

№ 11 (11) НОЯБРЬ 2009

# Discovery

ДИСКОВЕРИ – ПОЗНАВАЯ МИР, ОТКРЫВАЕМ СЕБЯ

## ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ

КАК РАЗВИТЬ  
ВЗАИМНЫЙ  
ИНТЕРЕС?

10

БЕЗУМЦЕВ,  
ДОСТИГШИХ  
СЛАВЫ

АЛЕКСАНДР  
ЛИТВИН

ЗАДАЧА  
ЭКСТРАСЕНСА

НЕВРОЗЫ И  
КОМПЛЕКСЫ  
ЗИГМУНДА ФРЕЙДА

ЛУРД

ЧУДЕСА  
И НЕ ТОЛЬКО

В МИРЕ НАУКИ:

ТАЙНЫ ВЕКА:

НА ЧТО  
СПОСОБНЫ  
ЛЕВШИ

стр. 38

КУДА ВЕДЁТ  
ЛИНИЯ  
ЖИЗНИ?

стр. 44

ISSN 2070-741X



WWW.DISCOVERY-RUSSIA.RU

# СИЛА СБЛИЖЕНИЯ

Непреложная тяга к общению всегда была присуща человеку: вначале они лишь издавали неопределенные звуки и жестикулировали, потом появилась устная, а затем и письменная речь. Сегодня нас окутывают облака электронных сообщений и такие тонкие материи, как гипноз или телепатия. Но научились ли люди лучше понимать друг друга? Знают ли они, на каких главных принципах строится любовь?

**Артур ГАРАГАНОВ**

## ЛЮБОВНЫЙ ИНСТИНКТ

Американский антрополог Элен Фишер, проведя огромное количество исследований, пришла к выводу, что любовь – базовая потребность организма, а не просто эмоция, как люди легкомысленно полагали раньше. Во время тестирования на томографе, как она утверждает, отчетливо видно, что даже взгляд на фотографию горячо любимого человека активизирует самую древнюю часть мозга, ответственную за жизненно важные инстинкты. Фишер просит помнить, что без любви мы умираем так же, как без воды и пищи.

Так как любовь является одним из основных инстинктов, она откладывает свой след с первых лет жизни.

Поэтому важнейшую роль в выборе партнера играет детство: запечатленные в памяти образы окружавших людей, запахи, настроения. Человек может совершенно бессознательно влюбиться в того, кто способен напомнить ему о добрых и ярких мгновениях детства или даже о фантазиях той поры.

**С одной пациенткой мы долго докапывались до ее фатальной тяги к мужчинам с фотоаппаратами, пока она не вспомнила, что единственное внимание, которое ей оказывал отец, были ее съемки для семейного альбома. Все остальное время он был занят на работе.**

Впрочем, человек не был бы человеком, если бы любовь для него на протяже-

нии жизни оставалась лишь инстинктивным чувством. Поэтому интересно проследить, как отношения между людьми взаимосвязаны с их вербальным общением.

Хорошо известно, что в течение жизни употребляемые людьми слова становятся типичными и образуют разговорную привычку. Даже прожившие много лет в браке супруги совершенно по-разному описывают общую семейную проблему. За любой фразой стоит личная история, а также убеждения и переживания, опыт предыдущих поколений и другие системы ценностей, которые присущи каждому из супругов. Расшифровывая фразы и принципы построения предложений, психологи извлекают ценнейшую информацию, помогающую распознать суть семейного конфликта. Когда партнеры начинают говорить, какой смысл они вкладывают в такие важные слова, как «любовь», «смерть», «дом», «семья», выясняется, что подчас они лишь формально общаются на одном языке, понимая друг друга лишь случайно или не понимая вовсе.

Тех же партнеров, которые движутся по жизни вместе, как единое целое, вид-

но сразу. У них совпадает все: шаги, цели, желания и слова. Одна моя пациентка и ее партнер были настолько

близки друг другу (несмотря на тайное течение их романа), что спонтанно говорили хором, одновременно произнося одни

те же фразы, одинаково отвечая на вопросы. Для ничего не подозревавших друзей это было предметом шуток, но любой человек, внимательно относящийся к вопросу межличностных отношений, мог легко распознать в них влюбленных, как бы они ни «шифровались».

Ну а ярким показателем совместности с партнером является тот факт, насколько легко, с каким настроением человек начинает и завершает общение. Психолог всегда просит пациента запомнить то впечатление, которое остается у него после встречи. Если состояние приподнятое и присутствует ощущение прилива сил, значит, общение полноценное и благотворное. Если остается смутная неудовлетворенность, то не в нем все ладно. В этом случае человек подсознательно будет стремиться компенсировать свою неудовлетворенность где-нибудь в другом месте или с другим партнером.



Любовь состоит из множества составляющих, но в ее основе лежит глубокое инстинктивное чувство

Alamy/PHOTOS

# В ОДНОМ НАПРАВЛЕНИИ

Известно, что человек, просматривая множество фотографий на сайте знакомств, выбирает те, которые соответствуют его внутренней программе распознавания людей определенного биологического типа. Эта программа мгновенно вычисляет и оценивает визуальные параметры – цвет и форму глаз, овал лица, размер носа, рисунок бровей, прическу и множество других. Анкеты также подвергаются быстрому, практически неосознаваемому, несмотря на их вербальный характер, анализу, который мозг проводит с огромной скоростью. Понять, почему предпочтение отдается тем или другим людям, достаточно сложно, ведь факторы, влияющие на выбор партнера для общения, не ограничиваются инстинктами, воспоминаниями и речью. Их совокупность нельзя осмыслить без специальной подготовки; впрочем, некоторые причины поддаются «любительскому» осмысливанию. Про одну из них говорят: «Подобное притягивается подобным». Люди действительно часто льнут к человеку, чьи главные интересы, вкусы и ценности схожи с их собственными.

Для длительного союза крайне необходимо, чтобы базовые ценности партнеров были общими. Условие это столь важное, что будет не лишним еще раз их перечислить (хотя большинство людей, я уверен, и так хорошо представляет, какие ценности являются основополагающими):



Alamy/PHOTAS

В голове человека существует определенная программа, благодаря которой он выхватывает из ряда визуальных объектов наиболее подходящий

- ▶ семья, ее традиции, обязанности и свободы;
- ▶ родственники и друзья, их значимость в жизни;
- ▶ дети, их количество и методы воспитания;
- ▶ сексуальные предпочтения;
- ▶ деньги, способы зарабатывать, сохранять и тратить их;
- ▶ религиозные и этические взгляды;
- ▶ политические установки;
- ▶ досуг и отдых, личный и совместный.

Понятно, что люди счастливы во взаимоотношениях с человеком, основные убеждения которого совпадают с его собственными. Неразрешимые конфликты и противоречия возникают на почве разницы в базовых взглядах. Миф о том, что противоположности сходятся, может быть уместен разве что относительно второстепенных

ценностей. Ну и мелкие конфликты, которые, как многие считают, словно специи, разнообразят семейную рутину, – плод разницы в поверхностных вопросах, неключевых ценностях, мелочах.

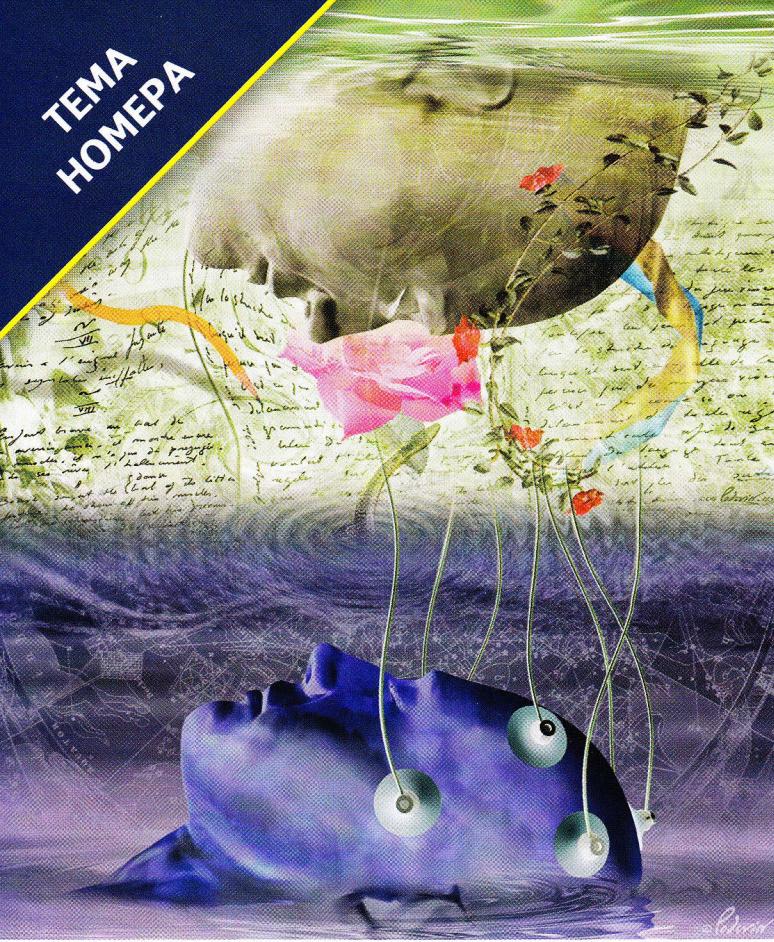
в чем-то наивный взгляд на привычные вещи. А с другой, редко кто в парах трудится над взращиванием и поддержанием обоюдного доверия. Некоторые считают, что в этом нет необходимости, а другие хотели бы доверять, но как-то не получается...

На самом деле от этого чувства зависит психологическая безопасность отношений и интерес друг к другу. Только через доверие могут обнаружиться скрытые возможности партнеров, а в этом и заключается одна из важнейших целей общения. Доверие не ограничивается логическим пониманием, оно простирает свои границы намного дальше. Полагаю, что оно является составной частью общего морфогенетического поля, окутывающего каждого из нас и содержащего в себе всю информацию об окружающем мире.

## НАВСТРЕЧУ ДРУГ ДРУГУ

Причинная психотерапия (современное направление науки) объясняет, что все виды взаимоотношений – деловые, любовные, дружеские и т. д. – строятся на трех ключевых принципах: доверии, силе сближения, бессознательном общении.

Казалось бы, доверие является очевидным условием подлинного общения, но в современном мире это качество встречается довольно редко. С одной стороны, трудно сохранить открытый,



любое его высказывание, свободно реагировать и вступать в спор, ломать устаревшие структуры, препятствующие подлинному контакту и интимности. Ведь корнем любой семейной дискуссии является желание быть ближе друг к другу.

Необходимость динамичного взаимодействия людей имеет сегодня и глубокий метафизический подтекст. Ведь все, что рождается в виде желаний, образов, идей и мыслей внутри нас, все это отражается на нашем окружении. Как говорил знаменитый психотерапевт Милтон Эриксон, если вы хотите избавить человека от какого-либо симптома, то обратите внимание на его окружение и семью, тогда вы поймете, как они взаимосвязаны. Более того, по мнению ученых, все процессы в природе невидимым образом взаимосвязаны друг с другом. И если уж птицы, животные и даже растения «знают» о том, как

им объединяться в сообщества, размножаться, выживать, то человека тем более не пришло укрываться в камерах-одиночках.

Что касается бессознательного общения, то оно основано на способности человека воспитывать

в себе и применять в отношениях с людьми помимо пяти известных чувств, еще и шестое, а также седьмое. Шестое чувство принято называть интуицией. Это внутренняя способность к проницательности и возможность уловить тонкие сигналы, находящиеся вне диапазона физического или рационального восприятия. Интуиция позволяет увидеть цель взаимоотношений, их перспективу. Седьмое же чувство сродни внутреннему озарению, потоку, вдохновению. Оно дает возможность увидеть то, как наши действия отражаются на всем, что нас окружает.

**Седьмое чувство стирает границы между человеком и его партнером, что и знаменует собой подлинную интимность, которая, в свою очередь, позволяет все лучше понимать удивительную природу человеческих взаимоотношений.**

А осознанное, чувственное совместное проживание, истинное партнерство, открытость в мышлении и в действиях, интерес друг к другу — все эти основы любви и счастья поддаются взаимованию, если оба партнера готовы к сотрудничеству друг с другом и к профессиональной психологической поддержке со стороны специалиста. И что особенно приятно: наш скрытный, сложный и интровертный российский менталитет стремительно меняется. Делиться телефонами хороших психологов становится также модно, как контактами лучших архитекторов или фитнес-тренеров. □

Однажды я психологически сопровождал умирающего пожилого мужчину. Днем я видел, как он спросил свою жену: «Что будет с моей душой завтра?» Вопрос выходит за грань жизни, опыта... но какое безграничное доверие к любимой ощущалось в его словах в эти минуты!

Вторым важным фактором, определяющим полноту и глубину отношений, является сила сближения. Сегодня, когда виртуальная реальность становится все более заманчивой, психологи единогласно твердят, что для выживания человеческого вида людям просто необходимо заново научиться физически контактировать с партнером, выбирая при этом гармоничное и актуальное для данного случая расстояние.

Важно научиться сближаться друг с другом. Ведь в

последнее время люди предпочитают возводить границы (социальные, психологические, информационные), что уже превратилось в привычку. Ощущив силу сближения, люди научатся слушать партнера и принимать

