



ПСИХОЛОГИЯ ЛЮБВИ

на каждый день

О Д Р И В Э Н

Одри Вэн

Психология любви

на каждый день

<https://litres.ru/74635627>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Если любит, сам догадается». Сколько ещё ссор вы готовы оплатить этой надеждой? Влюбиться можно за секунду. А дальше приходится разбираться: почему один тянется к близости, другой замолкает, ревность растёт, а нежность исчезает из повседневных разговоров. В этой книге можно найти именно свой этап: первые свидания, страстный роман, совместную жизнь или кризис в браке. Разборы ситуаций помогут присмотреться к ожиданиям обоих партнёров, привычке говорить намёками и словам, после которых хочется закрыться. Откройте её до следующего разговора, который снова начнётся с «ты никогда». У вас есть причины попробовать сказать иначе.

Содержание

Предисловие	7
Почему человеку нужна любовь?	14
Взгляд на любовь с точки зрения эволюционной психологии	15
Переход от дружбы к любви	17
Любовь — это то, что можно завоевать?	22
Три основных компонента любви	26
Близость	27
Страсть	28
Обязательство	29
Увлечение отличается от настоящей любви	31
К какому типу относится твоя любовь?	33
Любовь проходит четыре этапа	36
Первая стадия: сосуществование	38
Вторая стадия: антизависимость	39
Третий этап: независимость	40
Четвёртый этап: симбиоз	41
Как долго может длиться любовь?	45
Теория «любовь — как кипяток»	46
Как долго мы можем любить?	48
Любовь может начаться заново	50
Когда зарождается любовь?	53
Различные причины, заставляющие	57

влюбиться	
Внешность и физическая привлекательность	58
Схожие черты характера и увлечения	61
Собственное психологическое состояние	62
Социальный контекст и окружающая среда	63
Первая любовь — невинные чувства	65
«Любовь с первого взгляда» — это настоящая любовь?	69
Мужчинам легче влюбиться с первого взгляда, чем женщинам	71
Мужчины проявляют инициативу в ухаживании	72
Мужчины доверяют женщинам больше, чем женщины мужчинам	74
Мужчины не любят, когда женщины проявляют слишком большую инициативу	76
Любовь, «рождающаяся со временем»	78
Только близость рождает симпатию	79
Многие интернет-романы недолговечны	81
Отношения на расстоянии сопряжены с издержками	83
Красота — первая привлекательность	85
Особенности очаровательного лица	87
Любовь носит взаимный характер	90
Отношения с похожим партнёром длятся дольше	91

Только при наличии общих черт любовь может быть долговечной	95
Психология «подобное притягивает»	96
Качество сходства важнее количества	100
Противоположности тоже могут притягиваться	101
Противоположности тоже могут притягиваться	102
Мужчина — визуальное существо	104
Прекрасная внешность заслуживает завоевания	106
Детская мечта	107
Эволюционная психология	108
Типы женщин, которые больше всего нравятся мужчинам	109
Красавицы	110
Леди	111
Талантливая женщина	112
Черты лица, которые нравятся мужчинам	114
Приподнятые уголки рта	115
Очарование глаз	117
Очарование губ	119
Мужчинам нравятся женщины, которые его обожают и прислушиваются к нему	121
Женщины выбирают мужчин по запаху	124
Женщины часто ищут любовь с помощью	125

носа	
При выборе партнера у женщин важную роль играет HLA	127
Женщины влюбляются благодаря гормонам любви	128
Выбор партнера: женщины ставят высокие стандарты	130
Женщины никогда не идут на компромисс	131
Конец ознакомительного фрагмента.	132

Одри Вэн

Психология любви на каждый день

Предисловие

Любовь — это сложная загадка, которая ослепляет и завораживает...

Почему мужчинам нужно уважение, а женщинам — понимание? Почему мужчины чаще предпочитают молчать, а женщины — говорить?

Почему одним любовь приносит счастье, а другим — страдания?

Почему для одних брак становится могилой любви, а для других — источником счастья?

.....

В конечном счёте, любовь — это и игра, и психология. Только тот, кто разбирается в теории игр, только тот, кто глубоко понимает психологию любви, может научиться любить, понять любовь и умело строить отношения.

В этой книге с помощью глубокого анализа с позиций психологии, физиологии, антропологии и других наук исследу-

ются секреты влюблённости, психология любовных отношений и брака, чтобы помочь людям любить себя и других более здоровым и зрелым образом, а также сохранить свою настоящую любовь.

Каждый день узнавайте понемногу о психологии любви — ради тех, кого вы любите, и тех, кто любит вас!



Глава 1.

Правда о любви: разгадка тайны любви между мужчиной и женщиной

Какова идеальная любовь?

Какова идеальная любовь?

В чём заключается существенное различие между любовью и дружбой?

Кто-то говорит, что идеальная любовь — это взаимное притяжение и ощущение счастья, когда вы вместе.

Кто-то говорит, что идеальная любовь — это взаимное обожание, полные любви взгляды и желание дарить друг другу всё самое лучшее.

Есть и те, кто считает, что идеальная любовь — это когда время летит незаметно, когда вы вместе, а когда вы разлучены, один день без друг друга кажется целой вечностью.

.....

На самом деле, у идеальной любви нет однозначного ответа. С точки зрения психологии, идеальная любовь состоит из трёх элементов, и ни один из них не может быть упущен.

Первый элемент — сексуальное влечение, которое является ядром любви. Сексуальное влечение — это то, что мы обычно называем страстью, и именно это большинство людей понимает под любовью в узком смысле.

У всех людей есть первобытные биологические инстинкты: самцы всегда стремятся выделиться среди себе подобных, демонстрируя свои достоинства самкам, а самки всегда стремятся завоевать благосклонность самцов, чтобы подтвердить свою ценность.

Представьте себе: если мужчина, увидев женщину, не ис-

пытывает сексуального влечения (при отсутствии влияния социальных норм и других факторов) или если женщина не вызывает у него сексуального влечения, то даже если они вступят в любовные отношения, они вряд ли будут чувствовать себя по-настоящему счастливыми.

Второй элемент — это близкие привязанные отношения, то есть один из видов привязанности. Человек — существо социальное. Живя в этом мире, мы постоянно нуждаемся во взаимодействии с другими людьми, чтобы обрести радость и даже пространство для выживания, а также почувствовать себя в безопасности в процессе этого взаимодействия, причем люди, живущие рядом с нами, играют особенно важную роль.

В детстве мы в основном устанавливаем такие привязанности с родителями, получая таким образом чувство безопасности; повзрослев и вступив в любовные отношения, мы естественным образом переносим это стремление в сферу романтических отношений — и это одинаково для мужчин и женщин.

Например, женщина уезжает в командировку; находясь вдали, она скучает по своему любимому и хочет вернуться домой; а мужчина, оставшийся дома, беспокоится о том, как у неё дела, и переживает за неё.

Третьим элементом является привязанность к социальным межличностным отношениям. В обществе существуют свои правила и институты, и, живя в этой соци-

альной группе, мы должны научиться некоторым способам удовлетворения собственных потребностей. Например, мы знаем, что для того, чтобы другие нас хвалили, мы должны научиться ценить других с разных точек зрения, а получение похвалы от других — это наша собственная потребность.

У человека много собственных потребностей, и для их удовлетворения необходимо обладать множеством способностей или условий, таких как уважение, терпимость, понимание, принятие и т. д.

Третий элемент подобен дружбе между друзьями: друзья могут доверять друг другу и поддерживать друг друга; иногда их взгляды и поступки расходятся, но они допускают, что другой может отличаться от них; это можно понимать как «взаимное уважение».

Психологи считают, что для достижения идеальной любви все три вышеперечисленных элемента необходимы, поскольку:



Объяснение первого элемента: нам необходима страсть — это наш инстинкт, но мы также должны принять, что в определенный период она может быть не столь сильной; нужно твердо верить, что страсть можно вновь взрастить, и, главное, понимать, что это не вся суть любви.

Объяснение второго элемента: забота, подобная той, которую испытывают близкие люди, является ключевым элементом и истинной потребностью глубин души.

Объяснение третьего элемента: многие браки распадаются именно из-за отсутствия способа удовлетворения собственных потребностей — вы очень важны.

Поэтому только при одновременном наличии всех трех вышеперечисленных элементов в отношениях любовь можно считать полноценной. Если присутствуют два из них, такие отношения можно считать удовлетворительными. Если же присутствует только один, то такие отношения становятся опасными; даже если опасности нет, оба партнёра не будут чувствовать себя удовлетворёнными.



Почему человеку нужна любовь?

Почему человеку нужна любовь?

Почему людям нужно влюбляться?

Взгляд на любовь с точки зрения эволюционной психологии

Почему нам нужна любовь? Это физиологическая потребность? Или психологическая? Или, может быть, социальная?

Любовь — это удивительное явление. Встретив представителя противоположного пола, с которым у вас много общего, после некоторого времени общения вы начинаете чувствовать душевную близость и естественным образом хотите быть вместе, не желая расставаться. Некоторые даже при первой встрече интуитивно решают, что этот человек — «тот, кого я искал всю жизнь».

Так почему же «человеку нужна любовь»? С точки зрения эволюционной психологии, основная причина влюбленности человека заключается в «обеспечении продолжения рода». Поскольку человек — это тоже живое существо, у него, конечно же, есть инстинкт продолжения рода и передачи генов.

Чтобы оставить после себя здоровое и сильное потомство, мужчины предпочитают привлекательных и молодых женщин. Поскольку мужчины не испытывают боли при беременности и родах, они склонны уделять больше внимания «количеству» потомства, чем его «качеству». Поэтому на подсознательном уровне мужчины чаще стремятся к сексуальным отношениям с несколькими женщинами, то есть с неопределенным кругом партнеров.

Женщины же, как правило, сталкиваются с беременностью и родами, поэтому им невозможно стремиться к «количеству». «Десять месяцев беременности» — это длительный процесс, который ложится тяжелым бременем на физическое и психическое здоровье женщины. Поэтому женщины уделяют больше внимания «качеству» потомства. С этой точки зрения легко понять, почему многие женщины предпочитают состоятельных, стабильных и зрелых мужчин.

Переход от дружбы к любви

Помимо «продолжения рода», психологи считают, что в любовных отношениях существует так называемая «дружеская любовь».

Под «дружеской любовью» понимаются романтические отношения, развивающиеся между представителями противоположного пола на основе дружбы. Изначально между друзьями противоположного пола существует только дружба, и они даже не обращают особого внимания на пол друг друга. Но по мере углубления общения и взаимного познания между ними постепенно возникает симпатия, которая со временем перерастает в любовь. В школьные годы романы между одноклассниками — явление весьма распространенное, и немало «школьных влюбленных» в конечном итоге вступают в брак.

У человека есть одна из основных потребностей, называемая «потребностью в близости», то есть стремление к дружеским и близким межличностным отношениям, или, иными словами, потребность быть рядом с другими людьми.

Находясь в одиночестве, человек часто испытывает беспокойство; в компании друзей же он чувствует себя гораздо спокойнее. Поэтому человек на подсознательном уровне ищет компанию и друзей.

При знакомстве с представителем противоположного по-

ла сначала люди ведут себя вежливо и с уважением, но по мере общения, обнаруживая общие интересы, начинают испытывать друг к другу симпатию. Постепенно возникает желание сблизиться, после чего люди начинают полагаться друг на друга, стремятся быть нужными друг другу и даже готовы пожертвовать собой, чтобы помочь партнеру. В конечном итоге рождается желание обладать этим человеком исключительно для себя — это и есть дружеская любовь.

Хотя дружеская любовь и является одним из видов любви, взгляды мужчин и женщин на «дружескую любовь» значительно различаются. Женщины чётко разграничивают дружбу и романтические отношения. У мужчин же длительное близкое общение с женщиной часто приводит к превращению дружбы в романтические отношения, поскольку мужчины не всегда чётко разграничивают такие чувства, как романтические отношения, симпатия, дружба и любовь.

«Существует ли настоящая дружба между мужчиной и женщиной?» Обычно женщины считают, что между мужчиной и женщиной может существовать настоящая дружба; мужчины же склонны превращать дружбу с женщиной в романтические отношения.

Что такое психология любви

?

Что такое психология любви?

Какова польза психологии любви?

Психология любви относится к сфере прикладной психо-

логии и включает в себя две части: психологию влюбленности и психологию брака. Это наука, изучающая психологические закономерности, лежащие в основе зарождения и укрепления любви между мужчинами и женщинами в отношениях и браке.

Любовь зависит не только от социальных, идеологических и этических факторов, но и подвержена влиянию множества сложных психологических факторов. Поэтому понимание психологии любви поможет сделать отношения более сладкими и счастливыми.

Для современных мужчин и женщин владение знаниями по психологии влюблённости не только сделает наш «путь любви» более гладким, но и позволит усвоить множество навыков поведения в обществе и взаимодействия с окружающими, что, в свою очередь, поможет построить более гармоничные межличностные отношения.

Самая завораживающая сущность любви — это химическая реакция: особый запах, исходящий от гормонов, распознаётся мозгом, который определяет наши предпочтения. Любовь может дарить нам самые счастливые ощущения, но также заставляет испытать самые мучительные страдания. В кино, литературе и музыке мы можем найти бесчисленное количество произведений, посвящённых теме любви. Можно сказать, что с того дня, как человек появился на Земле, любовь всегда сопровождала нас и является очень важной частью нашей жизни.

«Нужен ли повод, чтобы полюбить человека?»

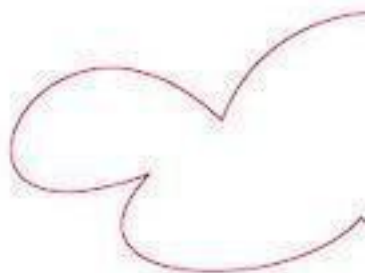
«В любви нет логики!»

.....

Действительно, любовь — это нечто очень загадочное, и на данный момент с научной точки зрения мы ещё не можем дать ей чёткого объяснения. Однако именно потому, что любовь является очень важной частью нашей жизни и оказывает на неё огромное влияние, мы не можем просто списать её на «беспричинность» и «загадочность» — это было бы проявлением нежелания вникать в суть и самообманом.

Хотя современная наука ещё не полностью разгадала «код любви», она всё же добилась определённых успехов, и нам следует усердно изучать то, что уже выяснено, и по возможности лучше понимать принципы любви. Если мы поймём истинную сущность любви, это, возможно, поможет нам облегчить боль, вызванную любовью, или же усилить плоды романтических отношений.

Исследование психологии влюблённости является частью социальной психологии, а изучение человеческой привлекательности — отправной точкой психологии влюблённости. Основные вопросы, которые она исследует, включают: к какому представителю противоположного пола человек испытывает симпатию, когда возникают романтические чувства, как формируются чувства симпатии и антипатии...



Любовь — это то, что можно завоевать?

Любовь — это то, что нужно завоевать?

Любовь — это инстинктивное взаимное притяжение, и разве нужно за ней гнаться?

Можно ли завоевать любовь?

С точки зрения психологии любви, настоящие чувства не требуют ухода. Однако в жизни мы чаще всего сталкиваемся с формами отношений, основанными на уходе и уходе со стороны другого пола. На самом деле, с точки зрения психологии любви, многие из таких отношений заканчиваются разрывом.

Одно из исследований показывает: 30 % разрывов происходят из-за того, что «у нас нет ничего общего» — это самая основная причина прекращения любовных отношений.

Но почему же тогда двое людей, которые сейчас расстаются, вначале начали встречаться именно благодаря уходу одного из них? Вначале он привлек вас своим горячим уходом, но после того, как он добился своего, вы обнаружили, что его любовь «слишком целенаправлена», и в результате вы часто конфликтовали из-за некоторых различий, что в конечном итоге привело к расставанию.

Психологи, проведя множество экспериментов и исследований, пришли к следующему выводу: «Люди просто ждут,

пока какой-то привлекательный человек сделает что-то, что заставит их поверить, что этот человек их любит». С этой точки зрения «взаимное влечение» является первостепенным фактором для начала романтических отношений.

В конечном счёте, когда приходит любовь, одна из сторон просто ждёт, пока какой-то привлекательный человек сделает что-то, что заставит её поверить, что этот человек её любит. Вот что такое настоящая любовь.

Что в первую очередь привлекает нас в партнере? Нам нравятся люди, похожие на нас, или же мы предпочитаем тех, кто нас дополняет?

На самом деле именно сходство сближает людей. Сходство в основном включает в себя три аспекта совместимости: ценности и личность, интересы и опыт, а также стиль межличностного общения. При этом стиль межличностного общения является важнейшим показателем, позволяющим предсказать развитие отношений.

Поэтому настоящую любовь нельзя «завоевать» — то есть настоящие чувства не требуют ухаживания.

Взаимопонимание между двумя людьми, испытывающими друг к другу чувства, подобно магниту, постепенно сокращает расстояние между двумя сердцами, и они неосознанно сближаются друг с другом. От хороших друзей до влюбленных — настоящие чувства не требуют много времени. Любовь, идущая в одном ритме, часто создает самую гармоничную и мелодичную композицию.

Если и нужно «добираться» до любви, то только для того, чтобы дать партнеру возможность обнаружить общую частоту между вами, а не для того, чтобы заставлять его изменять свой ритм, подстраиваясь под ваш, с целью достижения гармонии.



Три основных компонента любви

Почему все три составляющие любви необходимы?

В чём заключается существенное различие между любовью и дружбой между мужчиной и женщиной?

Что такое любовь?

Кто-то говорит, что любовь — это конфетка: то сладкая, то кислая. Кто-то говорит, что любовь — это головоломка, на которую никогда не найдётся ответа.

Психологи утверждают, что любовь — это абстрактное понятие, состоящее из трёх основных составляющих: близости, страсти и обязательств.

Близость

Близость — это эмоция, которая в любовных отношениях способствует ощущению близости, связи и единения, то есть вызывает чувство тепла. Близость относится к эмоциональной составляющей любви.

Страсть

Страсть — это та часть отношений, которая вызывает возбуждение и волнение, включая сексуальное влечение. Проще говоря, страсть — это сильное желание соединиться с партнёром, то есть мотивационный импульс, связанный с «сексом», который относится к мотивационной составляющей любви.

Обязательство

Обязательство — это решение любить другого человека, поддерживать отношения и оставаться вместе на всю жизнь. Обязательство включает в себя краткосрочную и долгосрочную составляющие. В краткосрочной перспективе это означает, что человек принял решение любить другого человека; в долгосрочной — это обещания или гарантии, данные с целью поддержания любовных отношений.

Любовь бывает столь разнообразной в первую очередь из-за различного соотношения этих трех основных компонентов. У разных людей различаются глубина переживания любви, степень вовлеченности и приверженности партнеру, желаемые качества в партнере, а также ожидания в отношении взаимности.

Все три основных компонента любви необходимы; отсутствие любого из них лишает любовь ее сущности. Исследования показывают, что по компоненту «страсть» мужчины набирают больше баллов, чем женщины, а по компоненту «обязательство» — наоборот, женщины. Что касается компонента «близость», то показатели мужчин и женщин практически равны.

Неполноценная любовь может быть увлечением, но не настоящей любовью. Ведь между увлечением и настоящей любовью существует большая разница: любовь гораздо глубже

и богаче, чем чистая страсть. А настоящая любовь коренится в терпении, заботе и общении.

Увлечение отличается от настоящей любви

Влюбиться легко, а полюбить — трудно. Пять основных отличий увлечения от настоящей любви:

Во-первых, увлечение обычно начинается с любви с первого взгляда, когда человек очень быстро влюбляется и испытывает очень сильные чувства.

Во-вторых, увлечение основано на психологической проекции.

Объект вашей увлеченности — это на самом деле идеальный образ в вашем воображении, а не настоящая личность другого человека. Только после длительного и всестороннего знакомства с человеком у вас может возникнуть настоящая любовь.

В-третьих, поскольку увлечение всегда эгоцентрично, я люблю тебя за то, что ты доставляешь мне удовольствие. Как если бы я любил тебя за то, что ты красива, как цветок; но как только цветок завянет и ты больше не сможешь дарить мне это удовольствие, я просто от тебя отвернусь.

В-четвертых, поскольку увлечение эгоцентрично, а человеческое стремление к обладанию очень сильное, я хочу, чтобы ты был рядом, когда ты мне нужен, а когда ты мне не нужен, ты мне надоедаешь. Это довольно низкопробное увлечение.

В-пятых, увлечение может измениться в любой момент, а настоящая любовь способна выдержать испытания жизненными бурями.

К какому типу относится твоя любовь?

Почему только идеальная любовь может быть долговечной?

Почему романтическая любовь редко бывает долговечной?

Кто-то говорит, что счастливые семьи в основном похожи друг на друга, а несчастные семьи каждая по-своему несчастна. На самом деле, счастливая любовь похожа, а несчастная любовь у каждой своя.

Так почему же, согласно, несчастные любви по-разному несчастны? Это потому, что существует множество типов любви, а счастливая любовь — только один, а остальные типы любви в большинстве своем несчастны.

Типы любви формируются в результате комбинации трех основных компонентов любви в разных пропорциях, что приводит к появлению 8 различных типов любовных отношений, а именно:

爱的各类	爱的成分		
	亲密	激情	承诺
无爱	—	—	—
喜爱	+	—	—
痴迷的爱	—	+	—
空洞的爱	—	—	+
浪漫的爱	+	+	—
友谊的爱	+	—	+

爱的各类	爱的成分		
	亲密	激情	承诺
愚昧的爱	—	+	+
美满的爱	+	+	+

К какому именно типу относится каждая пара влюбленных, определяется характером их отношений.

Даже у одной и той же пары тип любви может меняться на начальном этапе отношений, в середине отношений и после вступления в брак.

На начальном этапе у обоих высокий уровень страсти и сильное возбуждение, и они обещают друг другу, что будут вместе навсегда и ни один из них никого не покинет;

в середине отношений их отношения постепенно превращаются в взаимную симпатию, близость усиливается, а страсть и обещания между ними ослабевают;

после вступления в брак их отношения переходят в стадию «дружеской любви»: близость остается сильной, обещаний много, но страсть заметно остыла.

Итак, влюбленные, к какому типу относится ваша любовь? Позвольте дать вам совет: чтобы обрести настоящую любовь и сохранить свои отношения, ни в коем случае не забывайте о трех составляющих любви (близость, страсть и обещания), ведь если с какой-либо из них возникнут проблемы, любовь окажется в кризисе!

Любовь проходит четыре этапа

Почему любовь, дойдя до середины пути, заканчивается безрезультатно?

Почему по мере развития отношения становятся полны противоречий?

Вспоминается песня «Любовь только на полпути»:

Давно не получала от тебя писем, не слышала твоих звонков

Я просто хочу окончательно убедиться
что мы просто долго ссорились
Или ты просто собираешься так и расстаться

.....

Разве мы не только на полпути в любви?

Кто же обещал, что будет бережно относиться к этим чувствам?

Может, не любить — это будет жаль
но не любить — это настоящая трагедия

.....

Почему, едва начав любить, мы уже ссоримся и собираемся расстаться?

Как может такая прекрасная любовь постепенно портиться?

Кто-то говорит, что, достигнув определенного этапа, любовь сталкивается с препятствием, и, поскольку партнеры не

совсем понимают, как сохранить эти отношения, они просто не могут преодолеть этот барьер!

психолог отмечает: зрелые отношения, которые можно назвать настоящей любовью, должны пройти четыре этапа: со-
существование, антизависимость, независимость и симбиоз.

Первая стадия: сосуществование

На этом этапе отношения только начинаются, находятся в фазе «нагрева», и у обоих партнеров максимальное желание углубить близость.

Вторая стадия: антизависимость

На этом этапе влюбленные начинают искать личное пространство и приспосабливаться друг к другу. Близость, казалось бы, снижается, но если на этапе сосуществования был заложен прочный фундамент, этот период можно успешно преодолеть.

Третий этап: независимость

Это продолжение предыдущего этапа: оба партнера хотят, чтобы другой меньше вмешивался в их жизнь и предоставлял им больше свободы.

Четвёртый этап: симбиоз

Именно этого состояния в конечном итоге достигают пары, способные пройти вместе весь путь до конца. Влюбленные поддерживают и понимают друг друга, уже считают партнера частью своей жизни, обладают мужеством и решимостью смотреть в будущее вместе, умеют разумно решать возникшие проблемы и растут вместе.

Если вдуматься, разве те люди, которые вступили в брак и по-прежнему счастливы в жизни, не прошли именно эти четыре этапа любви? Поэтому зрелая и идеальная любовь обязательно должна пройти через эти четыре этапа, чтобы вступить в брак.

На каком этапе находится ваша любовь? Может быть, вы застряли на втором или третьем этапе?

Согласно опросам, многие отношения не преодолевают вторую и третью стадии. Это происходит в основном из-за того, что в любви часто возникают эгоистичные факторы, такие как подозрения, капризы, отсутствие общения, которые приводят к расставанию. Поэтому, находясь на второй и третьей стадиях отношений, только взаимное доверие и активное общение позволят сократить время прохождения этих этапов и плавно перейти к счастливой четвертой стадии.

Дойдя до четвертой стадии, некоторые с удивлением обнаруживают: ваш характер и личность постепенно сближа-

ются с характером и личностью любимого человека, и сходство становится всё больше.

В чем же причина? Два человека, которые изначально отличались внешностью и имели совершенно разные характеры, влюбившись и прожив вместе долгие годы, со временем удивятся тому, что ваши глаза стали немного похожи на его глаза, а его улыбка — на вашу. Ваша походка стала немного похожей, а интонация речи — всё более схожей.

Оказывается, когда глубоко любишь человека, действительно постепенно теряешь себя. Но, потеряв себя, ты, напротив, чувствуешь счастье. Ведь, теряя себя, ты впитываешь в себя его характер и его улыбку! Из этого следует, что высшая степень любви — это когда «в тебе есть я, а во мне — ты», и двое становятся единым целым!

Стоит отметить, что у разных влюблённых время, необходимое для перехода от одной стадии к другой, может различаться. Означает ли переход любви на четвёртую стадию, что больше не нужно усердно работать над отношениями? Нет. Любовь требует всей жизни и всех сил, чтобы её поддерживать и беречь, иначе даже после свадьбы, появления семьи и детей всё равно могут появиться «любовники»!



Как долго может длиться любовь?

Знаете ли вы, как долго вы сможете любить друг друга?

Что такое вечная любовь, что такое любовь на все времена?

Увидев эти два вопроса, наверняка сложно сразу дать ответ, ведь любовь и типы любимых людей бывают разными.

В фильме «Великое путешествие на Запад» есть романтический и печальный диалог: «Когда-то передо мной была искренняя любовь, но я не сумел её ценить. Только потеряв её, я понял, что уже слишком поздно! Нет в этом мире большей муки, чем эта. Если бы небеса дали мне ещё один шанс, я бы сказал той девушке три слова: «Я люблю тебя!» А если бы пришлось установить срок, я бы хотел, чтобы он длился десять тысяч лет!»

Уверена, что любая девушка, услышав такое признание от мужчины, обязательно будет тронута! Однако, помимо эмоций, задумывались ли вы когда-нибудь, как долго может продлиться любовь?

Теория «любовь — как кипяток»

Кто-то однажды образно сравнил любовь с кипячением воды, то есть с так называемой «теорией любви как кипячения воды»: любовь похожа на кипячение воды — её постоянно нагревают, пока она не закипит. После закипания нагрев продолжается, пока вода не выкипит, кастрюля не развалится, и любовь не подойдёт к концу.

На самом деле любовь действительно похожа на кипячение воды: в процессе кипячения, помимо нагрева чувств, двое должны выдержать испытание высокой температурой и избавиться от всех «примесей».

А в любви ситуация слепого нагрева похожа на то, как два человека любят друг друга до безумия, так, что мир вокруг переворачивается с ног на голову: они обретают настоящие чувства в беде, но не выдерживают испытания обыденностью и в конечном итоге с течением времени теряют ту «любовь», которая помогла им пройти через все испытания вместе. Именно поэтому после свадьбы романтическая любовь начинает угасать. Уже через два года после свадьбы время, которое супруги уделяют проявлению близости, сокращается вдвое по сравнению с периодом медового месяца, а на четвёртом году брака разводы становятся ещё более частыми.

В конечном счёте, как долго мы можем любить? Как годы

влиять на любовь? Будет ли любовь вечной? Это ряд вопросов, на которые очень трудно дать ответ.

Как долго мы можем любить?

Когда люди влюблены, всё кажется новым, чувство близости постоянно усиливается, а страсть, возможно, достигает своего пика. Однако как только отношения устоятся и исчезнет новизна, страсть постепенно угасает.

Психологи, специализирующиеся на любви, считают: в любом случае страсть меняется быстрее, чем близость и обязательства, а это означает, что романтическая любовь тоже претерпевает изменения. Когда страсть угасает, а близость и обязательства исчезают, любовь соответственно ослабевает или угасает, поскольку три важных фактора, влияющих на романтическую страсть — фантазии, новизна и возбуждение — со временем ослабевают, и поэтому романтическая любовь тоже ослабевает.

Услышав это, многие, возможно, спросят: некоторые люди долго встречаются, прежде чем пожениться, разве их брак не основан на любви? Как правило, любовь, побуждающая людей вступить в брак, не является той любовью, которая позволяет им и через несколько десятилетий по-прежнему идти рука об руку. Поэтому счастливые в браке люди проявляют к своим партнерам больше дружеской любви, а такая дружеская любовь более стабильна, чем романтическая. Такие люди также по-настоящему счастливы: несмотря на то что она не зависит от страсти, дружеская любовь приносит

удовлетворение тем, кто её испытывает.

На самом деле близость и страсть в любви взаимосвязаны, и то, что супруги становятся хорошими друзьями, также помогает сохранить страсть. Поэтому идеальный брак — это когда после свадьбы между супругами развивается дружба, они стараются сохранить ощущение новизны и, кроме того, используют каждую возможность, чтобы вместе с любимым человеком открывать для себя что-то новое.

Любовь может начаться заново

Бывает ли настоящая любовь только один раз в жизни?

Почему после разрыва люди так быстро влюбляются в кого-то нового?

Одно из исследований показывает, что доля людей, которые женились на своей первой любви и остаются счастливыми, не превышает 12%. Это означает, что после разрыва с первой любовью люди часто вступают в новые отношения, которые в конечном итоге приводят к браку.

Как правило, спустя некоторое время после разрыва отношения человек становится более хладнокровным, начинает видеть суть вещей и встречает более привлекательного и подходящего для себя супруга.

Из этого можно сделать вывод: любовь можно начать сначала.

Например, в школьные годы мы можем влюбиться в соседа по парте, после выхода в мир — в коллегу по работе, в среднем возрасте после развода можно вступить в повторный брак, а «любовь на закате жизни» у людей в преклонном возрасте — явление далеко не редкость. Таким образом, в любой момент жизни может появиться подходящий партнер.

Поэтому я хочу посоветовать тем, кто пережил разрыв отношений: смело выходите из тени разбитого сердца. Только преодолев прошлые страдания, вы сможете открыть для се-

бя новую любовь. Кто знает, может быть, она окажется даже прекраснее предыдущей? Не попробуете — не узнаете!

Глава 2.

Зарождение любви: мужчины влюбляются с первого взгляда, а женщины — со временем

Где зарождается любовь?

Где зарождается любовь?

Почему, если есть желание, можно встретить любовь?

Прожив долго в большом городе, многие обретают стабильную работу и упорядоченный образ жизни, но по-прежнему остаются в одиночестве и даже часто восклицают: «Почему моя вторая половинка до сих пор не появилась?», «Где же моя любовь?»

Где же твоя любовь?

Психология утверждает: любовь рядом с тобой, и если ты действительно этого хочешь, то обязательно встретишь её.

Внимательно присмотришься к людям противоположного пола, которые тебя окружают: может быть, твой суженый или возлюбленный из мечты находится именно среди них? Возможно, ты покачаешь головой, но думаешь ли ты, что он (она) сам(сама) подойдет к тебе? Нет. Шанс встречи нужно создавать самому. Присоединитесь к ещё одному кружку — и у вас появится несколько десятков друзей по интересам; отправьтесь в поездку с друзьями ещё раз — и у вас станет на несколько компаньонов больше; пообщайтесь с ними ещё раз — и, возможно, у вас появится ещё один душевный

друг...

Если ты откроешься, начнешь активно знакомиться с людьми и общаться с ними, то обнаружишь, что твои шансы на встречу с судьбой растут в геометрической прогрессии. Знакомься с людьми искренне, уверенно и естественно — независимо от того, испытывает ли собеседник к тебе симпатию, вы всегда можете стать друзьями. Любовь — это взаимный выбор, не обделяй себя и, главное, не упускай свою судьбу.

Когда зарождается любовь?

Как зарождается любовь?

Когда начинаются отношения?

Когда два человека встречаются и испытывают взаимное волнение или влечение, это означает зарождение любви. Однако появление чувства трепета не означает, что вы влюбились. В конце концов, любовь — это дело двоих, поэтому только взаимное влечение и конкретные действия означают начало отношений.

Так когда же мы начинаем влюбляться?

На самом деле время возникновения любви не имеет прямой связи с возрастом. Когда человек достигает душевной зрелости, у него появляется желание вступить в романтические отношения. Духовно зрелые люди, как правило, выбирают подходящего партнера для отношений, а не вступают в них просто ради самого процесса.

Поскольку у каждого своё определение любви, характер отношений и психологическая установка различаются, то и момент начала отношений, естественно, будет разным. Поэтому то, когда начинаются отношения, в основном зависит от того, как человек воспринимает этот процесс.

В юности любовь — это взаимная симпатия, мотивы чисты и прекрасны, и человек не задумывается над этим слишком много.

По мере взросления отношения между двумя людьми меняются под влиянием психологических и физиологических изменений: появляется желание понять партнера, угодить ему и добиться его внимания.

После окончания университета давление со стороны рынка труда и рабочие обязанности заставляют юношей начинать бороться за своё место под солнцем, а девушки становятся объектом ухаживания со стороны различных мужчин — как искренних, так и преследующих скрытые мотивы.

Проработав несколько лет, жизненный опыт заставляет наши сердца по-настоящему повзрослеть, и мы перестаём быть такими наивными: и парни, и девушки начинают реально задумываться о браке и жизни, а некоторые даже перестают жадать любви. В этот момент многие с ностальгией вспоминают, насколько простой и незабываемой была любовь в студенческие годы, и как было бы хорошо, если бы тогда удалось полюбить хотя бы один раз, не обременяя себя никакими обязательствами.

Таким образом, любовь может зародиться в любом возрасте, но стремление к ней в каждом возрасте имеет свои особенности.

То есть, от первого пробуждения чувств до возраста за пятьдесят — влюбиться можно в любой момент, главное, чтобы человек оставался одиноким и встретил того, кто заставит его сердце биться чаще и побудит к действию. Поэтому у разных людей разные представления о любви.

Кто-то рассматривает любовь как отношения, в которых двое людей находят друг друга на душевном уровне;

некоторые считают любовь отношениями, в которых двое просто сопровождают друг друга;

некоторые считают любовь отношениями, основанными на физической близости;

а еще некоторые считают любовь процессом знакомства и понимания друг друга перед вступлением в брак.

Поэтому я бы посоветовал современной молодёжи: не влюбляйтесь просто ради любви. Чётко осознайте, зачем вы влюбляетесь — только тогда это будет зрелая любовь, и только так вы сможете заложить прочный фундамент для отношений.



Различные причины, заставляющие влюбиться

Действительно ли нужна причина, чтобы полюбить человека?

Какие причины нужны, чтобы влюбиться?

«Почему он (она) тебе нравится?» Многие затрудняются сразу ответить на этот вопрос. Возможно, сначала можно сказать: «Потому что он умный», «Потому что она нежная» и т. д., но, закончив, чувствуешь, что дело не только в этом, или вообще не можешь четко объяснить, почему тебе нравится этот человек.

Так есть ли у любви причины? Действительно ли нужно иметь причину, чтобы влюбиться?

Многие говорят, что для симпатии к человеку не нужны причины, и даже считают, что если влюбиться из-за красоты, ума или каких-то других качеств, это выглядит слишком расчетливо; они полагают, что любовь должна быть совершенно необъяснимым трепетом, стремлением, в котором нет места разуму.

На самом деле психологические исследования доказывают, что у любви есть причины, просто чувство любви ослабляет способность человека к трезвому суждению, и он не может объективно проанализировать свои чувства.

Внешность и физическая привлекательность

Согласно психологии, симпатия к человеку начинается с привлекательности его внешности. Привлекательность внешности — это не просто то, насколько сексуальна фигура человека, а его черты лица, осанка, манера держаться и даже запах. Однако многие психологические эксперименты доказывают, что не всегда красивые люди легче находят себе пару.

Думаю, все согласятся: красивые представители противоположного пола вызывают больше симпатии. В то же время физическая привлекательность человека может влиять на его оценку характера другого человека. В психологии существует принцип равноценности: в большинстве случаев люди предпочитают вступать в отношения с теми, чья физическая привлекательность сопоставима с их собственной, то есть, как мы часто говорим, «принц и принцесса» или «лягушка и жаба» — целый ряд принципов «равных по статусу».

Если партнер слишком красив, мы теряем уверенность в себе, считая, что он настолько совершенен и выдающийся, что мы ему совершенно не подходим. Поэтому в большинстве случаев люди ищут партнера противоположного пола, условия которого примерно соответствуют их собственным.



Схожие черты характера и увлечения

Причина, по которой человек нравится другому, заключается в том, что «мы подходим друг другу». Это «подходить друг другу» — это некое взаимопонимание: когда у людей схожие ценности, отношение к деньгам, предпочтения и т. д., им легче испытывать симпатию к партнеру и, следовательно, полюбить его. И наоборот, если у двоих сильно расходятся интересы, увлечения и модели поведения, развить романтические отношения будет очень сложно.

Характер также является важным фактором при поиске партнера для отношений. Каждый хочет найти в качестве спутника жизни человека противоположного пола с хорошим характером, но какой характер считается хорошим? Предпочтения людей в отношении характера значительно различаются. Например, если парень живой и общительный, девушки, которым он нравится, считают его характер хорошим, а те, кому он не нравится, полагают, что ему не хватает серьезности и сдержанности.

Собственное психологическое состояние

Если у вас нет желания вступать в романтические отношения, то даже если перед вами появится очень привлекательный представитель противоположного пола, вы сможете лишь полюбоваться им, поэтому ваше собственное психологическое состояние также играет важную роль. Некоторые говорят, что чувствуют себя одинокими и хотят найти компанию — на самом деле это сигнал о том, что они хотят вступить в романтические отношения. Когда человек находится в состоянии эмоциональной нестабильности, его желание вступить в романтические отношения усиливается.

Социальный контекст и окружающая среда

Почему в жизни, когда все друзья вокруг влюблены, ты сам начинаешь чувствовать себя ещё более одиноким и одиноким? Потому что каждые выходные друзья ходят на свидания, а ты остаёшься в одиночестве. Когда друзья демонстрируют перед тобой свою сладкую любовь, ты с тоской восклицаешь: «Я тоже хочу влюбиться!»

В такой обстановке желание найти себе пару является проявлением подражательного поведения. Когда число влюбленных среди друзей постепенно растёт, это подражательное поведение постепенно превращается в навязчивую идею, что без отношений жить невозможно. Однако здесь следует сделать одно предупреждение: ни в коем случае не вступайте в отношения с кем попало только ради того, чтобы быть в паре!



Первая любовь — невинные чувства

Почему первая любовь самая чистая?

Почему первая любовь остается в памяти каждого человека на всю жизнь?

Первая любовь — это первый распутившийся цветок в жизни, прекрасный, как только-только взошедшее утреннее солнце. Первая любовь остается в памяти на всю жизнь — это простая и чистая любовь.

Первая любовь — это начальная стадия романтических отношений, первое знакомство с любовью. Однако именно потому, что в первую любовь большинство людей ещё не понимает, что такое любовь, ей редко суждено закончиться счастливым финалом; чаще всего она становится предметом воспоминаний и драгоценным воспоминанием.

Первая любовь — это невинность и красота. Когда ты каждый раз невольно смотришь на него (неё) с неожиданно-го ракурса, сознательно или бессознательно заводишь с ним (неё) разговор, а как только он (она) уходит, сразу же хочешь вернуть его (её) — это и есть признак того, что ты влюбился (влюбилась) в него (неё). Когда двое испытывают такие чувства одновременно и сближаются, это, наверное, и есть любовь!

Первая любовь — это «зарождение» чувства, а не сама сексуальная близость; зачастую это односторонняя, психо-

логическая и эмоциональная привязанность, чистая душевная любовь. Такая душевная любовь часто окрашена яркими фантазиями, не имеет отношения к реальности, но, как правило, очень хрупка.

Первая любовь — это почти исключительно стремление к удовлетворению духовных потребностей. Как сказал Гете, первая любовь нравственно чистых юношей и девушек всегда стремится к возвышенным целям.

Первая любовь — это самое чистое и искреннее чувство, возникающее на основе естественного влечения к противоположному полу; в ней нет места посторонним мыслям. Эта любовь бессознательна, но искренна, богата эмоциональной окраской; она не учитывает разнообразные социальные факторы и является самой естественной любовью между полами.

В период первой любви влечение к противоположному полу носит довольно смутный характер и сопровождается сильным любопытством. Такое естественное проявление любви больше никогда не повторится после подросткового возраста. Поэтому первую любовь ещё называют «мимолетной» любовью.

С точки зрения психологии, первая любовь проходит две стадии:

Первый этап — этап осознания влюблённости. На этом этапе любовь к противоположному полу зарождается незаметно, развивается незаметно — это молчаливая любовь, или, как её ещё называют, «тайная любовь». На этом этапе

он (она) любит наблюдать за одноклассниками противоположного пола, стремится к общению с ними, но из-за застенчивости всегда уклоняется от встреч с ними, поэтому глубоко скрывает свои чувства в глубине души и не проявляет их легко. Иногда даже до самого окончания школы не раскрывает свои истинные чувства.

Второй этап — это переход от осознания влюблённости к поведению, характерному для первой любви. Особенностью этого этапа является готовность обеих сторон или их молчаливое согласие на развитие более близких отношений между представителями противоположного пола. Если первый этап носит оттенок «односторонней влюблённости», то второй этап подразумевает «взаимное понимание».

Первая любовь остаётся в памяти на всю жизнь. Именно благодаря своей невинности и молодости, когда два сердца, ещё не осквернённые мирскими заботами, соединяются, чувства становятся такими чистыми и искренними. Ностальгия по первой любви — это ностальгия по тому пробуждающемуся чувству, по первому опыту любви, ведь любовь в самом начале — самая прекрасная!

Психологи считают, что первая любовь — это один из признаков взросления. Поэтому для подростков это период полового созревания: появление вторичных половых признаков вызывает в них огромные психологические перемены, а желание дружбы и сближения с противоположным полом зарождается и развивается, что, безусловно, следует счи-

тать радостным событием.

«Любовь с первого взгляда» — это настоящая любовь?

Является ли любовь с первого взгляда настоящей любовью?

Почему мужчинам легче влюбиться с первого взгляда?

Любовь с первого взгляда относится к категории «буйной» любви — это сильное стремление к любимому человеку, сопровождающееся явным физиологическим влечением. Когда любовь взаимна, человек испытывает экстаз и удовлетворение, в противном случае — печаль и разочарование.

Каждый человек в душе устанавливает для себя критерии идеального партнера, а затем представляет себе сцену встречи с ним. И когда однажды появляется похожий человек в похожей ситуации, возникает сильное ощущение «химии» — любовь с первого взгляда.

Некоторые не верят в любовь с первого взгляда, потому что при первом взгляде можно увидеть только внешность собеседника. Даже если возникает симпатия, она не является надёжной. Симпатия, возникшая в этот момент, не означает, что характеры двух людей совпадают; чтобы понять, сможете ли вы стать партнёрами на всю жизнь, необходимо длительное общение.

Кто-то часто испытывает любовь с первого взгляда, а кто-то — никогда; кто-то после этого быстро расстаётся, а кто-то

женится на этом человеке и остаётся с ним до конца жизни. Так когда же у человека возникает любовь с первого взгляда? На самом деле, до сих пор психология так и не разгадала полностью тайну «любви с первого взгляда».

Недавно появилась новая теория, согласно которой мозг обладает функцией «адаптивного бессознательного», позволяющей мгновенно делать выводы. Эта способность отличается от интуиции — это присущая человеку способность к мгновенному суждению. Иными словами, человек способен в одно мгновение проникнуть в суть вещей или прийти к выводу по поводу какой-либо проблемы.

Любовь с первого взгляда — это действительно возможно?

Безусловно, возможно, но вероятность этого не настолько высока, чтобы на неё можно было полагаться. Это как выиграть джекпот в лотерее: возможно, но стоит ли ради этого вкладывать всё, что у вас есть? Любовь с первого взгляда — это вопрос вероятности, не стоит слишком увлекаться этой идеей. Вы с воодушевлением покупаете лотерейный билет, но не считаете, что обязательно выиграете джекпот. Вы воодушевлены лишь потому, что есть вероятность выигрыша, и с чувствами всё точно так же. Любовь с первого взгляда — это как джекпот в лотерее: вероятность существует, но нельзя считать её неизбежным результатом.

Мужчинам легче влюбиться с первого взгляда, чем женщинам

Понимание между людьми всегда начинается с знакомства. То же самое и с любовью: от первого знакомства до взаимной симпатии, а затем до любви и взаимопонимания. У некоторых людей при первом знакомстве может не возникнуть никаких чувств, но со временем они полюют друг друга; а у других может возникнуть сильное чувство уже после первой встречи.

Как правило, мужчины уделяют больше внимания внешности женщины, а женщины — внутреннему миру мужчины. Поэтому мужчинам легче, чем женщинам, испытать любовь с первого взгляда, а женщины часто смотрят на мужчин с критическим или придирчивым взглядом, поэтому у них реже возникает любовь с первого взгляда, и они более осторожны в выборе партнера, чем мужчины.

Когда женщина начинает встречаться с мужчиной, у неё может не возникнуть никаких чувств, но по мере того, как они будут видеться чаще, симпатия постепенно начнёт расти.

Мужчины проявляют инициативу в ухаживании

Увидев понравившуюся женщину, мужчины, как правило, проявляют активность и энтузиазм в ухаживании, надеясь добиться успеха в кратчайшие сроки. Им не нравятся затянутые и запутанные романы; чем дольше длится ухаживание, тем больше мужчины чувствуют усталость.

Если в течение длительного времени не будет результатов, они теряют терпение и решают сдаться.

Мужчины часто пытаются завоевать расположение женщины, демонстрируя свои способности, и с большим удовольствием берут на себя роль героя, чтобы привлечь её внимание. В присутствии понравившейся женщины мужчина ведет себя довольно активно, постоянно стремясь проявить себя.

Поведение женщин прямо противоположно мужскому. Женщины предпочитают «марафонские» отношения, поэтому в общении с понравившимся мужчиной они ведут себя сдержанно, не спешат открыто выражать свои чувства, предпочитая завуалированные и непрямые способы, а не прямолинейность. Более того, у них могут возникать некоторые противоречивые психологические реакции и поведение: хотя в душе они симпатизируют партнеру, они противоречиво отвергают его ухаживания, что выглядит как несоответствие

между словами и поступками.

Такое поведение женщины легко вызывает у мужчины недопонимание: он может подумать, что она действительно не испытывает к нему симпатии, в результате чего он может переключить своё внимание на другую, что в конечном итоге приведёт к упущенной возможности.

Поэтому женщинам, если они испытывают хоть какое-то расположение к партнеру, рекомендуется отказать не более одного-двух раз, не стоит превышать три раза и не создавать искусственных препятствий, иначе это помешает истинному взаимопониманию и общению между партнерами, что в конечном итоге приведет к тому, что отношения сойдут на нет.

Мужчины доверяют женщинам больше, чем женщины мужчинам

В любви мужчины, как правило, менее насторожены по отношению к женщинам. Хотя мужчины и могут настороженно относиться к некоторым непостоянным и легкомысленным женщинам, как только они действительно вступают с ними в контакт, у них практически не остается никаких сомнений в отношении партнёрши — всё их сердце заполняют любовь и симпатия к этой женщине. Поэтому мужчинам в любовных отношениях легче поддаться обману.

Женщины же при первом знакомстве с мужчиной обычно проявляют высокую настороженность, ведут себя сдержанно и уделяют внимание мелочам. Из-за этого женщины кажутся чрезмерно чувствительными: они принимают за реальность то, чего на самом деле нет, испытывают всевозможные подозрения и, возможно, из-за этого не дают мужчине никакой возможности объясниться, в результате чего невольно упускают из виду прекрасную любовь.

Кроме того, представления женщин о мужчинах чаще основаны на стереотипах, но их любовь к мужчинам отличается упорством и глубиной. Женщины обычно формируют предвзятое мнение о мужчинах, причем оно складывается с самого начала. Если у женщины сложилось хорошее впечатление о мужчине, то ей будет казаться, что в нём нет ни од-

ного недостатка, и она будет любить его без колебаний; даже если этот мужчина на самом деле не заслуживает любви, она будет упорно следовать своим убеждениям. Но если первое впечатление о мужчине оказалось плохим, то в его глазах у него не останется ни одного достоинства, и в результате она может упустить из виду хороших мужчин.

Мужчины не любят, когда женщины проявляют слишком большую инициативу

Несмотря на то что мужчинам легче, чем женщинам, влюбиться с первого взгляда, они не любят слишком напористых женщин, даже если поначалу испытывают к ней симпатию.

Женщины, как правило, не всегда понимают: если они ухаживают за мужчиной больше, чем он за ними, мужчина в итоге становится очень пассивным. Для мужчины очень хорошо, когда он увлечён какой-то женщиной и у него есть небольшой стимул для ухаживания — так он понимает, когда наступает лучший момент для ухаживания. Напротив, если инициатива в ухаживании всегда исходит от женщины, мужчина теряет интерес: даже если поначалу он довольно высоко ценил эту женщину, он может отказаться от отношений именно из-за её настойчивости, причём сам не сможет точно объяснить, почему так произошло.

Если женщина проявляет чрезмерную инициативу в отношениях, мужчина постепенно теряет интерес и мотивацию к ухаживанию. Когда инициатива женщины становится слишком заметной, пассивные, «женские» черты мужчины постепенно усиливаются. Такое дисбалансное состояние постепенно подрывает энтузиазм обеих сторон по отноше-

нию к любви и браку. Для мужчины женщина, проявляющая инициативу в отношениях, поначалу может вызывать у него чувство комфорта, поскольку это избавляет его от стресса, связанного с возможным отказом. Однако вскоре этот энтузиазм ослабевает, и мужчина начинает терять интерес к этой женщине.

Как видно, положение мужчин в любви весьма сложно: им легче, чем женщинам, влюбиться с первого взгляда, но при этом они не любят слишком активных женщин; они боятся отказа со стороны женщины, но в то же время не любят, когда женщина дает слишком много. Это служит напоминанием женщинам: в отношениях нужно правильно соблюдать меру в отношении принятия или отказа мужчине, проявляющему интерес. Если принимать всё без разбора, мужчина быстро потеряет интерес; если же постоянно отказывать, это лишит его уверенности и мотивации к ухаживанию. Женщине не следует всегда оставаться пассивной, но и не стоит постоянно проявлять инициативу. Судьбу и счастье нужно завоевывать самой, но при этом необходимо соблюдать меру и выбирать правильные методы, научившись сосредотачиваться на том, как заставить мужчину чувствовать себя уверенно при ухаживании.

Любовь, «рождающаяся со временем»

Как зарождаются офисные романы?

Почему любовь между друзьями детства бывает самой долговечной?

Любовь, рождающаяся с течением времени, относится к типу «дружеской любви» — это близкие чувства к конкретному человеку, которые не обязательно сопровождаются страстью или физическим влечением. Такая любовь обычно принимает несколько форм, например, любовь между друзьями детства, невинная юношеская влюбленность и офисные романы.

Самая распространённая форма любви — это любовь, зародившаяся с течением времени, поскольку большинство людей предпочитают спокойствие и стабильность. Именно поэтому многие, пройдя через многое, стремятся лишь к стабильности и выбирают в супруги друга детства или давнего одноклассника.

Только близость рождает симпатию

Как возникают отношения, развивающиеся с течением времени? Так называемый в психологии «эффект близости» является основным психологическим механизмом таких отношений. Эффект близости усиливает чувство близости. Люди, живущие рядом, естественно, чаще сталкиваются друг с другом, а повторяющиеся контакты дают им возможность вызвать и усилить взаимную симпатию.

Большинство людей выбирают в качестве соседей тех, чей социальный статус и материальное положение близки к их собственным, а географическая близость еще больше усиливает сходство между людьми. Чем сильнее у людей проявляется эффект близости, тем выше их «используемость». Соседи могут стать хорошими друзьями, не затрачивая на это много времени и средств, и могут доверять друг другу множество дел. Например, можно попросить соседа присмотреть за детьми или домом, а также помогать друг другу в любых делах, больших и малых. Это также является проявлением когнитивной согласованности.

В этом и заключается логика любви, рождающейся с течением времени. Такие чувства обычно перерастают из дружбы в любовь, а иногда даже в родственные узы. Теплота — вот что характерно для отношений, развивающихся постепенно: нет нужды сразу же менять себя, как только установи-

лись романтические отношения, и нет необходимости ориентироваться на чужие модели отношений. Поскольку партнеры уже очень хорошо знают друг друга, конфликтов будет относительно меньше.

Становимся ли мы ближе, когда живем вместе? Что способствует развитию дружбы и романтических чувств?

С точки зрения психологии, первый важный шаг в начале отношений всегда одинаков: взаимное притяжение между людьми, желание приблизиться к кому-то.

Чувство притяжения отличается от любви и не гарантирует, что оно обязательно перерастет в любовь. Однако именно притяжение открывает возможность развития любовных отношений.

Многие интернет-романы недолговечны

Многие современные люди любят знакомиться в интернете, но такие отношения часто распадаются, как только партнёры встречаются в реальности. Большинство людей просто полагают, что их привлекает тот, кто сам по себе привлекателен, но на самом деле всё гораздо сложнее. Притяжение действительно связано с некоторыми чертами привлекательного человека, но оно также зависит от потребностей и предпочтений того, кого привлекают, а также от ситуации, в которой находятся оба партнёра. Притяжение может проявляться по-разному в зависимости от времени, места и людей, которых оно касается.

Ведь в большинстве случаев чувства, возникающие при сближении людей (физическом или эмоциональном), приносят больше удовлетворения. По сравнению с интернет-знакомствами, разве такое общение не приносит больше удовлетворения, когда можно по-настоящему взять человека за руку?

Действительно, физическая близость в реальной жизни обычно определяет, понравимся ли мы друг другу в первую очередь. В большинстве случаев наша дружба и романтические отношения зарождаются из общения с окружающими. Встреча с человеком не обязательно приведёт к влюбленно-

сти, но чтобы влюбиться, сначала нужно увидеть его.

Отношения на расстоянии сопряжены с издержками

Почему в отношениях на расстоянии так трудно выдерживать длительную разлуку? Почему близость играет столь важную роль?

Согласно одной из точек зрения, когда человек находится рядом с вами, вам легче наслаждаться различными преимуществами, которые он вам дарит. При прочих равных условиях партнер, находящийся поблизости, имеет больше преимуществ, чем тот, кто находится на расстоянии: общение с партнером, находящимся далеко, сопряжено с более высокими затратами и усилиями — например, расходами на междугородние звонки и временем, потраченным на дорогу.

Романтические отношения на расстоянии обычно не приносят такого удовлетворения, как отношения с партнером, находящимся рядом. Влюбленные могут полагать, что, поскольку их эмоциональная связь уже достаточно прочна, временная разлука не повлияет на их романтические чувства. На самом деле разлука нанесет удар по их отношениям. Для тех, кто уже состоит в браке, временная разлука также повышает вероятность развода по сравнению с совместным проживанием.

**Близость приводит к большему
симпатии**

По народной мудрости, близость порождает пренебрежение, но результаты исследований свидетельствуют об обратном. Повторные контакты с человеком не только не вызывают неприятных ощущений, но и усиливают нашу симпатию к нему — это так называемый эффект привыкания. Возможно, мы даже не разговариваем с ним, но склонны больше симпатизировать знакомому лицу, чем незнакомцу.



Красота — первая привлекательность

Почему внешность является первым фактором притяжения, из которого зарождается любовь?

Ка кие лица считаются привлекательными?

На что мы, вероятно, обращаем внимание в первую очередь, когда встречаем другого человека? Конечно же, на его внешность. Хотя мы все знаем, что человек — это не только его внешность, но она действительно играет важную роль в межличностном общении. Внешняя привлекательность оказывает значительное влияние на формирование первого впечатления.

В целом, правильно это или нет, мы склонны считать, что красивые люди более симпатичны и лучше. Представьте, что вам дали фотографию незнакомца и попросили, опираясь только на эту единственную информацию, угадать его характер. Это показывает, что людей с привлекательной внешностью чаще считают интересными и общительными, и что у них больше шансов добиться успеха в жизни и в любви.

Одним словом, мы, похоже, руководствуемся простым стереотипом или шаблоном мышления: «красивое — значит хорошее». Мы полагаем, что привлекательные люди обладают прекрасными качествами, соответствующими их внешнему виду.

Конечно, мы не считаем, что симпатичный незнакомец идеален во всех отношениях. Установка заставляет нас думать, что люди с привлекательной внешностью веселы, обладают коммуникативными навыками и умом, а также сильной самоконтролем, но это не влияет на наше суждение об их нравственных качествах и страстях.

Особенности очаровательного лица

Итак, какое лицо можно назвать очаровательным?

Без сомнения, женщины с чертами «кукольного лица», такими как большие глаза, маленький нос, маленький подбородок и пухлые губы, выглядят более очаровательно. Красивые женщины сочетают в себе как черты «кукольного лица», так и черты зрелой красоты, такие как выпуклые скулы, узкие щеки и ослепительная улыбка. Женщины, обладающие всеми этими чертами, признаны красавицами во всем мире.

Привлекательность мужчин, возможно, более сложна. Мужчины с сильным подбородком и широким лбом выглядят сильными и уверенными в себе и обычно считаются красивыми.

Одно из исследований показало, что когда обычное мужское лицо с помощью компьютерной графики преобразуется в слегка феминизированное или кукольное, оно становится более привлекательным.

Стоит также отметить, что предпочтения женщин в отношении этих двух типов внешности меняются циклически: если они находятся в период овуляции, им кажутся более привлекательными небрежные мужские черты; в остальное время месяца же они предпочитают юношеские черты лица.

Конечно, представления о физической привлекательности также различаются. Мужчины считают наиболее при-

влекательной фигуру женщины с нормальным весом — ни слишком полной, ни слишком худой — и с талией, заметно более тонкой, чем бедра. Наиболее привлекательное соотношение талии и бедер составляет 0,7, то есть талия на 30 % тоньше бедер; такая фигура, по-видимому, привлекает мужчин из самых разных культурных сред. Мужчины предпочитают женщин с пышной грудью, при этом соотношение талии и бедер, конечно, должно быть низким; если фигура женщины полновата, большая грудь не добавляет ей привлекательности.



Любовь носит взаимный характер

Почему любовь возникает взаимно?

Почему люди часто говорят «ты и я»?

Феномен «взаимного притяжения» в любви свидетельствует о том, что любовь носит взаимный характер и основана на сходстве. Поэтому, чтобы добиться максимального успеха в любовных отношениях, нам следует искать партнеров, похожих на нас.

Отношения с похожим партнёром длятся дольше

На самом деле, большинство людей, рассматривая потенциальных партнеров, оценивают свой реальный интерес к другому человеку, а также вероятность сближения и попытки наладить отношения по следующей формуле:

Степень привлекательности = внешняя привлекательность × вероятность быть принятым

При прочих равных условиях, чем привлекательнее внешность человека, тем больше вероятность, что он понравится другим.

Если кто-то очень нам нравится, но при этом он (она) некрасивый, то этот человек, скорее всего, не станет нашим первым выбором для свидания.



Если же кто-то очень привлекателен внешне, но не испытывает к нам такого же сильного влечения, то не стоит тратить на него время. Наиболее перспективный партнер — это человек с приемлемой внешностью, который с большой вероятностью примет нас такими, какие мы есть (возможно, потому что он сам не является очень красивым).

Не все следуют этой формуле, но для большинства людей важно учитывать, примет ли их другой человек.

Как правило, люди, похоже, осознают свои шансы на то, что их примут или полюбят, и чаще сближаются с теми, кто готов их принять, а не отвергнуть. Действительно, при прочих равных условиях трудно не симпатизировать тем, кто симпатизирует нам.

Очевидно, что люди стремятся сближаться с теми, кто их любит; эта тенденция согласуется с моделью взаимного притяжения, а также соответствует другой концепции — теории баланса, согласно которой люди стремятся к гармонии своих мыслей, чувств и социальных отношений.

Когда два человека нравятся друг другу, можно сказать, что их чувства достигли равновесия. Равновесие может быть достигнуто и в случае взаимной неприязни.

Но когда один человек испытывает симпатию к другому, а тот не отвечает ему взаимностью, их чувства не достигают равновесия — это и есть так называемая «неразделенная любовь».

Wedding Story.



Только при наличии общих черт любовь может быть долговечной

Почему любовь, основанная на общих чертах, длится дольше?

Что важнее в любви: качественное или количественное сходство?

Психологические исследования показывают: в любви мы в первую очередь влюбляемся в тех, кто похож на нас. Если мы встречаем человека того же пола, который похож на нас, с таким же происхождением, интересами и вкусами, мы легко становимся хорошими друзьями; если же это человек противоположного пола, то, скорее всего, мы станем любовниками.

Психология «подобное притягивает»

На самом деле, одним из самых основных принципов межличностных отношений является сходство: мы нравимся друг другу и притягиваемся, что доказывает обоснованность поговорки «подобное притягивает подобное».

В одном исследовании участникам предлагали бесплатное проживание в обмен на то, что они подружатся с незнакомыми людьми. По окончании семестра выяснилось, что лучшими друзьями этих участников стали соседи по комнате, наиболее похожие на них самих.

В Университете Пердью был проведен эксперимент: исследователи намеренно организовали свидания между мужчинами и женщинами, имеющими схожие или не схожие социальные и политические взгляды. Каждая пара студентов в течение 45 минут пила напитки и знакомилась друг с другом. После свидания пары, имевшие схожие взгляды, проявили больше симпатии друг к другу, чем пары с разными взглядами.

Еще одно исследование подтвердило этот вывод. Суть эксперимента заключалась в следующем: 13 мужчин должны были тесно разместиться в имитированном пространстве и прожить вместе 10 дней, в течение которых постоянно оценивали свои чувства друг к другу. Если у участников было много общего, они прекрасно ладили. В то же время выяс-

нилось, что участники с удовольствием выгнали бы из дома тех, кто был им совершенно не похож.

Приведенные выше примеры показывают, что сходство привлекательно.

В каких аспектах сходство способствует взаимной симпатии, и насколько сильно сходство влияет на притяжение? Люди с похожим происхождением, характером, внешней привлекательностью и взглядами на жизнь с большей вероятностью будут испытывать взаимное притяжение. Влюблённые и счастливые пары во многих отношениях очень похожи друг на друга.

Во-первых, у обоих есть сходства по возрасту, полу, расе, уровню образования, религиозным убеждениям и социальному статусу.

Во-вторых, у них есть сходства в взглядах и ценностях. Существует прямая связь между взглядами двух людей и их взаимной привлекательностью: чем больше сходств, тем сильнее взаимная симпатия. При этом, когда степень сходства достигает определенного уровня, взаимная привлекательность не уменьшается.



Качество сродства важнее количества

Слишком много общего не представляет никакой опасности. Что касается взглядов, то чем ближе они друг к другу, тем больше партнеры нравятся друг другу. Вспомните своих друзей со школьных лет: возможно, вы с ними одинаково пили и курили; если к окончанию университета вы остались девственником или девственницей, то, скорее всего, ваш лучший друг тоже. Наконец, партнеры могут иметь схожий характер.

Люди с похожими характерами больше нравятся друг другу, особенно с течением времени. В частности, супруги с близкими характерами имеют более счастливую семейную жизнь, чем супруги с разными характерами.

Люди больше нравятся друг другу, когда их взгляды совпадают. Схожий эмоциональный стиль также способствует взаимному притяжению. Счастливые люди, естественно, стремятся общаться с другими счастливыми людьми, а те, у кого плохое настроение, чаще тяготеют к таким же, чем к тем, у кого настроение лучше.

Уверенные в себе люди стремятся к общению с такими же уверенными людьми, а тревожные люди, как правило, предпочитают общаться с такими же тревожными людьми.

Противоположности тоже могут притягиваться

Может ли противоположность также притягивать?

Почему многие верят, что противоположности притягиваются?

Существуют ли примеры, когда люди, имеющие мало общего, притягиваются друг к другу?

Ответ, как правило, — нет.

Почему же люди говорят, что противоположности притягиваются? Потому что сходство может проявляться по-разному, что вводит людей в заблуждение и заставляет их думать, будто притяжение возникает из-за различий.

Противоположности тоже могут притягиваться

Противоположности тоже могут притягиваться. Иногда нам нравится, когда другой человек компенсирует наши недостатки — это относится к взаимодополняемости между партнерами. Однако одной из надежных форм взаимодополняемости является различие в поведении двух партнеров: доминирование и подчинение. Когда человек очень уверен в себе, он хочет, чтобы партнер прислушивался к его советам; в других случаях, когда человеку нужна помощь или совет, он хочет, чтобы партнер их предоставил. В таких ситуациях противоположности иногда тоже могут притягивать друг друга.

Глава 3.

Выбор партнера: мужчины в основном полагаются на зрение, а женщины — на обоняние

Мужчины выбирают женщин, ориентируясь на зрительные впечатления

Почему мужчины выбирают женщин по внешнему виду?

Почему большинство мужчин относятся к «клубу любителей внешности»?

Есть такая история: один мужчина, любивший выделяться из толпы, решил жениться. У него было четыре варианта:

А: некрасивая, но талантливая девушка (обладающая вы-

дающимися талантом); В: необычная девушка из деловых кругов (искусно управляющая инвестициями);

С: милая соседка (умеет управлять финансами); D: танцовщица с большой грудью (танцует, но не спит с клиентами). Этот мужчина, любящий выделяться, сказал: «Как бы было хорошо, если бы все четыре качества были в одном лице». Но, поскольку можно было выбрать только одну, он без колебаний остановил свой выбор на девушке D.

Конечно, это всего лишь история, но она наглядно иллюстрирует: мужчины — визуальные существа, особенно когда речь идет о выборе партнерши.

Мужчина — визуальное существо

Хотя любовь к красоте присуща всем людям, мужчины по своей природе склонны к слабости перед женской красотой, ведь мужчины — визуальные существа. Стоит только перед ними появиться молодой и красивой девушке, как все — от седовласого семидесятилетнего старика до семнадцатилетнего неопытного юноши — сразу же загораются глаза, взгляд приковывается к ней, голова кружится, сердце начинает биться чаще, дыхание учащается, ноги подкашиваются, и они полностью забывают о себе.

Когда мужчина смотрит на женщину, в первую очередь он обращает внимание на её внешность, во-вторую — на фигуру, а в-третью? В-третью он снова выбирает внешность и фигуру. Инстинкт мужчины как визуального существа определяет, что при первом знакомстве с красавицей ему трудно заинтересоваться тем, обладает ли она умом Бовоар или талантом леди Тэтчер.

На самом деле, и женщины не менее любят красивых мужчин. Выбирая женщину, мужчина обязательно в первую очередь обращает внимание на тех, кто здоров и красив, а здоровье и красота женщины в основном отражаются в глазах, волосах, коже и вторичных половых признаках.

Почему мужчины любят красавиц? Исследования показывают, что мужчины любят красавиц в основном по следующему

щим трем причинам:

Прекрасная внешность заслуживает завоевания

Мужчины любят завоевывать. А яркие алые губы красавицы, пышная грудь, тонкая талия, округлые упругие ягодицы и длинные красивые ноги — всё это пробуждает мужское желание и служит мощным оружием для завоевания мужчины.

Детская мечта

Еще в «Книге песен» есть запись: «Гул-гул, голубь, на островке реки; стройная и благородная девушка — воля джентльмена».

Помимо влияния истории и культуры, мужчины также подвергаются воздействию «любовь к красоте» в кино, телевидении и литературе, поэтому они часто идеалистически полагают: любовь — это когда объект, обладающий внешней привлекательностью, влюбляется в тебя.

С самого детства мужчины мечтают, чтобы их будущая девушка была такой же красивой, как героини мультфильмов, поэтому в подростковом возрасте их реальные романтические отношения по-прежнему находятся под влиянием этого идеала.

Эволюционная психология

Мужчины любят красавиц также из соображений здоровья и репродуктивной способности женщин. Обычно физическая привлекательность женщины тесно связана с её репродуктивной способностью. На подсознательном уровне мужчины больше интересуются женщинами с тонкой талией и пышными бедрами, поскольку это признаки хорошей репродуктивной способности.

Типы женщин, которые больше всего нравятся мужчинам

Каких женщин мужчины выбирают в качестве спутниц жизни?

Какие женщины становятся всеобщими любимицами мужчин?

На самом деле, мужчины разного возраста и с разным жизненным опытом выбирают разные типы женщин, и их предпочтения меняются с возрастом и в зависимости от психологических потребностей. То есть у мужчин есть определенные возрастные и типовые предпочтения в отношении женщин, и между этими предпочтениями существуют тонкие нюансы.

В целом, на разных этапах жизни мужчины выбирают разных типов женщин.

Красавицы

После вступления в период бурного роста и созревания у мужчин появляется непреодолимое пристрастие к красавицам. Ведь в этот период мужчины находятся на этапе крайне сильного сексуального влечения и жажды интимной близости, особенно те из них, кто ещё не до конца понимает, что такое сексуальная жизнь. В этот момент они обращают внимание исключительно на внешность женщины — на её цветущее, как цветок, и нежное, как жемчуг, лицо. Поэтому красавицы, особенно те, кто обладает неотразимым шармом, — стоит им только бросить взгляд на мужчину или быть замеченными им, — непременно приведут его в состояние оцепенения и опьянения, словно во сне.

Более того, для мужчин, находящихся в этом возрасте, только красавицы способны по-настоящему тронуть их сердца и завоевать их наибольшую привязанность, ведь главная особенность и сила красавиц заключается в том, что они способны заставить мужчину влюбиться с первого взгляда, покорить его сердце и лишить его разума.

Леди

Когда мужчина вступает в период выбора супруги или достигает определенного этапа в браке, место красавицы в его сердце начинает ослабевать, и он постепенно начинает отдавать предпочтение благородной даме.

В этот момент мужчина, имеющий дома красивую жену, часто, пережив на собственной шкуре всю боль «беды, приносимой красавицами», начинает анализировать свои ошибки и обращает свой взор на благородную даму.

Мужчины выбирают благородных дам, потому что они обладают определенным уровнем воспитания, образования и культурного уровня; та нежная, спокойная и изысканная аура благородства, хотя и не может сравниться с кокетливой привлекательностью, все же обладает большей конкурентоспособностью, дружелюбием и естественной притягательностью, чем безлика интеллектуальная или книжная аура.

В этот момент мужчина глубоко осознает, что идеальная возлюбленная должна быть, прежде всего, практичной: внешность может быть просто приличной, ведь слишком большая красота легко привлекает неприятности и лишает семью покоя.

Талантливая женщина

С угасанием юности и наступлением старости как некрасивые, так и красивые женщины превращаются в старух с морщинами на лице. И когда внешность становится абсолютно равной в глазах Бога, талантливая женщина становится самым приятным для глаз зрелищем. Поскольку талантливая женщина питается знанием поэзии и литературы, она всегда источает поэтический аромат и никогда не стареет.

Если красавица — это «источник бед», а благовоспитанная дама — «очаровательная красавица у озера», то талантливая женщина — это бочонок выдержанного вина, аромат которого с годами только усиливается.

С учетом вышесказанного нетрудно прийти к следующему выводу: женщина с прекрасной внешностью, необыкновенным воспитанием, чуткостью и сексуальной привлекательностью обязательно станет объектом ухаживания со стороны мужчин. В то же время, чтобы получить пожизненную заботу со стороны мужчины, женщине, помимо внешности, следует сделать самосовершенствование в качестве благородной и образованной женщины обязательным уроком любви!

Какими достоинствами, достойными любви мужчины, обладаете вы, как женщина? Задумайтесь, на каком этапе жизни вы находитесь и как вам следует совершенствоваться,

чтобы завоевать любовь мужчины?

В любом случае, запомните: красавицы больше всего привлекают молодых мужчин, но не всегда становятся спутниками на всю жизнь; а леди — лучший вариант для брака; талантливая женщина же поможет мужчине добиться успеха в карьере.

Черты лица, которые нравятся мужчинам

Являетесь ли вы женщиной, которая нравится мужчинам с первого взгляда?

Какие черты лица привлекают мужчин?

Психологи, специализирующиеся на вопросах любви, считают: при выборе возлюбленной мужчины обычно в первую очередь обращают внимание на выражение лица женщины, а не на её внешность. То есть то, нравитесь ли вы кому-то или нет, зависит не от внешности, а от выражения лица.

Ведь внешность человека заложена от рождения и в большинстве случаев не поддается изменению, тогда как выражение лица можно корректировать и менять в любой момент.

Как правило, мимика женщин, которая нравится мужчинам, обладает следующими чертами: приподнятые уголки рта, блестящие глаза и соблазнительные губы.

Приподнятые уголки рта

Поднятые уголки рта — это, по сути, женская улыбка. Все мужчины любят улыбающихся женщин. Искренняя улыбка значительно увеличивает женский шарм, ведь она отражает многие ее положительные качества: здоровье, уверенность в себе, дружелюбие и открытость.

Очаровательная улыбка — это проявление здорового отношения женщины к жизни, она дарит окружающим ощущение силы прекрасной личности. Улыбка — это прекрасная черта характера, обладающая невообразимой силой. Мужчина, живущий с такой женщиной, может в любой момент ощутить радость жизни и силу любви, почувствовать уникальное личностное очарование женщины, и это именно то, чего хотят мужчины.

В то же время улыбка демонстрирует уверенность женщины в себе. Уверенность имеет для женщины огромное значение. Те женщины, которые часто улыбаются, всегда смотрят на различные проблемы жизни, включая эмоциональные, с оптимизмом и позитивным настроем.

Улыбающаяся женщина умеет прощать. Мужчины больше всего боятся, когда женщины из-за каких-то мелочей впадают в истерику и погружаются в болезненные навязчивые мысли. А женщины, умеющие прощать, ведут себя иначе: сталкиваясь с ошибками мужчины, они всегда отмахиваются

от них с улыбкой. Живя с такой женщиной, мужчина, пожалуй, готов воскликнуть: «Да здравствует понимание!»

Кто-то однажды сказал, что если женщина, выходя из дома, забыла накраситься, лучший способ исправить ситуацию — это показать свою улыбку. С древних времён и до наших дней бесчисленное количество мужчин были очарованы благородной и загадочной улыбкой Моны Лизы. Поэтому, будь вы женой или возлюбленной, старайтесь как можно чаще улыбаться. Помните: приподнимите уголки губ, чтобы на вашем лице всегда играла легкая улыбка — это придаст вам уверенности, красоты и сделает вас приятной в общении. Так вы станете той женщиной, которую мужчины любят больше всего.

Очарование глаз

Когда мужчин спрашивают: «Какая часть тела женщины кажется вам привлекательной?», большинство обычно отвечает: «Глаза» и «красивые глаза».

Независимо от того, как выглядит женщина, женщины с милыми глазами всегда пользуются популярностью. Под «милыми глазами» подразумеваются глаза, выражающие разнообразные эмоции. Как говорится, «глаза — зеркало души», и они способны передавать множество настроений.

Самым очаровательным в женщине, возможно, являются не столько её глаза, сколько тот неуловимый и слегка загадочный взгляд, которым она выражает женскую кокетливость и нежность. Эта кокетливость и нежность — воплощение мягкости, которая всегда привлекает мужчин.

В то же время блестящие глаза также обладают особой притягательностью для мужчин. В ходе одного исследования мужчинам предложили посмотреть на множество фотографий красивых женщин, и в результате выяснилось, что им особенно нравятся фотографии женщин с большими зрачками: при взгляде на такие снимки зрачки мужчин расширились на 30 %.

А узкие, приподнятые глаза создают ощущение нежности и дают человеку почувствовать, что его любят. Благодаря

принципу взаимности симпатии люди склонны симпатизировать тем, кто испытывает к ним симпатию.

Очарование губ

Помимо глаз, больше всего привлекают внимание мужчин именно губы. Губы — это, по сути, слизистая оболочка, и только у человека эта розовая слизистая оболочка постоянно находится на виду. Некоторые поведенческие ученые даже утверждают, что «губы женщины являются мимикрией половых губ». Независимо от того, символизируют ли губы половые органы, факт остается фактом: они способны посылать сигналы, возбуждающие сексуальное желание.

Мужчины явно реагируют на движения и цвет женских губ. Женщины могут с помощью помады изменять цвет губ, чтобы пробудить мужское сексуальное влечение. Ярко-красный цвет губ создает ощущение страсти, пыла и соблазнительности; нежно-розовый цвет — символ милости, его отличительными чертами являются свежесть и упругость; а бледно-лиловый цвет губ вызывает ощущение таинственности и интеллектуальности. Все это — оружие женщин для пробуждения мужского желания.

Кроме того, женщины время от времени с помощью выпячивания губ, их опускания или расслабления передают сигналы кокетства, отказа и соблазна.

Исходя из вышесказанного, мы знаем: мужчины любят, когда у женщин красивые глаза и сексуальные губы, как у Одри Хепберн — прозрачные, глубокие большие глаза, на-

столько выразительные, что на них не смеешь смотреть прямо. Эти прекрасные большие глаза дополняют её чистую и утончённую внешность, благодаря чему она в любую эпоху остаётся вечной богиней в мужских мечтах; женщины также испытывают к ней сильное восхищение.

В то же время Мэрилин Монро стала символом сексуальности, а её визитной карточкой — соблазнительные губы. Сочные, словно готовые сорваться, губы сделали эту блондинку с голубыми глазами самой знаменитой богиней сексуальности на протяжении нескольких десятилетий, и этот классический образ навсегда запечатлелся в памяти людей.

Мужчинам нравятся женщины, которые его обожают и прислушиваются к нему

Какая женщина считается послушной?

Почему мужчинам нужно, чтобы женщины их обожали?

Выбирая возлюбленную, мужчины часто отдают предпочтение женщинам, которые умеют слушать и обожают его. Поэтому, чтобы завоевать расположение мужчины своей мечты, женщина должна в первую очередь научиться слушать — это не только социальная роль женщины, но и её врождённый дар.

Почему мужчинам хочется, чтобы женщина их выслушивала?

Когда мужчина добивается внимания женщины, он, как правило, готов отдать за неё всё. Но бывают моменты, когда мужчина устаёт; ему тоже нужна любовь, у него тоже есть эмоциональные потребности, и в некоторых ситуациях ему больше всего нужно, чтобы женщина выслушала, утешила и поддержала его.

Без сомнения, в современном обществе мужчины испытывают всё большее давление, особенно в условиях жесткой конкуренции на работе: продвижение по службе, повышение зарплаты, поиск новых клиентов и т. д. — всё это заставляет

их постоянно находиться в состоянии нервного напряжения.

Поэтому многие мужчины пытаются успокоиться, общаясь с женщинами, и одновременно надеются снять напряжение с помощью интимной близости, но такой подход часто не находит понимания у женщин. На самом деле мужчины зачастую бывают очень уязвимы: им нужно выпустить пар и они жаждут понимания, но их сильное чувство собственного достоинства не позволяет им выплескивать эмоции так же свободно, как женщинам. Поэтому, если в такой момент женщина проявит инициативу, утешит его и выслушает его переживания, мужчина сможет быстро прийти в себя.

У всех нас по два уха и один рот, поэтому мы слышим в два раза больше, чем говорим — это напоминание о том, что нужно меньше говорить и больше слушать. Внимательное слушание поможет вам научиться распознавать предупреждающие сигналы, которые указывают на то, что эмоциональные потребности мужчины не удовлетворены.

Поэтому, когда женщина понимает это психологическое состояние мужчины, она может эффективно поддержать его в момент упадка. Когда он изливает вам душу, подобающим образом ободрите его, проявите понимание, а затем подарите ему женское нежное утешение и объятия — это углубит чувства между влюблёнными или супругами.



Женщины выбирают мужчин по запаху

Почему женщины выбирают мужчин по запаху?

Как завоевать сердце понравившейся девушки?

Дорогие мужчины, если вы хотите соединить свою судьбу с женщиной, которая вам нравится, то постарайтесь в той или иной степени перенять некоторые привычки её отца, ведь женщины выбирают мужчин в основном по запаху.

Результаты американского психологического исследования показывают: женщины выбирают себе партнера, полагаясь на обоняние, и зачастую предпочитают мужчин, запах тела которых похож на запах их отца.

Исследователи из Чикагского университета в статье, опубликованной в журнале «Nature Genetics», отмечают, что мужчины, запах которых напоминает запах отца женщины, с наибольшей вероятностью станут кандидатами на роль её супруга.

В ходе исследования 49 незамужних женщин попросили понюхать рубашки, которые мужчины носили в течение двух дней. Результаты показали, что женщинам нравятся мужчины, запах которых похож на запах их отца, а не на запах матери.

Женщины часто ищут любовь с помощью носа

Хотя различные виды социальной деятельности привели к ослаблению обоняния у людей, влияние обоняния и запаха тела на сексуальное влечение по-прежнему нельзя игнорировать.

Исследования показывают: если человек чувствует влечение к другому, это в значительной степени связано с его запахом тела, который воспринимается через обоняние.

Обоняние у женщин более чуткое, чем у мужчин, и они способны улавливать мужской запах, напоминающий мускус. Этот запах не может быть зафиксирован никакими приборами, но благодаря ему мозг женщины может определить состояние иммунной системы мужчины. Если иммунная система мужчины равна по силе или превосходит её собственную, она сочтёт этого мужчину привлекательным или обладающим особым очарованием; если же иммунная система мужчины слабее, она сочтёт его непривлекательным. Эта способность особенно ярко проявляется в период овуляции. Женщины несут ответственность за воспитание потомства, им необходимо гарантировать, что будущие дети будут крепкими и приспособленными к выживанию, поэтому они предпочитают мужчин с сильной иммунной системой. Иными словами, женщины выбирают сильных партнеров по запаху.

Сильная иммунная система делает мужчину более привлекательным для женщин.

Говорят, что женщины могут находить любовь с помощью носа, и это действительно так. «Любовь с первого взгляда» у женщин, скорее всего, объясняется притяжением запаха партнера. Запах каждого человека уникален, и когда человека привлекает запах другого, он начинает искать того, кто его испускает — это и есть «взаимная симпатия по запаху».

Женский обоняние очень тонкое, и женщины очень чувствительны к неприятным запахам. Задумайтесь: разве не женщины чаще всего жалуются на «неприятный запах» в реальной жизни? Запах вонючих кроссовок и носков в комнате обычно исходит от мужчин; у мужчин обоняние не так тонкое, поэтому они могут это терпеть. Женщинам же терпеть такие неприятные запахи слишком сложно, поэтому, как правило, женщины любят чистоту.

При выборе партнера у женщин важную роль играет HLA

HLA, или система антигенов лейкоцитов человека, является самой сложной из известных на сегодняшний день систем генетического полиморфизма в организме человека и играет огромную роль в выборе партнера женщинами. За исключением однояйцевых близнецов, практически не существует людей с одинаковым набором HLA. Благодаря особенностям наследования гаплотипов HLA также служит важным основанием для установления отцовства.

Это означает, что при выборе мужчины у женщин фактически важную роль играет их собственная генетическая система. Женщины постоянно стремятся к мужчинам с превосходными генами, мечтают о симметричном телосложении и здоровых генах.

Как упоминалось ранее, запах тела мужчины является одним из важных факторов, влияющих на выбор партнера женщиной, однако в современном обществе существует множество других внешних факторов, оказывающих сильное влияние, таких как внешность, богатство, социальный статус и т. д., но это уже роль социальной психологии.

Женщины влюбляются благодаря гормонам любви

Одно из исследований показало, что ученые с помощью функциональной магнитно-резонансной томографии проанализировали влияние любви на мозг; это исследование вызвало огромный интерес к тому, как «вычисляется» любовь.

Как правило, у мужчин и женщин, только что влюбившихся, мозг посылает сигналы, заставляющие организм выделять определенное химическое вещество. Исследователи называют это вещество «гормоном любви». Это гормоноподобное вещество стимулирует обмен веществ в клетках мозга, что способствует восстановлению нервной системы и улучшению памяти. Это химическое вещество вызывает взаимное притяжение у влюбленных, но в организме человека оно сохраняется лишь около года.

Для женщин еще более интересен серотонин. Это означает, что влюбившаяся женщина из-за выработки серотонина в собственном организме не способна осознавать недостатки партнера, что ослабляет её способность к адекватному суждению. Даже если со стороны этот человек кажется некрасивым, девушка все равно остается в восторге от него — именно об этом говорит пословица «В глазах влюбленного даже уродливая становится красавицей».

Поскольку высокая концентрация таких гормонов, как се-

ротонин, сохраняется примерно два года, максимум три-четыре, то когда отношения длятся три-четыре года и уровень серотонина снижается, недостатки партнера начинают проявляться один за другим. Это приводит к такому явлению, как «женщина по-настоящему понимает мужчину только в момент разрыва отношений».

Поэтому женщине, находящейся в отношениях, следует объективно наблюдать за своим партнером, а не поддаваться влиянию собственного подсознания, которое может исказить её правильное суждение о мужчине. Как женщина, не стоит слишком сильно винить партнёра в том, что он изменился, ведь тот, кто изменился, просто действовал в соответствии с вашими химическими реакциями.

Выбор партнера: женщины ставят высокие стандарты

Соответствует ли он вашим представлениям об идеальном партнере?

Каковы главные критерии выбора партнера для женщин?

Один эксперт по браку и отношениям сказал: «Причина, по которой многие незамужние женщины остаются одинокими, заключается в том, что их критерии выбора партнера слишком высоки и нереалистичны!»

На самом деле, многие современные женщины, выбирая партнера, хотя и говорят, что им всё равно, в душе всё же устанавливают определённые критерии, ведь отсутствие компромиссов и уступок — это женская природа.

Женщины никогда не идут на компромисс

Мужчины говорят, что идеальная партнерша — это красавица, но в реальности большинство мужчин начинают отношения с тех женщин, которые влюбились в них.

Нельзя отрицать, что женщины — существа, которые говорят одно, а думают другое: хотя многие из них в присутствии мужчин заявляют, что «главное — чтобы он был внимательным», в душе у них по-прежнему живут высокие идеалы — «рост не менее 180 см, годовой доход около 100 000 юаней, образование в престижном университете, мягкий и искренний характер» и другие строгие условия.

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.