

Итак, представим гипотетическую ситуацию, что у нас есть замечательный молодой человек, приятный во всех отношениях, и хочет этот замечательный молодой человек то ли любви большой и чистой, то ли страстей бурных, то ли просто и банально секса, то ли сам не знает, чего хочет, но за каким-то дьяволом понадобилось ему понравиться представителю противоположного пола, то есть девушке. Сразу отметим, что самоактуализированных и им подобных товарищей мы не рассматриваем в силу того, что с ними при любом раскладе сам черт ногу сломит, как минимум в вопросах того, что ж им от других людей надо. Тем не менее даже на среднепросветленных кое-что вполне может сработать, ибо человеки они тоже и ничто человеческое им не чуждо.

**Обращаясь к товарищу Гозману и экспериментаторам от социальной психологии, что мы имеем? Значимым при первой встрече являются а) ситуация встречи б) состояние объекта в) собственно говоря наглядно представленные качества субъекта, т.е. молодого человека.** Здесь я немного расшифрую, конечно, богатый внутренний мир и уникальные личные качества, также как и 128 уровень в какой-нибудь RPG или знание 15 языков со словарем, это прекрасно, но до того момента, как до этого дойдёт - судят по тому, что очевидно и наглядно. Поэтому или мы работаем над теми качествами, которые с данной ситуации встречи будут заметны, или используем ту ситуацию, которая сама эти качества проиллюстрирует. Например, 15 языков будут эффектно выглядеть на каком-нибудь международном симпозиуме, а 128 уровень - на каком-нибудь соревновании по комп. игрушкам. Если мы сидим в кафе с девушкой, которая игрушки видела по телевизору один раз в сериале, 128 уровень нам не поможет, как это ни обидно.

**А теперь по пунктам - ситуация.** Товарищ Шехтер (2х факторная теория эмоций) предположил, что влюбленность происходит по следующему механизму - наличие возбуждения раз, соответствующее истолкование в романтическом ключе, два. Конечно, моделька простенькая, но интересная. Значит, для получения влюбленности мы можем работать с двумя факторами. Что такое наличие возбуждения? Во-первых, это любая опасная ситуация - эта модель, кстати, прекрасно описывает, почему срабатывает в ключе влюбленности спасение от хулиганов, истории о небольших автомобильных инцидентах и проч. Возбуждение можно вызвать, создав необычную ситуацию, вызвав интерес - необычным поступком, вопросом, слегка, конфузующей ситуацией. Что при этом важно? Необычная ситуация должна быть необычной, раз, не должно быть очевидно, что всё это за ради познакомиться и вызвать интерес к своей особе, два, ситуация не должна вызывать резкого негатива, три, молодой человек должен быть естественен в данной ситуации. Что касается истолкования в романтическом ключе, то с этим тоже можно работать, другой вопрос, что романтические ключи в наше время могут отличаться. Даже с теми же цветами - для кого-то романтика - это алые розы, для кого-то они же символ редкой пошлости. Поэтому лучше примерно представлять социальную и культурную принадлежность девушки, чтобы не промахнуться. Ясно, что это не так уж и просто, но как минимум, можно ориентироваться на возраст девушки - чем младше, тем обычно чувствительнее к романтике в традиционном понимании, чем старше-успешнее-привлекательнее, тем больше шансов вместо представления о романтике наткнуться на некий здоровый (хороший вариант) или образцово-показательный (в смысле самопозиционирования ах, я видела я этот мир и всё о нём знаю и он мне так надоел) цинизм. С цинизмом тоже можно действовать, но

тактика должна быть другой. Возвращаясь к романтике, во-первых, есть ситуации, располагающие на романтику - закаты, свадьбы, просмотры романтических комедий, то же спасение в разных ситуациях, красоты природы и моря, весна и проч. Во-вторых, на романтику можно настроить с помощью дополнительных элементов в виде музыки, красивого места и проч.

Тут есть один момент, ситуация должна подталкивать к романтике, наш сферический конь в вакууме молодой человек особенно в начале общения должен пребывать в состоянии от индифферентности до легкой заинтересованности - просящие заглядывания в глаза, дифирамбы в виде непрекращающегося потока комплиментов и признания в любви через 15 минут знакомства - в лучшем случае, послужат повышению самооценки девушки, в худшем случае, вызовут у неё же раздражение. Т.е. и романтика, и возбуждение даже если они являются результатом титанических усилий, должны выглядеть естественно и сохранять свое, так называемое волшебство. Но лучше, конечно, уметь использовать складывающуюся ситуацию, а не пытаться создать всё самому с 0, ибо, чем сложнее план, тем в большем количестве мест он может провалиться.

Да, что касается алкоголя. С одной стороны, всегда есть шанс, что алкоголь и нетрезвый рассудок приведут нас к романтическому вечеру (с), с другой стороны, откровенные попытки напоить девушку, особенно, если она не очень к этому расположена, скорее насторожат. Поэтому действуем по ситуации.

Дальше, есть ситуации, которые социумом рассматриваются, как хорошие для знакомства, есть ситуации, которые осуждаются. Например, знакомится в клубе хорошо, знакомится в трамвае плохо. Что это нам даёт? Знакомясь в социально одобряемых местах, мы облегчаем задачу преодоления первичного барьера, но с другой стороны, поскольку там знакомятся все - надо будет каким-то образом выделяться на общем фоне. В социально-осуждаемых местах познакомится сложнее из-за первичного барьера, но в плюс может работать некоторое проявление протеста против правил с одной стороны, да и девушке, которая познакомится в трамвае, потом надо будет объяснять себе, почему она это сделала, и объяснение может оказаться потрясающей нашего молодого человека.

***Итак, у нас есть романтически-возбуждающая ситуация и есть девушка. Дальше нужно оценить, собственно говоря, свойства самой девушки, с тем, чтобы выбрать, как же именно нужно действовать.***

Значимыми факторами являются:

- самооценка;
- социальная и культурная принадлежность;
- возраст, а точнее жизненный опыт;
- настроение;
- интеллект;

Опять вспоминая нашего Гозмана, самооценку можно разделить на 2 части - принятие себя и оценка своих качеств. Если человек в конечном итоге себя любит и принимает, он может и спокойно относиться к критике в свой адрес, и более адекватно оценивать свои собственные качества. Если же человек себя не принимает, то оценка своих качеств может быть или завышена, или занижена. Неадекватная оценка своих качеств и переживания на эту тему делают человека уязвимым для разного рода манипуляций. В общении внимание такого человека сосредоточено на том, как к нему относятся, как он

себя показывает, играя на этом можно вызывать целые бури эмоций, которые как мы помним при должном истолковании работают в направлении романтической влюбленности. Итак, как увидеть, наблюдая за человеком, низкий уровень принятия себя. В первую очередь, это тело. Что здесь важно? Уровень ухоженности и общего физического состояния. Перегибы как в сторону неухоженности и заброшенности тела, так и в сторону чрезмерного внимания к нему, как то очень большое количество косметики, перекаченность и т.д. - всё это сигнализирует о том, что человек, скорее всего не очень хорошо принимает свое тело. Следующее, это пластика. Особенно хорошо это видно в ночных клубах, человек уверенный в себе чаще всего и двигается более раскованно, даже уроки танцев на зажатом теле красивой пластики не дадут. Если мы говорим не о ситуации клуба, то это как человек сидит - на краешке стула, сжавшись, или свободно и откинувшись, как он смотрит, смотрит ли в глаза и выдерживает ли взгляд и т.д. Следующее, это одежда. Значимы - удобство, адекватность ситуации и насколько самому человеку эта одежда подходит. Принимающий себя в области своей физической привлекательности человек, скорее всего, пройдет по всем трём критериям. Неуверенность в этой сфере можно выделить по явно неудобной или неадекватной одежде, например, шпильки на концерте короля и шута - это признак защитной завышенной самооценки своей внешности, короткая юбка с низким вырезом на деловых переговорах - скорее всего из той же оперы. Что касается различных вариантов эпатажа, то тут надо смотреть. Если человек в кришнаитском наряде раскованно и комфортно общается, спокойно смотрит и хорошо себя чувствует, значит, одежда просто отражает его мироощущение, а вот если он в этом же наряде зажат, напряжен, агрессивен - то это вызов, и это в ту же сторону защитных реакций. Что нам даёт самооценка? Во-первых, отношение к комплиментам. При заниженной самооценки в области внешности чрезмерные комплименты, особенно с самого начала могут вызвать или ощущение, что наш молодой человек издевается или пытается манипулировать. Здесь лучше выдавать оценку чуть лучше, чем она есть у человека, но при этом всячески доносить, что цените вы его не за это, раз, два если и повышать оценки, то постепенно, чтобы человек чувствовал их заслуженность. Возникнет вопрос, чем лучше? Лучше с точки зрения подталкивания человека в сторону нужных нам романтических отношений.

При завышенной самооценке комплименты лучше строго дозировать и оставлять только на случай, когда они действительно заслужены. Человек и так знает, что он прекрасен, значит, лучше принять это как должное, типа ну да, хорошо, и искать-таки ту область, в которой человек не слишком уверен в себе.

Почему так? Во-первых, в области неуверенности легко вызвать у человека желание доказать вам, какой он замечательный, ибо он/она и так постоянно ищут признания в этой области. Фишка в том, что какими бы качествами человек в этой области не обладал, если внутри нет принятия себя, то недооценка, если она есть, будет хронической, а значит, подтверждения будут требоваться постоянно, при чем полученные подтверждения будут сразу обесцениваться. Плюс ещё один момент, человек по области своей неуверенности чаще всего неадекватно оценивает окружающих. Для того чтобы запустить процесс бесконечного доказывания вам, что человек замечательный нужно а) произвести на него впечатление в зоне его неуверенности - интеллект, внешность, успешность, уверенность в себе б) давать человеку в основном неопределенный отклик на его проявления в этой сфере в)

поддерживать этот процесс время от времени, давая то, слегка позитивные подкрепления, то слегка негативные (здесь очень важно не превзойти меру, слишком сильное негативное подкрепление может заставить потерять веру, что вообще что-то возможно сделать, а слишком сильное позитивное - подорвёт интерес к взаимодействию с вами).

*Что касается социальной и культурной принадлежности, то здесь значимым являются внешние маркеры - типа одежды и аксессуаров, а также маркеры в виде музыкальных, литературных вкусов и вкусов в области кино, клубов, принятого времяпрепровождения.* Вспоминая Гозмана, говорим, что нам нравятся похожие на нас люди с похожими на нас установками, чем ниже уровень психологической безопасности, в частности, например, принятия себя, тем больше нас тянет к таким же как мы.

*Возраст и жизненный опыт.* Чем меньше возраст, тем обычно сильнее ориентация на социальные установки. Т.е. очень важно, что скажут подруги, как это обычно принято, как это внешне выглядит. Значит, и действовать лучше или в соответствии с социальными установками на данную ситуацию, или наоборот, подбивая их нарушать, чтобы так сказать человек чувствовал, какой он/она продвинутый, свободный и проч. Чем старше человек, тем он/она чаще всего увереннее, что они знают жизнь, знают, как она устроена, их не проведёшь. Как мы понимаем, чаще всего именно такая установка делает человека особенно уязвимым. И здесь нужно четко понимать, имеем ли мы дело с образцово-показательной установкой или с действительно критичным и реалистичным восприятием реальности. Если мы образцово-показательный цинизм, то его достаточно легко обыграть. Человек с такой установкой мыслит по-прежнему не самостоятельно, а в основном заимствованными образами, а их можно использовать против него, просто поощряя человека рассказывать больше, мы рано или поздно придём к тому, что он выдаст соответствующий пассаж и дальше либо его опровергнуть другим авторитетом, либо просто развернуть само понятие. Почему это возможно? Любой образ имеет ограниченную область применения, чтобы уметь это делать, нужно, чтобы этот образ, понятие, мировоззрение были действительно твоими, а это доступно чаще всего только непосредственным создателем этих образов, а тот, кто жонглирует чужими образами и авторитетами чаще всего целиком картины не видит, а значит человек думающий, который может увидеть картинку целиком - в ситуации коммуникации оказывается как бы на один уровень выше (примеры образов - все мужики козлы, все бабы ..., любви нет, есть только холодный расчет, кругом одни истерики и подлецы, всё плохо, если у тебя нет машины, ты не человек и т.д. и т.п.).

С жизненным опытом связан ещё один момент. Он не описывает ситуации, с которыми человек не сталкивался, но даёт уверенность, что решение, которое видишь перед собой, единственно верное. Имея жизненный опыт, мы ошибаемся гораздо увереннее (с). А чем меньше человек сомневается и думает, тем - правильно им легче манипулировать. Создавая то самое необходимое возбуждение, нагоняя романтического тумана и представляя себя в самом эффектно виде.

*Настроение.* Здесь всё достаточно очевидно, чем лучше настроение, тем более положительно человек склонен оценивать других, и расположен и к знакомству, и к романтизму и т.д. Сильные негативные эмоциональные проявления, например, истерика - не самое лучшее время для завязывания романтических отношений. Велик вариант, утешить девушку и оказаться в положении вечной жилетки. Тут следует сказать о невербальном компоненте. Расположенная знакомится девушка, скорее всего, будет

стрелять глазами по сторонам, искать встречи глазами, стараться привлечь к себе внимание - позой, выражением лица, улыбкой.

Дальше, при взгляде на сексуально интересный объект - у нас расширяются зрачки (не путайте с реакцией на яркий свет). Хорошим показателем является зрительный контакт (чем больше человек нравится, тем дольше он длится), расположение в пространстве (факторы с отрицательной корреляцией, т.е. при фиксированном расположении показателем интереса будет контакт, при сближении контакт может уменьшиться, но само по себе сближение будет говорить о расположении к вам объекта). Всем известные прикосновения к цепочке или вырезу, игры с волосами, покачивание туфлей - в женском варианте, все это признаки того, что девушка вами заинтересована.

*Интеллект. Как его быстро опознать?* Во-первых, по речи. Человек, обременённый знаниями, даже матом склонен говорить правильно. Использование терминов, качество логических конструкций, опознание тех или иных культурных ссылок, скорость реакции, критичность в восприятии новой информации - это всё косвенные признаки его наличия. Т.е. интеллекта там может и не оказаться, но хоть вероятность того, что он там будет при соблюдении этих признаков высока.

Если вы чувствуете, что области ваших компетенций совпадают, и вы превосходите человека или находитесь на его уровне, то вперёд. Это позволит и почувствовать общность ваших интересов, и доставить удовольствие. Но старайтесь избегать соревновательного момента, конкуренция будит соперничество, а не теплое отношение и влюбленность. Если чувствуете, что человек умнее вас, то действия аналогичны ситуации с внешностью. Дайте человеку высказаться, если вы нащупали зону его/её интереса, но не выражайте бурных восторгов. Да, конечно, здорово, но... и ищем зону неуверенности. При этом очень важно, раз, не говорить откровенных глупостей, два, не давать выпадать в состояние вещания. Ибо переход общения в область, в которой человек чувствует себя экспертно, действует следующим образом: с одной стороны, если ему интересно говорить об этом, увеличивает его расположение к вам, с другой стороны, если ему об этом говорить не очень интересно и он начинает говорить автоматически, не сильно вовлекаясь в процесс, то человек выпадает из процесса общения и может в него уже не вернуться.

В завершении саги об объекте, хочется подчеркнуть один момент, есть некая установка, что тот, кто инициирует общение, должен его и поддерживать. Из моего текста может показаться, что вся нагрузка должна лечь на мужские плечи, а девушка всё это должна просто принимать. На самом деле, большинство моментов, описанных мной для девушек, работают и для мужчин тоже. Да и общение - это всегда взаимодействие двоих, выключаясь из него вы, по сути, теряете способы сделать его более интересным и полезным для себя.

### **С объектом вроде разобрались, переходим к субъекту, т.е. к молодому человеку.**

При первой встрече, как я уже говорила, мы ориентируемся на то, что мы видим. Т.е. в первую очередь, внешность. Банальные вещи типа умеренного количества туалетной воды, аккуратной и приятной одежды, выбритости, прически и проч. - всё это работает в плюс при любом раскладе. Дальше, уверенность в себе, спокойное дружелюбие, хорошее чувство юмора и умение поддержать разговор в жанре именно взаимодействия двух, а не вещания одного - туда же.

Дальше, действительно есть такая закономерность, чем большему количеству женщин

## О влюбленности

Автор: Посаженикова С.В.  
06.04.2009 20:42 -

---

мужчина нравится, тем легче ему понравится ещё бОльшему количеству. Популярность привлекает, НО есть один момент. Об этой популярности женщина должна узнать извне, а не от самого мужчины. Мужчина, хвастающий огромным количеством женщин, и мужчина, действительно имеющий понравится большому количеству женщин, - это всегда два разных мужчины. Самое простое правило, в разговоре с одной женщиной лучше всего других женщин не вспоминать, если никак, то вспоминать, но подруг, сестру, маму, коллегу, но никак не своих любимых женщин. Не жалуйтесь и не нойте, негатив, если и использовать, то в качестве ироничных рассказов, а не установки "всё плохо". Есть, конечно, класс женщин-спасателей, но их обычно видно, и с ними достаточно просто оказаться рядом в располагающей ситуации - и вас почти сразу спасут.

Конечно, это не всё на эту тему, продолжать можно бесконечно. Запомнить можно и нужно главное, во-первых, если не пытаться общаться и взаимодействовать, то ничего никогда и не получится, даже неудачный опыт - это опыт и нужно его использовать по максимуму, во-вторых, общаясь - всегда помните, что перед вами живой человек и постарайтесь его увидеть и понять, что он/она собой представляет - универсальных методик общения не существует, в-третьих, не превращайте романтическую любовь в религию, она не решит всех проблем и не станет смыслом жизни.