **Одобрительный взгляд**

Для привлекательной женщины устремленные на нее взгляды так же привычны, как собственное дыхание. Короткая встреча с вашим взглядом не разбудит ее нейроны; ваши глаза должны настойчиво провожать ее и выражать нечто особенное. Вот как этого добиться. Выбрав Добычу, не сводите глаз с ее лица, но не надо прибавлять к этому жадную улыбку. Наградите ее взглядом, который я называю «одобрительным», – он заставит гормоны забыть в ней.

Мне однажды посчастливилось быть унесенной этой мощной волной эмоций, хотя тогда я не знала, что со мной происходит. На одном званом ужине я улыбнулась представителю мужчине, сидевшему в конце стола. Он, очевидно, не заметив этого, продолжал

беседовать с дамой слева от него. Когда он нежно коснулся ее руки, я почувствовала укол ревности, решив, что они пара.

Затем, стараясь утопить свое разочарование на дне тарелки с супом, я почувствовала на себе его взгляд. Подняв глаза, я чуть не уронила ложку. Поглаживая свой подбородок, он разглядывал меня, прищурившись, как рентгенолог разглядывает снимок. Это длилось всего несколько секунд, но подняло во мне целый вихрь эмоций. Когда его лицо озарила улыбка, я почувствовала такое облегчение, как будто только что спаслась от стаи львов. Я бы не придала такое значение его вниманию, если бы оно было слишком беглым. Образно говоря, если бы меня в тот момент подключили к аппарату МРТ, чтобы зафиксировать мозговую активность, в нем, наверное, сгорели бы предохранители. Охотники, если ваш взгляд будет говорить девушке, что она заслужила ваше одобрение, ваше внимание будет для нее гораздо более желанным. Кстати, человек в конце стола был тем самым капитаном судна, о котором я уже упоминала в этой книге и который впоследствии стал моим другом и партнером, и остается им по сей день.



### **Прием № 2 (для Охотников)**

#### **Не просто смотрите, а «одобряйте» взглядом вашу Добычу**

Когда женщина заметит ваш взгляд, не надо расплываться в добродушной щенячьей улыбке, как это делает большинство неискушенных мужчин. Посмотрите на нее оценивающе, изучая ее лицо, как ювелир изучает драгоценный камень. Дайте ей понять, что оцениваете ее манеры, темперамент, характер, поведение, чувственность, душевные качества – что угодно, кроме внешности. Женщина хочет чувствовать, что вас привлекло нечто большее, чем ее красота. Лишь после того, как она заметит выражение вашего взгляда, на ваших губах должна появиться улыбка, которая продемонстрирует обдуманное одобрение.

Охотницы, следующие два приема – для вас. В некотором смысле эти техники противоположны предыдущей.

### **Покорный взгляд**

Мужчины инстинктивно гиперчувствительны к малейшим признакам враждебности или агрессии<sup>86</sup>. Даже если вы вдвое меньше его ростом, слишком пристальный взгляд может показаться Охотнику угрожающим. Когда он обращает взгляд в вашу сторону, смотрите ему прямо в глаза, но при этом ваш взгляд должен выражать восхищение с оттенком покорности.

Чтобы еще больше заинтересовать объект вашего внимания, используйте уловку, которую мы позаимствуем у животных. В природе, когда дерутся две лисицы, побежденное животное подчиняется и подставляет открытую шею под острые как бритва зубы победителя. Эта уязвимость побежденного словно одурманивает победителя. Подайте и вы вашему потенциальному партнеру этот сигнал «я подчиняюсь» в его человеческом варианте.

---

<sup>86</sup> Pierce J. Howard, *The Owner's Manual for the Brain: Everyday Applications from Mind-Brain Research*, 3rd ed. (Austin, TX: Bard Press, 2006).



### **Прием № 3 (для Охотниц)**

**Наклоните голову, поглаживая свою шею и сохраняя зрительный контакт**

Охотницы, глядя ему прямо в глаза, наклоните голову, таким образом делая свой взгляд мягче. При этом слегка поглаживайте шею. Первобытный инстинкт подскажет ему, что вы защищаете ее, потому что признаете, что в схватке он оказался бы победителем. Это позволит ему почувствовать себя сильным Охотником, в роли которого он себя и представляет.

### **Смелый взгляд**

Дамы, приготовьтесь. Некоторые из приведенных ниже приемов могут показаться вам чересчур вызывающими и подходят только для решительных Охотниц. Чтобы применять их в ритуале обольщения, нужно обладать немалым мужеством и невозмутимостью – и, если понадобится, уметь поставить мужчину на место в первой беседе. Однако следует прояснить: *я не* призываю вас вести себя распушенно и поступаться своими представлениями о приличиях. *Я не* призываю вас сразу же прыгать в постель к незнакомцу. Но вы должны привлечь его сексуально, чтобы получить возможность раскрыться перед ним как личность. Чтобы закинуть удочку с нужной наживкой, а затем подсесть ваш улов, нужно использовать два совершенно разных набора навыков.



### **Прием № 4 (для Охотниц)**

**Беззастенчиво осмотрите мужчину изучающим взглядом**

После того как ваши глаза встретились, переместите взгляд ниже. Начав с плеч, пройдите взглядом по его груди, задержитесь на секунду на талии. (Самые отважные Охотницы могут перевести взгляд чуть ниже.) Изучите его тело от головы до паха, как это делает сотрудник службы безопасности в аэропорту, осматривая пассажира с помощью сканера.

Закончив осмотр, снова поднимите взгляд к его глазам и наградите его улыбкой, продемонстрировав таким образом свое одобрение.

Джентльмены, излишне упоминать, что вам, ради собственной безопасности, не следует применять этот прием в отношении женщин.

Следующий прием пригодится как мужчинам, так и женщинам; он поможет создать ощущение связи друг с другом при первом зрительном контакте.

### **Любящий взгляд**

Помните, мы говорили о том, что люди, окружавшие человека на протяжении первых пяти лет его жизни, формируют большую часть его карты любви? Будучи ребенком, ваша

Добыча видела в глазах своих родителей выражение безусловной любви: когда они убаюкивали ее в колыбельке, радовались первому ее шагу, наблюдали за его первыми попытками езды на велосипеде, заклеивали пластырем ссадины на его коленке. В детстве он чувствовал любовь в мамином взгляде, когда та обнимала его. Она чувствовала папину привязанность, когда тот строил ей смешные рожицы.

Вам наверняка приходилось слышать фразы «У нее любящие глаза» или «Я видела любовь в его взгляде». Так вот, это глубоко живущее чувство действительно можно увидеть в глазах человека, потому что наши мысли вызывают физиологические проявления, неосознанно воспринимаемые собеседником<sup>87</sup>. Таким образом, на физиологическом уровне вы можете добиться большего соответствия карте любви вашей Добычи, используя технику «внутреннего монолога». Возможно, этот прием покажется вам слишком натянутым, а ожидаемый эффект – преувеличенным. В таком случае, просмотрите эпизод любого фильма, в котором герои влюбляются с первого взгляда. Нажмите на паузу в тот момент, когда их глаза встречаются. Теперь обратите внимание на все четыре глаза, устремленные на будущего возлюбленного, и вы увидите, что их зрачки слегка расширены.



#### **Прием № 5**

##### **Посмотрите на свою Добычу «семейным» взглядом**

Сохраняя зрительный контакт, повторяйте про себя: «Ты – моя семья, и поэтому люблю тебя». При этом ваши зрачки автоматически расширятся, и ваш взгляд станет мягче, привлекательнее и соблазнительнее. Так выражение ваших глаз напомнит о восхищении, одобрении, безусловной любви и других чувствах, которые согревали вашу Добычу в детстве<sup>88</sup>.

Я уже отмечала, что Охотники и Охотницы должны использовать разные приемы для установления и поддержания зрительного контакта, чтобы привлечь Добычу. Это утверждение в еще большей степени справедливо, когда речь идет о движениях и жестах, о проявлении личных качеств и о вашей одежде. Сначала давайте рассмотрим тактику действий Охотников, которая ведет к успеху.

---

<sup>87</sup> William G. Iacono, «Forensic ‘Lie Detection’: Procedures without Scientific Basis», *Journal of Forensic Psychology Practice* 1, no. 1 (2001): 75–86.

<sup>88</sup> E. H. Hess, «Attitude and Pupil Size», *American Scientist* 212 (1965): 46–54.

## Правила успешной охоты для мужчин

Мастера пикапа (от англ. *pick up* – подцепить, «снять») – так гордо называют себя мужчины, которые видят свою цель в постоянном поиске и соблазнении все новых женщин, – ищут самых сексапильных девушек. Поэтому неудивительно, что многие мужчины ошибочно полагают, будто и у женщин сексапильность занимает первое место в списке желанных качеств партнера. Но когда в последний раз вы слышали в разговоре женщин фразу вроде: «Эй, я бы познакомилась вон с тем волосатым полуголым жеребцом, у которого в джинсах будто целый баллон»? (Так говорят разве что персонажи некоторых так называемых реалити-шоу на телевидении.) Мужчинам нелегко дается понимание того, что мозг женщин устроен совершенно не так, как у них. Не забывайте, что благодаря работе подсознания ее гормоны реагируют на проявления таких качеств, как способность сопереживать, уверенность, внимательность, ум и материальная обеспеченность<sup>89</sup>.

«Ну, ладно, – скажете вы, – если я правильно понял, эти качества я могу продемонстрировать, когда мы начнем разговаривать и встречаться. Но какое отношение это имеет к тому, чтобы пробудить в женщине первую симпатию ко мне? Я не могу просто подойти и сказать: “Привет, я заботливый, добрый, умный, обеспеченный, могу помочь тебе самореализоваться и буду прекрасным отцом. Можно тебя чем-нибудь угостить?” То есть она же меня даже не знает!»

О нет, она знает! По сравнению с мужчинами, женщины – ясновидящие, обладающие невероятной способностью видеть мужчин насквозь. За долю секунды женщина узнает о вас больше, чем вы узнаете о ней, рассматривая ее на протяжении часа. На то есть три главные причины:

1. У женщины в определенных слоях коры головного мозга, отвечающих за обработку входящих и исходящих сигналов, нейроны размещаются более плотно, поэтому лучше взаимодействуют друг с другом и реагируют на тонкие нюансы внешнего мира<sup>90</sup>.

2. В мозге женщины в десять раз больше так называемого белого вещества, и именно его она в основном использует, чтобы думать. Каково значение этого факта? Нейроны белого вещества имеют больше связей друг с другом, а их *аксоны* (отростки, по которым нервные импульсы передаются к другим нервным клеткам) имеют *миелиновую оболочку*, которая подобна трубопроводу и увеличивает скорость прохождения нервного импульса в 5–10 раз<sup>91</sup>. Благодаря этому сигналы внутри мозга женщины передаются быстрее. Представьте себе, как четко проходит сигнал по кабельной линии по сравнению с сигналом сотового телефона в зоне неуверенного приема.

3. У женщин сильнее выражена связь между левым полушарием мозга (логически-аналитическим) и правым полушарием (интуитивно-субъективным)<sup>92</sup>. Это значит, что женщина может, словно под микроскопом, изучить каждую вашу черту, каждый жест и каждое слово – даже то, как вы себя проявили, когда попросили у бармена еще орешков.

Возможно, еще до того, как вы сделали первый шаг в сторону понравившейся вам женщины, она уже решила, получите ли вы зеленый свет или будете брошены на съедение львам.

---

<sup>89</sup> David M. Buss and Todd K. Shackelford, «Attractive Women Want It All: Good Genes, Economic Investment, Parenting Proclivities, and Emotional Commitment», *Evolutionary Psychology* 6, no. 1 (2006): 134–146.

<sup>90</sup> Howard, *The Owner's Manual for the Brain*.

<sup>91</sup> Zeenat F. Zaidi, «Gender Differences in Human Brain: A Review», *The Open Anatomy Journal* 2, no. 1 (2010): 37–55.

<sup>92</sup> Howard, *The Owner's Manual for the Brain*.

Поэтому с первого ее взгляда вы должны показать себя полноценно развитым «мужчиной XXI века».

## **Ваши действия говорят о вас гораздо больше, чем внешность**

Допустим, вы пришли в бар для одиноких сердец в поисках любви, и, конечно же, женщины украдкой поглядывают на вас. (Это факт. Одинокие женщины, которые находятся в поиске партнера, окидывают взглядом каждого мужчину, входящего в помещение<sup>93</sup>.) Джентльмены, представьте себе в деталях, как вы делаете все описанное ниже, а затем мы шаг за шагом проанализируем, в чем заключается страшная убойная сила такой тактики поведения.

Итак, вы хорошо одеты, вы приостанавливаетесь в дверях, оцениваете ситуацию и притворяетесь, что не заметили вашу Добычу. Вы входите и ровной, твердой походкой направляетесь к барной стойке, по дороге здороваетесь с парой знакомых мужчин, пожимая им руки. Потом вы приветствуете друга, похлопав его по спине. Вы заказываете пиво, и бармен, улыбаясь, разговаривает с вами о том о сем, а в это время две женщины безуспешно пытаются поймать ваш взгляд. Затем к вам подходит девушка, с которой вы, очевидно, знакомы. Вы что-то шепчете ей на ухо, она смеется, а вы убираете волосы с ее щеки. После этого вы обнимаете девушку за плечо и вместе с ней продолжаете беседовать с друзьями.

---

<sup>93</sup> Timothy Perper, *Sex Signals: The Biology of Love* (Philadelphia: ISI Press, 1985).

## **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.