

Глава 2

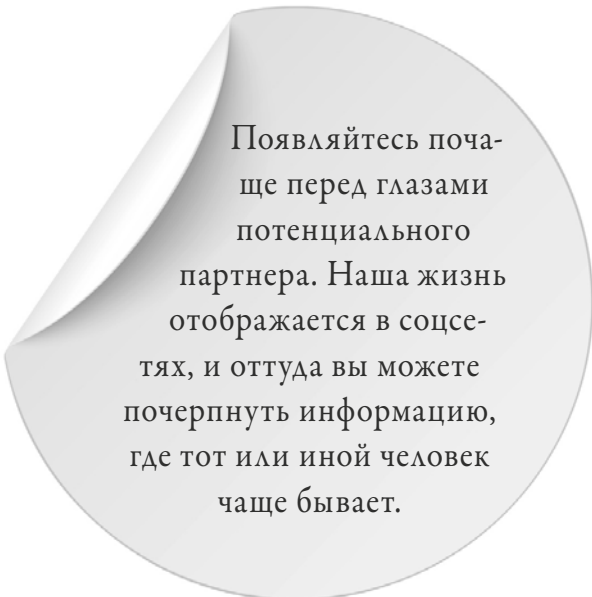
За вас скажет ветер

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Больше общения — и чувства появятся

Наверняка кто-нибудь из окружающих спрашивал, почему вы все еще одиноки, а вы отвечали, что пока никого нет. И почти наверняка собеседник замечал, что надо общаться с теми, кто вокруг вас, а чувства появятся в процессе.

В жизни много счастливых случаев, когда любовь рождалась не сразу. Обычный, ничем не примечательный человек вдруг обретал в наших глазах необыкновенную привлекательность. У этого состояния есть психологическое объяснение — эффект знакомства с объектом, феномен симпатии к чему-то знакомому. Психолог Роберт Зайонц показал добровольцам, участвовавшим в исследовании, фотографии людей: некоторые снимки по двадцать раз, другие — по десять, а третьи — всего несколько раз. После этого участников попросили оценить,



Появляйтесь почаще перед глазами потенциального партнера. Наша жизнь отображается в соцсетях, и оттуда вы можете почерпнуть информацию, где тот или иной человек чаще бывает.

насколько им понравилась та или иная фотография. Оказалось, что участникам больше нравились снимки, которые появлялись чаще других. Другими словами, чем чаще люди видели фотографию, тем сильнее была симпатия. Берите на вооружение! Появляйтесь почаще перед глазами потенциального партнера. Наша жизнь отображается в соцсетях, и оттуда вы можете почерпнуть информацию, где тот или иной человек чаще бывает. Вроде бы случайные столкновения приведут к эффекту удивления.

А вот еще один эксперимент: в университетском общежитии для девушек психологи случайным образом выбрали обитательниц нескольких комнат, дали им напитки разных вкусов, а затем попросили

девушек ходить друг к другу, чтобы вместе выпить эти напитки, но при этом не разговаривать. Через некоторое время психологи оценили степень симпатии между ними и обнаружили, что чем чаще девушки встречались, тем выше была взаимная симпатия.

Методы, описанные выше, помогут избавиться от одиночества и создать притяжение между вами и потенциальным партнером. Так что, если вы хотите произвести хорошее впечатление на кого-то, простой и эффективный способ — почаще появляться перед ним. И наоборот. Вы видите парня в спортзале и сначала не обращаете на него внимания, но, когда вы столкнетесь с ним во второй, третий раз, а то и чаще, возникнет ощущение, что это сама судьба вмешалась, и, сами того не замечая, вы начнете проявлять к нему интерес. Это и есть эффект знакомства с объектом.

Разумеется, первое впечатление должно быть позитивным, иначе у потенциального партнера не возникнет желания поддерживать контакт. Излишняя навязчивость тоже приведет к противоположному результату, и вы еще сильнее испортите мнение о себе. Обратите внимание, что количество «появлений» для создания эффекта знакомства с объектом ограничено. Как говорится, все, что достигает предела, неизменно обращается вспять.

Таким образом, чтобы эффект знакомства с объектом сработал, управляйте первым впечатлением о себе. С помощью соцсетей узнайте, что за человек

перед вами, попробуйте подстроить «случайную встречу» и произвести приятное первое впечатление.

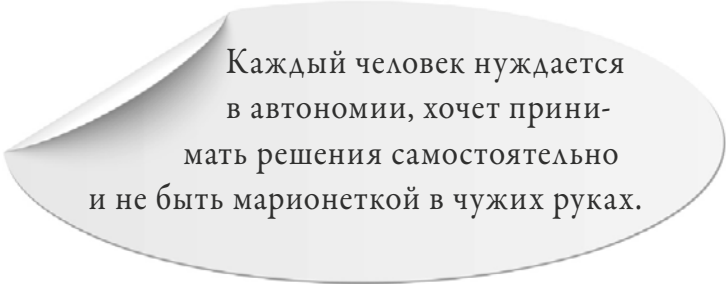
Обратите внимание, что количество «появлений» для создания эффекта знакомства с объектом ограничено.

*Чем больше противишься
любви, тем чаще все
срастается*

Поделюсь примером из собственной жизни. Моя тетя постоянно жалуется на партнера своей дочери, моей двоюродной сестры. Молодой человек учится в аспирантуре, хорошо относится к сестре, однако материальное положение и статус его семьи не соответствуют запросам тети. Тетя настаивает, чтобы влюбленные расстались, и ее поведение стало причиной ежедневных ссор. Чем чаще тетя ругала парня, тем сильнее моя сестра защищала его, и в конце концов тетя не сдержалась и выгнала дочь из дома. Девушка испытывает угрызения совести, но в целом рада успешному побегу из семейного заточения. Тетя сама подтолкнула сестру к парню.

Помните историю любви Ромео и Джульетты: молодые люди любят друг друга, но из-за вражды

своих семейств не могут соединиться. Однако любовь не ослабла, а наоборот окрепла, хотя и привела к гибели. Родительское вмешательство не ослабляет чувства влюбленных. Чем больше вмешиваются родители, тем сильнее противодействие. Это явление психологи называют *эффектом Ромео и Джульетты*.



Каждый человек нуждается в автономии, хочет принимать решения самостоятельно и не быть марионеткой в чужих руках.

Каждый человек нуждается в автономии, хочет принимать решения самостоятельно и не быть марионеткой в чужих руках. Когда окружающие пытаются сделать выбор за нас и навязывают его нам, мы чувствуем, что нашей независимости угрожает опасность. Обычно люди в такой ситуации начинают сопротивляться и тянутся к тому, от чего их вынуждают отказаться. Из-за психологических механизмов история любви Ромео и Джульетты повторяется из поколения в поколение.

Труднодостижимые вещи кажутся нам самыми привлекательными, и отношения под угрозой разлуки становятся еще ближе.

Чем больше противились любви, тем чаще все срастается

Если у вас есть подобный опыт, то вам знаком эффект Ромео и Джульетты. Однако это не значит, что чем сильнее внешнее препятствие, тем больше вы должны любить друг друга. Попробуйте понять родителей, спокойно все обсудить. Не стройте любовь на конфронтации, которую можно описать словами «бунт», «сопротивление», «сохранение самоуважения» и «удовлетворение любопытства».

Любовь нужно строить на схожести.

В противном случае брак может развалиться.

Любовь, которую подстегивает внешнее сопротивление, часто не выдерживает испытания реальностью. Это не только прекрасное чувство, которое «возникает неведомо откуда и становится все глубже»*, но и жизненный выбор обоих партнеров. Прислушайтесь к чужому мнению, а может быть, анализируйте свои чувства более глубоко и объективно.

* Цитата из знаменитой китайской пьесы «Пионовая беседа».

Больше чем друзья, но еще не пара

Вы хорошо знаете друг друга, понимаете, обсуждаете почти все, чувствуете себя в безопасности и в один прекрасный момент понимаете, что ваша привязанность вышла за рамки обычной дружбы. А ваш друг? Чувствует ли нечто подобное?

Многие из нас в такой ситуации не могут остановиться. Главный герой Ли Дажэнь из популярного тайваньского сериала «Я не могу тебя любить» скрывал за маской дружбы чувства к Чэн Юцин. Оба героя искали себе пару. В финале они воссоединились, но возможно ли такое в реальной жизни?

Больше чем друзья — означает двусмысленность в отношениях. Если вы не сближаетесь, то, скорее всего, рассматриваете партнера в качестве запасного колеса.

Больше чем друзья — означает двусмысленность в отношениях. Если вы не сближаетесь, то, скорее всего, рассматриваете партнера в качестве запасного колеса.

С точки зрения эволюционной психологии дружба между мужчиной и женщиной начинается с влечения. Именно поэтому считается, что между мужчиной и женщиной не может быть чистой дружбы. Но что делать, если вы столкнулись с дилеммой «уже не друзья, но еще не пара»?

Прежде всего измените впечатление о себе. Если партнер для вас остается другом, притяжение между вами постепенно ослабнет. Таким отношениям трудно эволюционировать, переходить на новый уровень. Хотите переломить ситуацию — старайтесь преобразиться, показать новую версию себя, представьте перед другом в качестве загадочной особы, чтобы он заново узнал вас и проникся к вам чувствами как к женщине, а не как к другу.

Позвольте другому человеку осознать, насколько вы важны для него. На предыдущей стадии отношений вы могли производить впечатление доброй, внимательной, нежной и так далее, но эти ярлыки для тех, кто хочет выглядеть хорошим. Когда вы

убедились в своих чувствах, отойдите в сторону. Если дело доходит до каких-то бытовых мелочей, не спешите с этим сразу к другу. Пусть он поймет, как вы на него влияете, и начнет переосмысливать отношения между вами. У вас и так уже есть близкие отношения, и теперь вам нужно формально начать романтические.

Формированию романтических отношений могут способствовать легкие прикосновения. Вам этого не хватает: потрепать по волосам, непреднамеренно прикоснуться к ладони. Легкое физическое прикосновение способно изменить магнитное поле вокруг двух людей. Вы начнете формировать новый эмоциональный опыт, отличный от того, что происходит между друзьями.

Все эти практики предназначены для того, чтобы вы изменили свой взгляд друг на друга. Возможно, любовь уже существует, тогда помогите ей проявиться.

Краснеете и сердце заходится?

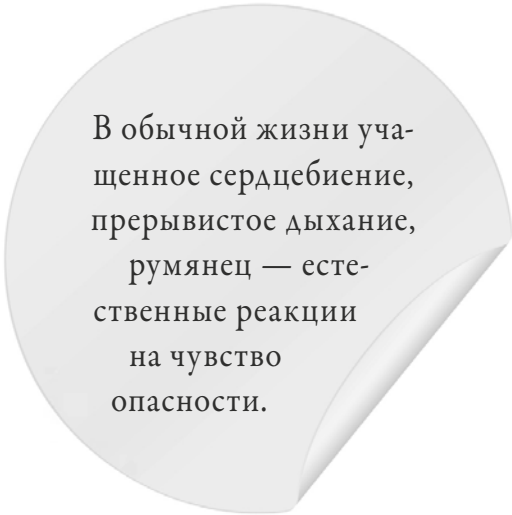
Мы часто слышим фразу «любовь с первого взгляда», но многие описывают это чувство и как «сердце зашло от одного вида». Однако, помимо внешности, есть и другие факторы, влияющие на возникновение чувств.

Один из них психологи называют *эффектом подвешенного моста*. Когда человек в страхе пересекает подвесной мост, сердцебиение непроизвольно учащается. Если в этот момент столкнуться с представителем противоположного пола, возникает ошибочное ощущение, что перед нами наша судьба. Другими словами, в момент сильных душевных переживаний могут появиться сильные чувства.

Это происходит потому, что наши эмоции зависят от действий. На «подвешенном мосту» люди ошибочно интерпретируют учащенное сердцебиение, вызванное опасной ситуацией, как

физиологическую реакцию на появление другого человека. Совместные увлекательные занятия подогревают чувства обеих сторон. Например, вас могут сблизить аттракцион свободного падения в парке развлечений, американские горки, дома с привидениями или совместный просмотр фильмов ужасов.

Объяснить этот феномен можно с помощью «эксперимента с подвесным мостом». В одном исследовании испытуемых разделили на три группы и проводили опрос. Содержание вопросов было незамысловатым, процесс более или менее одинаковым, но места разные: тихий парк, крепкий каменный мост и опасный висячий мост. После опроса ассистент исследователя давала свое имя и номер телефона каждому участнику с просьбой позвонить, если они захотят узнать побольше об эксперименте.



В обычной жизни учащенное сердцебиение, прерывистое дыхание, румянец — естественные реакции на чувство опасности.

Результаты оказались интересными: по сравнению с двумя другими группами, студенты колледжа, участвовавшие в опросе на опасном висячем мосту, перезванивали чаще других.

В обычной жизни учащенное сердцебиение, прерывистое дыхание, румянец — естественные реакции на чувство опасности. Объясняя себе эту физиологическую реакцию, студенты, как правило, считали, что интересовались девушкой сильнее, чем боялись окружающей действительности, и звонили ей. Таким образом, как показало исследование, к чувству любви иногда приводит неправильная интерпретация. Людей возбуждает опасность, и именно по этой причине герои дорам после спасения красавицы добиваются ее благосклонности.

Если вы хотите завоевать сердце партнера, откажитесь от спокойного свидания в виде, например, классического концерта — лучше сходить на рок-концерт, совершить восхождение на гору, покататься на американских горках или посмотреть захватывающий фильм, заставляющий сердце учащенно биться, — так вы покажетесь партнеру более привлекательной. Если вы решили пойти в кино, выбирайте триллер. Главное, чтобы вы сами не пугались слишком сильно, иначе результат будет обратным.

Другими словами, ваша задача — заставить сердце потенциального партнера биться быстрее. В жизни много ситуаций, где это возможно, и, если

использовать их разумно, шансы привлечь к себе внимание возрастут. Ищите новые стимулы и ситуации, и мужчина неосознанно решит, что эта реакция вызвана вами. Конечно, если вы или ваш потенциальный партнер будете испытывать серьезный дискомфорт, ничего не получится. Всё в меру!

Исследователь собрал мужчин и женщин, подобранных случайным образом, затем разделил на две группы: участники должны были выполнить определенные действия, чтобы узнать друг друга. Первая группа играла в веселые игры: произнести инструкции с соломинкой во рту, выполнить задание с завязанными глазами и тому подобное, а вторая группа играла в обычные игры. Позже исследователи обнаружили, что близость между мужчинами и женщинами, которые играли в забавные игры, возникала намного чаще, и секрет заключался в том, что в качестве смазки для шестеренки близости работал юмор.

На свидании попробуйте что-то, что позволит вместе посмеяться, например посмотреть комедии или шоу. Можно сыграть вместе в какую-нибудь веселую игру, чтобы у вас появились общие забавные переживания и воспоминания.

«Герои жертвуют жизнями во имя спасения, а девушкам нечем отплатить — они могут предложить только себя» — это, наверное, самый распространенный способ знакомства в фильмах о боевых искусствах. Перед лицом опасности влюбленные

В условиях опасности у людей неизбежно возникают такие физиологические реакции, как учащенное сердцебиение и затрудненное дыхание, и мы приписываем их очарованию потенциального партнера.

стремительно спасаются бегством, герои спасают красавиц — так рождается идеальная пара. Это реальность или выдумки сценаристов?

Любовь между красавицей и спасающим ее героем тоже можно объяснить эффектом подвесного моста. В условиях опасности у людей неизбежно возникают такие физиологические реакции, как учащенное сердцебиение и затрудненное дыхание, и мы приписываем их очарованию потенциального партнера.

Герои, спасающие красавиц, — в реальной жизни редкость; куда чаще случаются тривиальные вещи: например, человек протянет вам руку в затруднительной ситуации. Но даже такой мелочи достаточно, чтобы в голове закрепился образ ответственного мужчины, которым вы восхищаетесь,

и вы чувствуете, что произошла самая романтическая встреча в жизни. Привязанность крепнет, и вы уже с нетерпением ждете следующего свидания с возлюбленным.

Доктор Артур Арон, исследователь эффекта подвесного моста, однажды сказал: «Если вы хотите привлечь чье-то внимание, устройте что-нибудь захватывающее или пугающее».



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

