

A photograph of a boat navigating through a narrow, rocky waterway. The water is a vibrant turquoise color, and the surrounding rock walls are dark and textured. The boat is small and appears to be carrying several people. The scene is captured from a low angle, looking down the length of the waterway.

Татьяна Болотова

# ЛАБИРИНТЫ ЛЮБВИ

18+

# Татьяна Евгеньевна Болотова

## Лабиринты любви

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63076652](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63076652)*

*SelfPub; 2020*

### Аннотация

О любви обычно говорят молодые люди. Люди постарше склонны обсуждать более насущные проблемы. К психологу идут, когда рушатся семейные отношения, когда жизнь трещит по швам и что делать дальше, непонятно. На самом деле, о чем бы ни говорил человек, он всегда говорит о любви. О том, что кто-то его не ценит, кто-то не понимает, кто-то обижает. Всегда есть кто-то или что-то в нем самом, мешающее его счастливой жизни. Книга Татьяны Болотовой «Лабиринты любви» посвящена тому, как сделать себя счастливым, не разочароваться в любимом человеке и не разочаровать. Прочитав ее, вы узнаете: – Какие существуют любовные ловушки? – Кто такие сексуальные браконьеры? – Почему мужчины и женщины по-разному переживают любовный стресс? – Кто является хорошим любовником? – Как развестись без проблем? В книге интересно совмещаются реальные, невыдуманные истории и проверенные психологические приемы. Афористичность стиля и научные данные только придают материалу дополнительную ценность.

# Содержание

Глава 1. Начало начал	4
Типы любви	5
Доказательства любви	11
Сигналы любви	17
Игра в любовь	23
Однополая любовь	30
Конец ознакомительного фрагмента.	35

# **Татьяна Болотова**

## **Лабиринты любви**

### **Глава 1. Начало начал**

Для начала разберемся, так ли уж случайна чья-та любовь. В самом ли деле, «она нечаянно нагрянет, когда ее совсем не ждешь». Или ждешь все-таки? Какие существуют типы любви? Как наши чувства зависят от нашего темперамента? Можно ли то-то изменить, чтобы не наступать каждый раз на одни и те же любовные грабли? Говорят, что можно. Узнаем, как. Начнем с древнегреческих теорий, а закончим исследованиями мозга на компьютерном томографе.

## Типы любви

*«Истинная любовь похожа на привидение – все о ней говорят, но мало, кто видел» (Ларошфуко)*

Интересно, почему один человек может спокойно любить и не мучиться по этому поводу? А другой только и делает, что выясняет отношения? Обижается, требует внимания, устраивает провокации, типа: «Докажи, что ты меня любишь!» Неужели дело случая? Как говорится, кто-то нашел свою половинку, а кому-то даже «на осьмушку» не повезло...

*Молодой девушке очень нравятся любовные отношения на «итальянский манер». Проще говоря, она очень любит устраивать сцены. Близкие люди называют это «фокусами», мужчины – «истериками». По ее мнению, тихо и спокойно бывает только на кладбище: «Когда люди не любят друг друга, им все равно, как к ним относятся, а когда любят – их все волнует» Она уверена, любви без страданий не бывает. Поэтому и устраивает испытания своим избранникам, – выдержат, значит, любят. Пока никто не выдержал. Как объяснил ей ситуацию один знакомый: «На вулкан хорошо приехать и посмотреть – жить на нем невозможно».*

*Другой пример. Клиентка обращается к экстрасенсу за помощью: «Сделайте так, чтобы он меня любил! Только на*

*меня смотрел и большие ни на кого». Уходит довольная, через некоторое время получает желаемое. И тут, оказывается, что для нее нет человека более скучного, чем тот, которого она недавно, вроде бы, любила. Ей неинтересно жить спокойной жизнью – без страстей, надрыва, излома. По ее мнению, всегда должно что-то происходить, накаляться, рваться и склеиваться вновь.*

Есть такая тема

Древние греки утверждали, что существуют несколько типов любви. Первый, – **«эрос»**. Так они называли страстную любовь, любовь на пределе чувств. Многие люди всю жизнь мечтают о такой любви, но она им не посылается свыше. По всей видимости, для их же блага (не каждый человек способен выдержать такое испытание судьбой). Как правило, любовь-страсть бывает яркой и недолгой. Обязательно что-то случается: или любимый погибает, или невеста уходит к другому, или родители против, или письмо не нашло адресата. Как говорится, если двое любят друг друга – это не может кончиться счастливо.

Вторая разновидность любви – **«людус»**. Любовь-игра, стратегия, забава. Можно, конечно, и заиграться, но обычно одному из партнеров такие отношения приносят удовольствие, радость. И, несомненно, приятное времяпрепровождение. История жизни легендарного Казановы – наглядное тому доказательство. Третий тип любви, – **«сторге»**. Любовь-дружба, основанная на теплых доверительных отноше-

ниях. Как вид встречается редко. Может длиться годами, но быстро заканчивается, как только кто-то влюбляется по-настоящему.

*Наглядный пример, взаимоотношения поэтессы Зинаиды Гиппиус и философа Дмитрия Мережковского. Их долгому безоблачному браку чуть не пришел конец, когда 33-летняя «страстная Зина» посмела по-настоящему влюбиться в друга их семьи – поэта Дмитрия Философова. Ее непонятная любовь никому не принесла счастья, – только омрачила всех. «Знаешь ли ты, что такое холодный человек, холодный дух, холодная душа, холодное тело – все холодное, все существо сразу? – писала она Д.Философову. – Это не смерть, потому что рядом, в человеке же живет ощущение этого холода».*

Еще один вид любви – «агапе». Так называемая жертвенная любовь, любовь – **самоотдача**. Для любимого человека ничего не жалко! Все бросается в топку страстных чувств: время, деньги, честь, достоинство, бывает, и жизнь. Исторический пример, возлюбленная французского художника Модильяни – Жанна Эбютерн. На следующий день после его смерти она покончила жизнь самоубийством. Несмотря на то, что имела от него дочь и была на 9-м месяце беременности.

**Любовь-мания** – вообще беда. Так называют иррациональную любовь, неподдающуюся никакой человеческой логике. Любовь-одержимость, помноженная на манию пресле-

дования, – страшная сила. Жизнь объекта любви превращается в сущий кошмар!

*Певце Алсу, в каком-то смысле, «повезло» попасть в такую ситуацию. Молодой юноша вбил себе в голову, что именно он является ее суженым-ряженым: «Никакой свадьбы у Алсу не было, детей тоже нет, – она любит только меня!» Вроде бы нормальный молодой человек – в церковном хоре поет – а привиделось, черти что....*

И последняя разновидность любви – **«прагма»**. Прагматичная, меркантильная любовь по расчету. Ее тоже древние греки относили к любовным чувствам. Не такое уж редкое явление в нашей современной жизни! Девушка отдает свою красоту и молодость взрослому, обеспеченному мужчине – ради уверенности в завтрашнем дне. Довольно часто эти брачные союзы перерастают в настоящую любовь.

Очевидно, что все эти разновидности любви зависят от темперамента человека. Импульсивного **холерика** вряд ли устроит спокойная «любовь-дружба». Ему по душе «любовь-игра», «любовь-страсть». **Флегматик** – терпеливый человек с обдуманными реакциями – склонен к «любовь-дружке», «любви-агапе». **Меланхолик** часто попадает из одной жертвенной любви в другую. Ведь он чувствует себя хорошо только тогда, когда чувствует себя плохо. **Сангвиник** выдержит все. Только не дай Бог, ему познать настоящую страсть....

*Пример из жизни. Был у меня один знакомый, «гений об-*

щения». Его не только любили женщины, но и уважали мужчины. Редкое сочетание! Природа отмерила ему сполна: и внешность, и характер, и мужскую силу. Типичный сангвиник. Голову никогда не терял, любовные отношения держал под контролем. Но однажды и его накрыла настоящая любовь. Он сам поверить не мог, что способен на такие чувства. Может быть потому, что любимая женщина отвергла его. Такого удара наш герой вынести не смог. Его личность рассыпалась, как картонный домик. Человек потерял работу, жилье, здоровье. Как будто та женщина забрала его душу с собой. Он превратился в ничто по пути в никуда...

### Совет

Хорошо ли постоянно выносить друг другу мозг? Склеивать и рвать любовные отношения? Говорить: «Все, я бросаю тебя! Но, если что, звони по такому-то телефону...» Конечно, плохо. Хотя бы потому, что такой метод эффективен только в начале отношений. Человек ко всему привыкает, в том числе и к чужим истерикам, скандалам. Значит, приходится увеличивать дозу воздействия. Кричать все громче, говорить все больше обидных слов, применять силу. А это уже чревато неприятными последствиями.

Конечно, для сексуальных отношений бешеный темперамент – благо. Тестостерон зашкаливает в крови! Женщины-стервы часто бывают хорошими любовницами, страстными, горячими. Про таких обычно говорят: «Заводятся с пол

оборота». Мужчины-холерики тоже дают жару. Быстро начинают, еще быстрее закачивают. И начинают вновь...

Нужно учиться управлять своими эмоциями. Например, при помощи йоги или тяжелой атлетики. Накопившееся напряжение, тревожность лучше выплескивать в тренажерном зале или во время занятий каким-нибудь монотонным видом деятельности (уборка квартиры, мытье посуды, вязание). Замечено, как только такой человек начинает активно заниматься физическим трудом (копание грядок, ручная стирка, пробежки в парке) его близким людям сразу становится легче жить.

Сбавить накал отрицательных эмоций можно и таким способом. Поставьте два стула. На один сядьте сами. На другой поставьте его фотографию. Выскажите все, что хотите его фотографии. Обязательно вслух! Говорите до тех пор, пока будет, что сказать. Теперь пересядьте на «его» стул. И как бы скажите себе то, что хотели бы услышать от любимого человека. Выглядит, как сумасшедший дом, но помогает очень хорошо. Пропадает всякое желание что-то кому-то объяснять. Многие вещи, из-за которых мы переживаем, во все этого не стоят. К чему и стремились. Игра в любовь продолжается...

## Доказательства любви

*«Любовь как кошка царапает вас до крови даже тогда, когда Вы хотели с ней всего лишь поиграть» (Н. де Лакно)*

Практика показывает, что отношения с матерью, отцом накладывают отпечаток на тип любви, который выбирает человек. Встретится нужный объект – искра пробежит. Как долго она будет гореть, – зависит от многих факторов. Одно могу сказать, если любовные отношения не ложатся в матрицу привычных связей, – вряд ли они будут устойчивыми. Пример из жизни.

*Парень и девушка дружили четыре года. Вместе учились, общались с друзьями, ходили на вечеринки. Молодой человек пытался ухаживать за девушкой, но ее мама была категорически против: «Он не даст тебе развиваться!» Учеба закончилась. Пришло время расставаться. Предстоящая разлука подтолкнула их к сближению. Молодые люди признались друг другу в любви и разъехались. Разлука лишь обострила их чувства. Она приехала к нему. Они чудно провели две недели вместе. А потом вновь расстались. Молодой человек испугался ответственности, – предложил девушке вернуться домой. И так много раз! Они встречались – расставались, какое-то время жили вместе, потом опять расставались. Как заезженная пластинка, их любовь крутилась по одному и тому же кругу. Он, конечно, любил ее. Но жить с*

*ней долго не мог. Потому что она требовала от него слишком много внимания. А он к этому не привык. Его мать была совсем другим человеком. Она много работала. Проводила с ним мало времени. Он целыми днями дома был один. И сейчас живет вдали от всех. Никого не пускает в свою жизнь.*

Сплошь и рядом, женщина влюбляется в человека чем-то похожего на ее отца. Такой же пьяница и весельчак. А потом всю жизнь мучается с ним, как мать мучилась с ее отцом. Мужчине нравятся женщины, по типуaju совпадающие с его матерью. Такие же активные и жизнерадостные. Ему скучно с женщиной, которая ведет себя во всех ситуациях одинаково. Спокойно и вдумчиво. Навязчиво заботится о нем. Сексуально он реагирует только на женщин, способных его увлечь, завлечь и бросить.

Есть такая тема

Все повторяется. Тот, кого в детстве много опекали, и во взрослой жизни будет ждать от других людей такого же поведения. Он будет уверен, любимый человек должен заботиться о нем, потакать его слабостям, интересоваться его делами. Тот, кто вырос в «холодной семье», в которой было не принято выражать любовь, тоже не будет их выражать. Если мать любила одного из детей больше, чем другого, выросший ребенок будет сомневаться в том, что его любят по-настоящему. В конце концов решит: «Лучше не любить совсем, чем любить и мучиться ожиданиями мимолетного счастья». Пример из жизни.

*Мужчина перед регистрацией брака предупредил свою жену: «Узнаю, что изменяешь, убью!» Женщина даже не думала о том, чтобы изменять любимому мужчине, а человек уже ждал от нее неверности. Почему? Оказывается, когда-то он уже был женат. Развелся после того, как застукал свою жену, целующуюся с другим мужчиной. Отношения не стал выяснять, – просто вычеркнул женщину из своей жизни и все. Никогда о ней не вспоминал, и даже своим детям не рассказывал о том, что у него была еще одна жена.*

*Он любил и ценил свою мать, несмотря на то что она всегда предпочитала ему брата. «Младшенького» баловала, со старшего – только требовала. Деньги, которые он ей давал, отдавала младшему сыну. Подарки, которые он ей дарил – ей были не нужны. Сыновья были от разных мужей, но старший сын – от мужчины, когда-то бросившего ее. Вот мальчик и уверился: «Всегда найдется кто-то, кто будет любимой женщине нужнее, чем я!» Жизнь подтвердила эту истину – вторая жена ему тоже изменила. Недаром говорят: «Кто чего боится, то с тем и случится».*

*Человек невольно переносит на отношения с женой свои отношения с матерью. Ревнуя к вымышленным соперникам, он проигрывает знакомый с детства сценарий: «Меня не любят по-настоящему». Как ребенок маленький он боится, что его опять бросят, предпочтут ему кого-то другого, считают недостойным любви. Корректировать нужно детские*

представления, а не мучить любимого человека подозрениями в неверности.

*Японский писатель Харуки Мураками в одном из своих романов написал: «Ревность – самая безысходная тюрьма на свете. Ибо в эту тюрьму узник заключает себя сам. Он сам входит в свою камеру-одиночку, сам запирается, а ключ выкидывает через прутья решетки».*

Совет

Часто отсутствие взаимопонимания в любовной паре связано с тем, что люди общаются на разных языках любви. В принципе, их не так много: слова любви, одобрения, подарки, прикосновения, совместно проведенное время. Бывает, что у людей не совпадают каналы передачи и восприятия любви.

Возьмем для примера супружескую пару. Он считает, что содержит всю семью, работает, как вол, и этого достаточно. А ей этого мало! Она ждет от него совместного проведения досуга. То есть для нее доказательством любви является время, потраченное на нее. Другой пример. Он хочет от нее секса, разного и как можно больше, а она ждет от него слов любви и обещания на ней жениться.

Ответьте на несколько вопросов, и вам все станет ясно.

Родители вас часто в детстве обнимали, целовали?

У вас в детстве было много игрушек?

Вы всегда могли обратиться за помощью к родителям?

Как вы ощущали, что близкие люди вас любят?

Вы часто с семьей выезжали куда-нибудь?

Вас слушали родители?

Стереотипы любовного поведения закладываются в детстве. Понятно, что, если ребенок часто дома оставался один, ему не с кем было поговорить о своих проблемах, – поступки станут для него главным доказательством любви. Так и говорит: «Ты только позови, и я приду!» Спасу, выручу, помогу, лягу ковриком у твоих дверей. А так, по мелочи, – не надо меня беспокоить.

Если ребенку уделяли много внимания, – слушали его, играли с ним, то похожего любовного отношения он будет ждать и впредь. И очень будет удивляться, когда любимый человек не будет этого делать, потому что у него совсем другие задачи в жизни. Например, он хочет многого достичь в своей жизни.

Тот, кого родители задаривали подарками, – любовь тоже будет мерить потраченными на него деньгами. Он уверен, чем дороже подарок, тем крепче любовная связь. Как говорится, во что вложился, то тебе и дорого...

Если же в своем суровом детстве человек никаких сигналов любви не получал, то ему хоть кол на голове чести, он все равно не поверит, что кто-то его любит. Ему будет привычнее доказывать свою любовь, чем верить чужим доказательствам. Ревность, бегство от любви, незавершенные отношения – его стихия. Такой человек уверен: «Плох тот клуб, который избрал меня своим членом».

Нужно понимать, что любовная матрица не является чем-то данным свыше. Ее можно переформатировать. Для этого необходимо, как минимум, проанализировать свои любовные истории. Найти в них нечто общее. Например, «все мои любви обладали чувством юмора, любили выпить и были хорошими любовниками». Или «все мои любимые женщины были активные, любили заниматься спортом, путешествовать». Записали. Осознали. Делаете следующий шаг.

Пытаетесь жить по-другому. Вступаете в новые, непривычные для вас отношения с новыми людьми. Можно и под другим именем. Предупреждаю, будет непросто. Но игра стоит свеч! Вы приобретете новый опыт любовных отношений. Испытаете непривычные для вас чувства. С кем-то расстанетесь, с кем-то будете продолжать дружить. У вас в мозгу образуются новые ассоциативные связи, которых раньше у вас не было. Как бы новые тропы. Они напрямую свяжут ваш прежний любовный опыт с новым, неизведанным. Это все равно, как всю жизнь кататься на велосипеде, а потом научиться, наконец, управлять автомобилем. Откроется мир новых возможностей. Плохие люди покинут вас. Вы больше не будете их притягивать, а они вас. К чему и стремились. Игра в любовь продолжается...

## Сигналы любви

*«Как, в сущности, легко испортить хорошие отношения – достаточно сказать: «Я тебя люблю» (Ф. Бегбедер)*

Люди часто называют первую любовь чистым и светлым чувством. Она проста и бесхитростна: что человек чувствует, о том и говорит, о чем его просят, то и делает. Никаких манипуляций, корыстных интересов, все на полном доверии. Молодая девушка пишет:

*«Когда я была маленькой, в магазинах продавали жвачку «Love is". Там, на фантиках, было написано, что такое любовь. Многие из этих надписей были мне не понятны. Например, такая «Любовь – это неожиданно прислать ей билет на самолет для встречи с тобой, где бы ты не находился». Но ради красивой девочки и мальчика, которые, краснея, смотрят друг на друга, я покупала жвачку.*

*Для меня любовь – это ощущение полнейшего счастья, эйфории. Это постоянное вдохновение, когда пишешь стихи даже воробьям, которые так красиво чирикают, подпевая в такт сердцу. Это боготворить Хаяо Миядзаки за его «Ходячий замок», и те счастливые минуты, которые дарит это зрелище».*

Когда-то и мы такими были! Мудрецы называют вновь приобретенные знания – опытом, психологи – человеческими манипуляциями, циники – правдой жизни.

*«Три самые большие драгоценности нашей жизни – добродетель, юность и наивность. Если их утратишь, то уж безвозвратно! Что на свете безнадежнее многоопытности, старости и холодного рассудка?» (Э.М. Ремарк «Черный обелиск»)*

Первая любовь редко, когда бывает счастливой. Биографии великих людей яркое тому подтверждение. У многих из них таится свой «скелет в шкафу»: несчастная любовь, и, как правило, первая. Слишком люди открыты в эту пору, доверчивы, зависимы от обстоятельств, эмоционально неустойчивы. Но она же, в каком-то смысле, и сделала их теми, кем они стали в последующем.

*Американский писатель Ф.С. Фицджеральд в культовом романе «Великий Гетсби» в каком-то смысле описал свою первую любовь. В отличие, правда, от литературного персонажа, его любовная история закончилась благополучно. Если можно так сказать...*

*Как и Гетсби, он тоже, 22-летним лейтенантом, влюбился на балу в красивую, очаровательную девушку – Зельду Сейер. Все лето они тайно встречались, но дальнейшие «обещаний на рассвете» дело не пошло – родители Зельды воспротивились их браку. Девушка была родом из очень богатой, статусной семьи, а Френсис Скотт в ту пору был всего лишь недоучившимся студентом Принстонского университета. Да и сама Зельда после года переписки прямо сказала своему возлюбленному, что ему лучше покончить с со-*

*бой, чем им вместе умереть от голода при его жалованиях. У Френсиса был один путь: стать богатым и знаменитым, что он и сделал. Бросил все, уехал домой и написал свой первый роман «По эту сторону рая». Книга произвела фурор. Гонимый исчислялся кругленькой суммой. Родители невесты, как, впрочем, и сама невеста, дали согласие на брак. Через неделю после выхода нашумевшего романа они поженились.*

К сожалению, этот брак оказался не очень удачным. Зельда долгие годы лечилась от шизофрении, они оба были склонны к пьянству. Ф.С.Фицджеральд умер в чужом доме от сердечного приступа. Ему было всего 44 года. Зельда пережила его на 8 лет. Она погибла при пожаре в психиатрической клинике. С другой стороны, не было бы этой любви, не было бы и «романа на все времена» – «Великого Гетсби».

Есть такая тема

Хорошо объясняет чувства людей теория любви Роберта Дж.Стернберга. По его мнению, длительность и глубина любовных чувств зависит от трех факторов.

Первый фактор – *душевность*. Показывает, насколько любящим людям приятно общаться друг с другом, насколько они доверяют друг другу. Критерий второй – *страстность*. Проще говоря, секс, интимная близость. Если влюбленных на физиологическом уровне не тянет друг к другу – значит, до настоящей любви они еще не доросли. Тот самый случай, когда девушка говорит молодому человеку: «Ты мне нравишься, но я предлагаю остаться друзьями». И третий критерий – *от-*

*ветственность*. Настроены ли люди на продолжение отношений? Это любовная интрижка или что-то более серьезное? Типа: «Я хочу, чтобы губы этой женщины целовали моих детей».

Все три фактора объединяют только истинную любовь. Во всех остальных чувствах чего-то не хватает: в дружеской любви – страстности, в романтической – серьезности намерений, в формальной любви – одно чувство долга. Страсть – тоже не любовь, лишь ее заменитель. В ней нет желания общаться, да и времени обычно на это нет. О долгосрочных отношениях и речи нет. Один голимый секс. Примеров масса. Босс и его секретарша. Курортный роман в Турции. Неожиданная служебная командировка. Страсть вспыхивает быстро, но, как правило, и держится недолго... Роковую любовь губит отсутствие гармонии, понимания партнерами друг друга. Фраза: «Ни с тобой, ни без тебя» из фильма Франсуа Трюффо «Соседка» о такой любви.

Совет

Как привлечь к себе внимание другого человека? И главное, как его удержать?

Опросы показывают, что при встрече с женщиной мужчина обращает внимание... Нет, не на ее ноги. И даже не на ее грудь. В первую очередь, мужчину цепляет ее походка. Но в душу западает ее взгляд. Человек интуитивно выбирает для продолжения рода здоровую особь. А глаза, как известно, являются зеркалом души. Поэтому молодые люди пред-

почитают бойких, веселых, жизнерадостных девушек, у которых глаза блестят. Унылый взгляд их обычно отпугивает. Также и женщины не любят занудных мужчин.

Специалисты НЛП (нейролингвистического программирования) условно делят всех людей на три типа: визуалы, аудиалы и кинестетики. Все зависит от канала, по которому поступает информация от происходящего события. И главное, запоминается. Наглядный пример. Три разных человека вернулись с одной и той же вечеринки. Визуал вспоминает: «Там был такой фейверк!», аудиал поддакивает: «И музыка была классной», кинестетик бурчит: «Не знаю, я ушел голодным». Вот и верь после этого людям. В любви тоже самое. Для «визуала» важна внешнее оформление чувств (подарки, свечи, цветы). Для «аудиала» доказательством подлинных чувств являются слова о любви. Для «кинестетика» имеет значение вкусная еда, приятный запах, секс.

Как же определить, кто есть, кто? Послушайте речь человека, понаблюдайте за движениями его глаз. Если товарищ часто поднимает глаза кверху, как будто что-то ищет на потолке, – значит, он визуал. Он часто употребляет фразы, типа: «Нет, ты видел!», «Не вижу путей выхода», «Перспектива просматривается». Аудиала выдает опущенный взгляд влево, как будто человек прислушивается к чьему-то голосу. Он может часами говорить по телефону, умеет слушать других людей, любит повторять: «А я слышал», «Мне нравится тон, которым ты говоришь». Кинестетик всех шупает, похлопы-

вает, прикасается, как будто хочет убедиться, что перед ним реальный человек.

Сигналы любви нужно посылать по тому каналу, который востребован. «Визуалу» дарить подарки, стирать рубашки, поддерживать в доме чистоту и порядок. «Аудиалу» говорить комплименты, рассказывать смешные истории и слушать с ним его любимую музыку. «Кинестетика» – кормить, заботиться о нем, почаще обнимать. А лучше делайте все сразу. Куда-нибудь все равно попадете. К чему и стремились. Игра в любовь продолжается...

# Игра в любовь

*«Настоящая любовь не та, что выдерживает долгие годы разлуки, а та, что выдерживает долгие годы близости» (Роуленд)*

Бывает так, что человек не может разобраться в своих чувствах. Нужно, чтобы что-то произошло, чтобы он, наконец, понял, что он испытывает. Насколько серьезны его чувства, насколько ему необходим тот или иной человек. Женщины, как правило переоценивают свои чувства, мужчина, наоборот, недооценивают их важность для себя. Примеры из жизни.

*Девушка, 22 лет, привлекательной наружности, никак не может построить долгосрочные отношения ни с одним молодым человеком. Сама говорит: «Две недели проходит, и он мне надоедает. Ничего не могу с собой поделаться!» Человек становится ей неинтересен. Она бросает его как недочитанную книгу – начинает читать другую «книжку», с более яркой обложкой. За ее спиной уже кладбище разбитых сердец, но она продолжает искать свое счастье.*

*Молодой человек, студент, несколько лет тайно встречался со своей однокурсницей. Девушек у него было много. Поэтому, чтобы никого не обижать, он скрывал от всех свои любовные связи. До тех пор, пока его верная подружка не влюбилась в его друга. И не ушла к нему. Тут все и на-*

*чалось. Выяснение отношений, скандалы с криками: «Ты не можешь так поступать со мной! Я ведь люблю тебя!» Человеку понадобилось сначала потерять свою любовь, чтобы понять, что это именно она и была.*

Есть такая тема

Нужно различать любовь и влюбленность. На компьютерном томографе отчетливо видно, что влюбленность – это небольшой, яркий очаг возбуждения в головном мозгу. Миндалевидное тело, которое отвечает за распознавание эмоций, реагирует только на один раздражитель – на образ любимого человека. Все, что с ним не связано, человеку просто неинтересно. Поэтому влюбленные люди так любят говорить о своих чувствах, переживаниях, обидах. Для них не существует других новостей. Главное: «Где он? Что делает? Почему не звонит?» Гормоны работают на износ. В организме человека происходит мощный выброс гормонов страсти – дофамина, норадреналина и окситоцина.

Запускает этот процесс одна малюсенькая молекула фенилэтиламина. Именно она обеспечивает возбужденное состояние влюбленного человека. Многим людям нравится это ощущение кайфа. Они хотят, чтобы он продолжался вечно, но не тут-то было. Две-три недели, от силы – полгода, и все, былого очарования – нет. Начинаются сомнения: «А тот ли это человек, который мне нужен?» Приходит пора разочарований, типа: «Он не умеет зарабатывать деньги», «Она просто избалованная сучка», «Думает только о себе». Количе-

ство фенилэтиламина падает. Влюбленность проходит, – начинается обычная жизнь. Человек считает, что любовь кончилась, хотя, по большому счету, она и не начиналась.

Влюбленность, как первая фаза любви – прекрасное состояние. Женщины хорошеют на глазах, стремятся выглядеть стройными и привлекательными. Мужчины пытаются шутить, достают запыленные гантели, обновляют гардероб. Жизнь бьет ключом!

Социальный психолог Кристина Дюранте специально изучала поведение женщин в период овуляции. Она выяснила, что в этот период времени девушки меньше общаются со своими отцами, меньше потребляют калорий, больше следят за собой и своим внешним видом. Они засматриваются на грубоватых парней, а не на опрятных «милых мальчиков». Фертильные женщины, способные к оплодотворению, больше денег тратят на одежду, на сексапильные туфли, чаще фантазируют о сексе с человеком, не являющимся их постоянным партнером.

Поведение женщины при общении с противоположным полом тоже меняется. Она чаще прихорашивается, откидывает волосы назад, чтобы показать свою восхитительную шейку, склоняет голову набок, как бы заранее соглашаясь с тем, что ей предложит собеседник. Играет сережками, туфлями, наклоняется вперед, чтобы показать собеседнику, что грудь, в принципе, у нее есть и т.д. Проще говоря, гормональный всплеск делает женщину сексуально более актив-

ной в период овуляции. Яйцеклетка хочет быть оплодотворенной. Многие женщины путают это состояние сексуальной возбужденности с состоянием влюбленности, с желанием прислониться к крепкому, мужскому плечу. Пройдет то, пройдет и это, останется одно недоумение: «И что я в нем нашла?» Сперматозоиды, слоняющиеся без дела...

Часто возникновению любовных отношений между людьми способствует экстремальная ситуация. Опасность, стресс, необычные ощущения повышают уровень тестостерона в крови. Как следствие, сексуальная возбудимость. Застрявший лифт, переход через горный ручей, уход от погони – все это вещи одного порядка.

*Известный психотерапевт Александр Данилов в одной из своих передач рассказывал, что в молодости он боялся высоты. Поэтому для него было проблемой прокатиться с девушкой на колесе обозрения. Но, если он так поступал, – его интерес к девушке возрастал.*

В отличие от влюбленности, любовь – долговременное чувство. Она подпитывается мощной ассоциативной сетью в коре головного мозга. Там все: и первое свидание, и регулярный секс, и прогулки под луной, и бытовые мелочи. Время – самый лучший разрушитель любых чувств. А разлука, – ее лучший воин. Не все проходят «тест на расставание». Кто-то уже через месяц начинает крутить новый любовный роман. И достаточно успешно...

Одно могу сказать, если через полгода субъект уже не

вспоминает о любимом человеке, – значит, это была не любовь. Если он не интересуется его делами, не заходит на его страничку в социальных сетях, – значит, это была не любовь. Если он или она ему даже не снится, – значит, это была не любовь. Что-то другое, но не любовь. Возможно, привязанность, потребность в любви, желание избежать одиночества. Любовь – не ненависть, она созревает долго.

*Он и она познакомились, когда ему было 24 года, ей – 28 лет. Он был молодой лейтенант, она – была женой его начальника. Имела двоих детей, и была вполне счастлива в браке. Правда, своему мужу она однажды сказала: «Я с тобой, пока уважаю тебя. Если полюблю другого – уйду». Так и случилось. Полюбила и ушла. Им пришлось пережить многое – осуждение близких и родных, материальные трудности. Его мать ее не приняла, начальство прямо сказала: «Не бросишь ее, не видать тебе карьеры». Два года они жили вдалеке друг от друга. В конце концов, все наладилось. У них родилось двое детей. Их любовь выдержала все испытания. Он каждый день целует ей руки, несмотря на то что космос до сих пор ему снится.*

### Совет

Практика показывает, что сумма любовной энергии в паре является величиной постоянной. Чем-то это правило напоминает закон сообщающихся сосудов: сколько воды в одном сосуде убудет, столько же в другом прибудет. Проще говоря, чем сильнее пылает любовным огнем один партнер, тем хо-

лоднее ведет себя другой. Как говорится, «чем меньше женщину мы любим, тем легче нравимся мы ей» (А. Пушкин)

В жизни часто приходится наблюдать подобные любовные переливания «из одного в другого». Пример из жизни.

*Женщина, 40 лет, обратилась за психологической поддержкой. Муж стал ей меньше уделять внимания. «Наверно, другая женщина появилась», – решила она. Когда они были молоды, он любил ее без памяти, год ухаживал за ней, чтобы добиться от нее взаимности. Она уступила его просьбам, вышла за него замуж.*

*Со временем ее муж превратился в крупного начальника. На него стали заглядываться другие женщины, и даже ее подруги. Она же осталась прежней: семья, дети, быт. Молодость ее прошла, красота увяла, дети выросли – она оказалась никому не нужна. Хуже того, она превратилась в нервную истеричку, которая постоянно допрашивала мужа: «Где был? Что делал? А кто там еще был?» По словам ее мужа, чем больше она суетится, тем меньше ему хочется быть дома. «Она стала другой женщиной, я ее не узнаю», – говорит он.*

Потеря любви опасна для женщины. Ведь она только тогда может спокойно жить, когда чувствует, что ее любят, что она кому-то нужна. Как только «море любви» становится беспокойным – женщина теряет уверенность в себе. У нее все валится из рук, любимые занятия ей становятся неинтересны. Она только и говорит о своих чувствах, о том, как ее люби-

ли, как им было хорошо вдвоем. Все надеется вернуть былое очарование любви. К сожалению, любви «второй свежести» не бывает. «Опавший цветок не вернется на ветку» (Я.Кавабата).

Но кое-что сделать все-таки можно. Например, создать позитивное будущее для ваших отношений. Хорошо помогает так называемая «карта счастья». На лист ватмана наклейте фотографии вашего веселого, беззаботного прошлого. Фотки тех событий, с которыми у вас связаны приятные воспоминания. Коллаж можно дополнить новыми образами, например, распечатанными фотографиями тех мест, где вы еще не побывали, но очень хотели бы там побывать. Оставьте и пустые места. Как намек вам и вашим близким, что счастье еще возможно, оно близко. Там, за очередным поворотом судьбы. К чему и стремились. Игра в любовь продолжается...

## Однополая любовь

*«Все люди разные, но скрывают одно и то же» (П.Валери)*

Эту тему никак не обойти вниманием. Во-первых, о ней и так все говорят, – кто с осуждением, кто – с пониманием. Во-вторых, слово «любовь», – ни за какие кавычки не вынесешь. Она либо есть, либо ее нет....

*О том, что мой друг не совсем той ориентации какой ожидалось, я догадалась не сразу. Высокий, красивый парень, уверенный в себе, на заводе работает мастером. Кто мог подумать? Сопоставила факты – ко мне не пристает, даже в пьяном виде, любит прикасаться к мужчинам и вести с ними шутливые разговоры. Вот и спросила прямо: «А ты, случайно, не гей?» Оказалось, да. В ответ он перестал от меня скрывать свою тайную жизнь. И я в нее заглянула...*

*Когда мой друг по-настоящему влюбился, на него было жалко смотреть. Он мучился, переживал, страдал. Никак не мог понять, почему любимый человек не хочет быть с ним. Ведь он все готов для него сделать! Объект его любви вел себя как-то странно – по-женски, что ли. Обижался, заворачивался в занавеску, убегал из дома с криком: «Я больше так не могу!» Мучился сам, мучил людей его любящих. Роман был бурный, но непродолжительный. В их кругу пары вообще неустойчивы. Придешь в компанию, а знакомых лиц*

*уже нет. Может быть потому, что они проще относятся к изменам. Как все мужчины...*

У моего друга были сложные отношения с отцом. Они долгие годы не разговаривали друг с другом. Его с детства опекали женщины: мать и старшая сестра. Свой первый сексуальный опыт он приобрел с молодым человеком старше себя по возрасту. Все сошлось: сильная волевая мать и отстраненный отец.

Есть такая тема

Часто в гомосексуальных отношениях мужчина реализует не востребовавшую любовь к отцу (или к старшему брату). Происходит как бы перенос родственных чувств на другого мужчину. Человеку не нужно внимание женщин, он знает, — они и так его любят. Он не хочет их завоевывать, стараться им понравиться. Грубо говоря, он их не хочет!

*Молодой человек познакомился на вечеринке с привлекательным мужчиной. Решили завершить приятный вечер у него дома. Каково же было удивление гостя, когда новый знакомый положил ему руку на колено. Оказывается, его не за того приняли. Ошибка вышла! Позже выяснилось, мужчина работает режиссером в одном из питерских театров. На вопрос молодого человека: «Зачем тебе это надо?», хозяин дома ответил: «Понимаешь, снять бабу для меня — не проблема. Вот мужика уломать — задача потруднее будет».*

В лесбийских отношениях ситуация похожая. Холодная,

отстраненная мать и обида на мужчин за плохое поведение – часто толкают женщину к поиску любви на своей стороне поля.

*Наивная, хорошая девушка отправилась в гости к другу, который был от нее без ума. Молодой человек не смог совладать со своими желаниями – взял любимую девушку силой. Ей это настолько не понравилось, что она стала относиться с неприязнью ко всем ухаживающим за ней мужчинам. Даже стала подумывать о том: «А не стать ли мне лесбиянкой?» Только через три года она позволила другому мужчине поцеловать ее. Через пять лет, наконец, вышла замуж.*

У многих людей сложные взаимоотношения с родителями, но не все из них предпочитают однополую любовь обычным гетеросексуальным отношениям. Значит, есть еще какой-то фактор? И не один.

В 1993 году американский профессор Дин Хамер объявил, что нашел «ген гомосексуальности». Он выяснил, что среди однояйцевых близнецов геев значительно больше, чем среди разнойяйцевых (почти в три раза). Стал копать дальше. Взял генный материал у 40 братьев-гомосексуалистов, не близнецов, и обнаружил, что у большинства из них на хромосоме X (участок Xq28) есть интересный набор генов, не такой как у всех. Похоже, где-то здесь среди генов, отвечающих за гемофилию и дальтонизм, прячется искомый ген гомосексуальности.

X-хромосома, гемофилия – явно женский след. И это не случайно. По данным Хамера, среди родственников его испытуемых гомосексуалистов больше, чем среди других людей. Как ни странно, чаще они встречались по материнской линии: среди дядей около 10%, среди двоюродных братьев – 13%. В то время как среди родственников отца доля гомосексуалистов составляла не более 3% (норма по нынешним представлениям). Из чего ученый сделал вывод: ген гомосексуальности, если он, конечно, есть передается по женской линии.

На протяжении веков люди боролись с гомосексуализмом всеми возможными способами. «Не таких, как все» сажали в тюрьму, осуждали, пытались даже лечить.

*Проводили эксперимент. Молодому человеку, нетрадиционной сексуальной ориентации, вживили в мозг электроды – в так называемую «зону удовольствия». Разряды слабого электрического тока возбуждали его. Рядом сидела проститутка, которая прикасалась к нему в нужное время и в нужное место. Таким нетрадиционным способом у молодого человека вырабатывали условный рефлекс: «Женщина – это хорошо!» Эксперимент, в принципе, удался. Мужчина впоследствии женился. Правда, принесло ли это ему удовольствие – история умалчивает.*

Пока таких людей немного. Большинство людей устраивает то, что они делают, и они не хотят меняться. Более того, им в радость любовная зависимость от лиц своего пола. Несмот-

ря на то, что многим из них приходится скрывать свою сексуальную ориентацию: от работодателей, коллег по работе, соседей и даже членов своей семьи.

### Совет

За последнее десятилетие тема однополрой любви разрослась невероятно. Уже не знаешь, где ее начало, где конец.

*Молодой человек пригласил знакомую девушку к себе в гости. Дома никого не было, – родители были в отъезде. Он угостил ее пиццей, показал любимые фотографии и проводил обратно до метро. Он не то, что не поцеловал ее, он даже не попытался ее обнять. Он вообще к ней не прикоснулся. Может, ему мама не велит спать с девушками? Может, он болен? У него какие-то сексуальные проблемы? Или он просто гейский гей? Думай теперь, ломай голову.*

# 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.