



ВСЕ, НА ЧТО У ЖИТЕЛЕЙ  
МЕГАПОЛИСА ЧАСТО  
НЕТ ВРЕМЕНИ

# ХЮГГЕ



КАК СДЕЛАТЬ  
ЖИЗНЬ СЧАСТЛИВОЙ

МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР

Книга-тренд

Матильда Андерсен

**Хюгге: как сделать  
жизнь счастливой**

«Издательство АСТ»

2017

УДК 82-84  
ББК 94.8

**Андерсен М.**

Хюгге: как сделать жизнь счастливой / М. Андерсен —  
«Издательство АСТ», 2017 — (Книга-тренд)

ISBN 978-5-17-103652-2

Знакомьтесь с самой лучшей философией жизни – хюгге (по-датски – hygge), что переводится как «невероятная милота». Именно она позволяет датчанам занимать 1-е место в общемировом рейтинге по уровню счастья. Что же такое хюгге? Старые, давно забытые ценности: умение радоваться простым удовольствиям, дорожить теплыми дружескими отношениями, быть скромным и неторопливым. Вам кажется, что это просто? Как бы не так! Ведь большинство из нас привыкло жить по принципу «И вечный бой! Покой нам только снится». Вся наша жизнь проходит в борьбе – за теплое место под солнцем, за лучший кусок хлеба, за более высокую ступеньку на карьерной лестнице. Даже в отпуске мы умудряемся отдыхать «на бегу». Остановиться и насладиться мгновением может далеко не каждый. В хюгге же на первый план выдвигаются комфорт и маленькие житейские радости. На второй задвигаются карьера, личностный рост и спасение мира. В итоге время замедляется, жизнь становится более значимой, счастливой, наполненной теплотой. Этот тренд счастья и покоя сегодня перенимают во всем мире. Причина, видимо, в том, что сегодня накопилась усталость – от тревоги за завтрашний день, от бешеного ритма существования, от бесконечных стрессов, от ненавистной обязанности следить за своим весом, от напряжения быть все время начеку, чтобы никто не подсел, не затоптал. Хюгге напоминает о самом главном в вашей жизни – заботе о самом себе и своих близких! Хюгге – это возможность сделать расслабляющую передышку в комфорте, в кругу близких людей с вкусняшками на столе. В книге вы найдете описание базовых ценностей философии хюгге и их научное обоснование, узнаете, как обустроить свое личное время и пространство, научитесь создавать дома настоящий уют, правильно одеваться, соблюдать этикет и готовить всем вместе аппетитные лакомства. Пройдетесь по хюгге-местам, где совершаются чудеса. И самое главное – узнаете секрет простого человеческого счастья!

УДК 82-84

ББК 94.8

ISBN 978-5-17-103652-2

© Андерсен М., 2017

© Издательство АСТ, 2017

## Содержание

Крохотные удовольствия – но каждый день!	6
Глава 1	10
Хюгге в других странах	17
«Манифест хюгге по-датски»	20
Глава 2	21
Научные доказательства, почему человеку нужны хюгге-нежность, хюгге-ласка и хюгге-привязанность	22
Хюгге-объятия – самые нежные	23
Человек не может жить без хюгге-любви	25
Хюгге-привязанность к любимому человеку – самая крепкая	29
Каждый человек нуждается в хюгге-ласках так же, как в кислороде	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# Матильда Андерсен

## Хюгге: как сделать жизнь счастливой

### Крохотные удовольствия – но каждый день!

*«Счастье складывается из мелких  
каждодневных удобств и удовольствий,  
а не из большого везения, которое приходит  
к нам лишь изредка».*

**Бенджамин Франклин.**



Знакомьтесь с самой лучшей философией жизни – хюгге (по-датски – hygge), что переводится как «невероятная милота». Именно она позволяет датчанам занимать 1 место в общемировом рейтинге по уровню счастья. Что же такое хюгге? Старые, давно забытые ценности: умение радоваться простым удовольствиям, дорожить теплыми дружескими отношениями, быть скромным и неторопливым. Вам кажется, что это просто? Как бы ни так!

Ведь признайтесь, что блоковская строчка «И вечный бой! Покой нам только снится» – про вас. Вся ваша жизнь проходит в борьбе – за теплое место под солнцем, за лучший кусок хлеба, за более высокую ступеньку на карьерной лестнице. Мы боимся оказаться жертвой естественного отбора, когда слабый оказывается на обочине жизни. Хотя, как показывает опыт, и победитель, и проигравший оказываются одинаково несчастными: первый понимает, что богатство и власть не приносят счастье, а второй страдает из-за того, что у него нет богатства и вла-



сти. Существование большинства людей переполнено депрессиями, которые гасятся алкоголем, шопингом, блужданием по соцсетям. Их души пребывают в беспокойстве. Их дни – череда потрясений: телефон всегда включен, чтобы быть на связи, глаза не отрываются от новостного потока Сети, постоянный недосып, сердце замирает от скачков валюты, нахамили в метро, опоздал на совещание, получил нагоняй от начальства, поругался с коллегами, закончились деньги на карте... Если прибавить сюда еще последние беды россиян, связанные с санкциями, падением уровня жизни, маленькими зарплатами, безработицей, тревожными новостями, бесконечно льющимися из радио и телевизора, то картина складывается абсолютно неприглядная.

А живем-то один раз! И времени, которое нам отмерено Природой, с каждым днем становится все меньше. И все глубже становится ощущение, что чего-то главного ты так еще и не сделал. Знакомо вам это чувство? Если да, тогда эта книга для вас. Мы знаем секрет, как прекратить бессмысленную гонку за призрачными идеалами и погрузиться в мир настоящей безмятежности хюге.

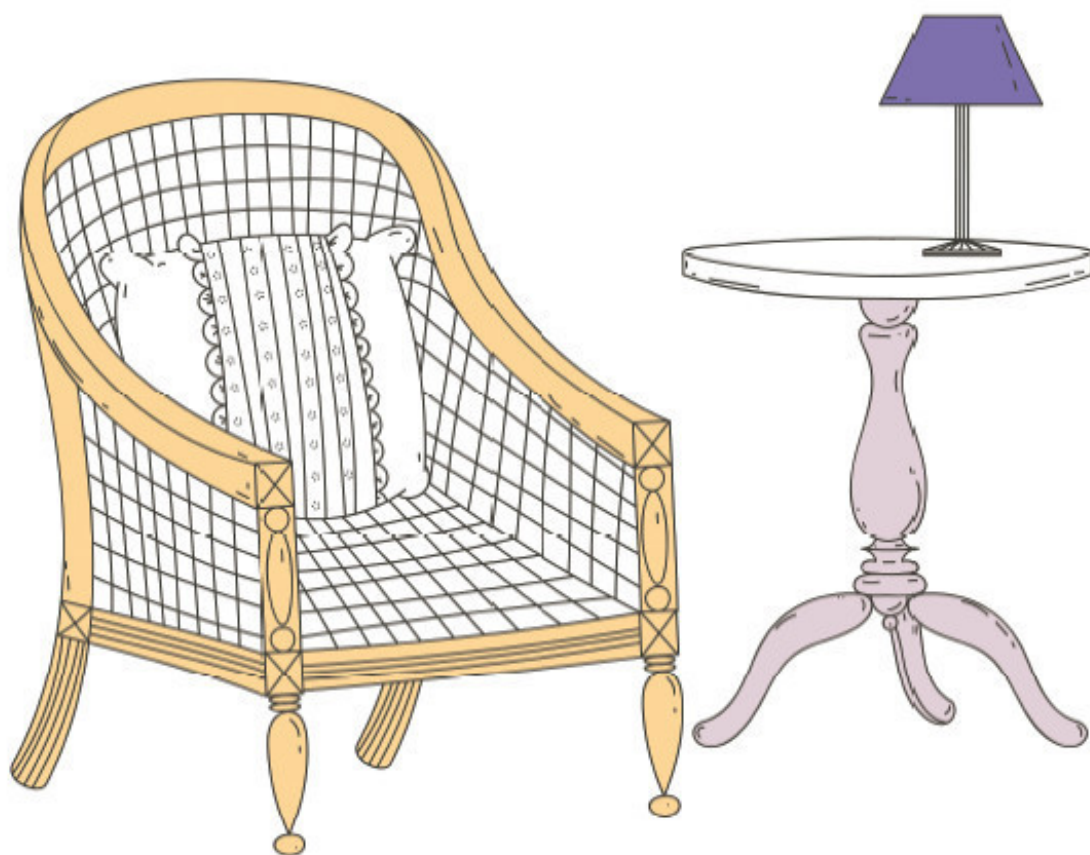


Только в хюге на первый план выдвигаются комфорт и маленькие житейские радости. На второй задвигаются карьера, личностный рост и спасение мира. В итоге время замедляется (остановись, мгновенье, ты прекрасно!), жизнь становится более значимой, счастливой, наполненной теплотой. Этот тренд счастья и покоя, который сегодня перенимают во всем мире. Причина, видимо, в том, что сегодня накопилась усталость – от тревоги за завтрашний день, от бешеного ритма существования, от бесконечных стрессов, от ненавистной обязанности все время следить за своим весом, от напряжения быть все время начеку, чтобы никто не подсел, не затоптал. Хюге напоминает о самом главном в вашей жизни – заботе о самом себе и своих близких! Хюге – это возможность сделать передышку в комфорте, в кругу близких людей с вкусняшками на столе. И для того, чтобы расслабиться, не обязательно ехать в теплые края. Хюге утверждает: самое настоящее блаженство живет у вас дома. Надо его просто там отыскать.



В книге вы найдете описание базовых ценностей философии хюгге и их научное обоснование, узнаете, как обустроить свое личное время и пространство, научитесь создавать дома настоящий уют, правильно одеваться и готовить аппетитные лакомства. Пройдетесь по хюгге-местам, где совершаются чудеса. И самое главное – узнаете секрет простого человеческого счастья!





# **Глава 1**

## **Хюгге по-датски: философия маленьких житейских радостей**



# ХЮГГЕ ПО-ДАТСКИ: философия маленьких житейских радостей

## Глава 1.

### **Место рождения.**

Дания, которая в общемировом рейтинге ООН по уровню счастья регулярно занимает первое место.

Согласно этому рейтингу (World Happiness Report), «основополагающим фактором счастья является соответствие уровня жизни базовым потребностям человека, однако после того,

как базовые потребности удовлетворяются, уровень счастья варьируется в зависимости от качества человеческих отношений, а не от уровня доходов». В статистике учитывается все: средняя продолжительность жизни и покупательная способность, валовый национальный продукт, радость от интимных отношений и воскресных встреч, красота и чистота природы, удобство общественного транспорта, наличие парков, качество продуктов, доступные проценты ипотеки, длительность смеха в минутах за неделю, доверие властям, уверенность даже не в завтрашнем, а послезавтрашнем дне....

#### **Характеристика места рождения.**

Холодная северная страна. Короткое лето. Мало солнца. Большая часть года – пасмурная, промозглая погода. Длительные полярные ночи. Датчане проводят большую часть своей жизни внутри помещений, поэтому, в отличие от южан, они предпочитают тщательнее обустраивать дом внутри, чем снаружи.

В Дании очень высокий подоходный налог – почти 60 процентов. Поскольку у датчан короткая рабочая неделя (35–40 часов, что хорошо), им приходится трудиться по-стахановски аврально (что плохо). У них не меньше проблем со здоровьем, чем у других народов. А в магазинах – высокие цены.

Почему же датчане так безмерно счастливы? Ответ: наряду с социальным равенством и безопасностью жизни хюгге входит в их модель благополучия.

#### **Время рождения.**

Национальной жизненной философии хюгге (*hygge*) уже три века. Понятие датируется концом XVIII – началом XIX века.

#### **Происхождение.**

Слово «*hygge*» норвежско-датского происхождения, поскольку в 1397–1814 годах Дания и Норвегия были единым королевством.

#### **Перевод.**

Это оригинальное, широкое и сложное понятие, которое означает целую палитру образов: благополучие, благосостояние, уют, тепло и близость. Оно могло возникнуть и от английского глагола «*hug*» – обнимать, и от старонорвежского глагола «*hygga*» – успокаивать. Оно может восходить к германскому «*hugjan*», родственному староанглийскому «*hucgan*», что означает «обдумывать, уделять внимание». Некоторые языковеды переводят это слово как «невероятная милота». Но, в общем-то, все эти понятия обозначают образ жизни, основанный на смаковании простых радостей и наслаждении желанными вещами в компании приятных людей. А если коротко, то – стремление к житейскому счастью.



«Следует уточнить, что когда мы говорим о непереводаемости, то имеется в виду не буквальный словарный перевод, а ситуативный, – уточняет лектор Копенгагенского университета Лене Бренк Ворсё. – И в этом смысле термин «хюгге» датчанами воспринимается как что-то очень знакомое, понятное, дающее человеку ощущение комфорта и безопасности. Так, например, в датском языке есть понятие «hjemmehygge» – это чувство, охватывающее человека, когда он возвращается в дом, построенный своими руками, или старый родительский дом, знакомый с детства. Эпитет «hyggelig» применим и в отношении к добрым соседям, или каким-то особо близким душе предметам, то есть слово несёт в себе ощущение приязни, понятности, узнаваемости, вызывающее у человека положительные эмоции».

#### **Установки.**

Главное – сплоченность, близость, умение прощать, расслабление и комфорт. В частности, чтобы достичь хюгге-состояния, нужно:

- Зажечь свечи.
- Сосредоточиться на текущем моменте.
- Не отказывать себе в удовольствиях – вкусных напитках, сладостях.



- Расслабиться в хорошей компании.
- Вместо просмотра френд-ленты в Facebook и проставления лайков в Instagram – звонок другу.
- Уметь слушать и слышать собеседника.
- Ни о чем не спорить, особенно о политике.
- Рассказывать истории из своей жизни, предаваться воспоминаниям.
- Радоваться простым мелочам: свежему хлебу, прогулке на природе, катанию на велосипеде и пр.

– Не гнаться за брендами, не тратить лишнего. *«Нет ничего модного, дорогого или роскошного в паре нелепых и уютных шерстяных носков – и это очень важно для понимания хюгге, – пишет директор Института Исследования Счастья (Копенгаген) Майк Викинг. – Шампанское и устрицы могут выражать многое, но определенно не хюгге... Хюгге – это сдержанность и неспешность... Простота и функциональность – основные свойства датской классики дизайна, а нежная любовь датчан к скромности подразумевает, что разглагольствовать о своих достижениях и сверкать Rolex – значит не только демонстрировать дурной вкус, заслуживающий неодобрительных взглядов, но и портить хюгге. Одним словом, чем больше блеска, тем меньше хюгге».*

– Вместо телевизора, Интернета и компьютерных игр – долгие прогулки, рисование или приготовление вкусного блюда.

– На время отключиться от средств связи: ни СМС, ни соцсетей, ни чтения новостей. Это поможет сосредоточиться на одном деле, привести в порядок мысли.

– Для истинного удовольствия от жизни человеку надо меньше технологий и больше природы.

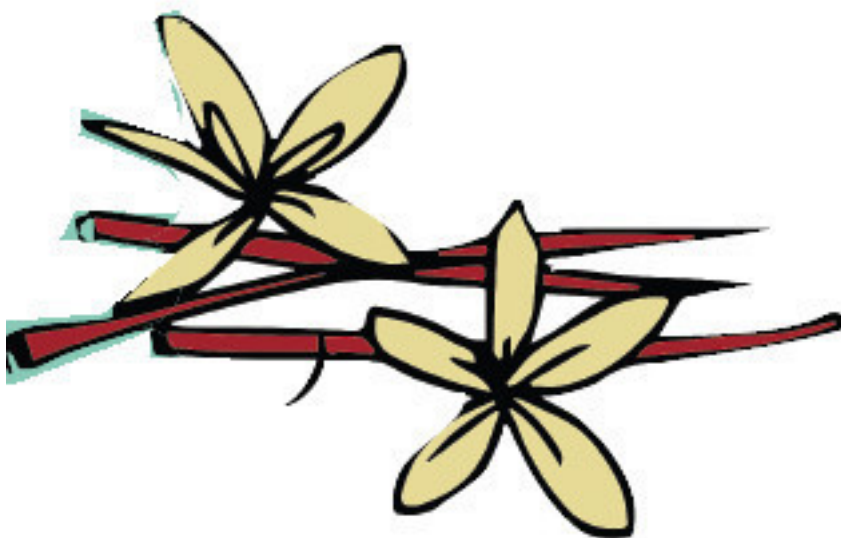
– Для настоящего наслаждения человеку не надо много денег: лишние 10000 рублей в месяц не сделают вас счастливее. А дружеское тепло и близость нигде и ни за какие деньги не продаются.

– Рождество считается апофеозом хюгге, когда все близкие собираются за одним столом, хочется кутаться в шаль или плед, уплетать за обе щеки вкусняшки и тихо радоваться.

Вообще все, что делаешь ради удовольствия, – это и есть хюгге!

### **Результат.**

На первый план становятся комфорт и простые житейские радости. Время замедляется, жизнь становится более значимой, счастливой, наполненной теплотой. Вы становитесь добродушными и спокойными.



Как убеждает Майк Викинг, хюгге дает возможность сделать передышку и хотя бы ненадолго расслабиться.

#### **Сложности.**

Возможно, кому-то все эти установки покажутся прописными истинами. Но одно дело – знать, и совсем другое – регулярно применять на практике. Ведь состояния хюгге достигнуть не так просто. Мало того, что надо понять, что у каждого свой хюгге, так еще над ним нужно много работать. Не каждый может свой каждый будний день наполнять маленькими радостями и крошечными удовольствиями, делать повседневные моменты более значимыми или красивыми. Например, попробовать превратить простое чаепитие в торжественный ритуал. Или – зажигать свечи за ужином. Проводить вечера не на диване перед телевизором, а в кругу семьи и друзей. Ведь обычно мы привыкли «отрываться» только в красные дни календаря, а до этого угрюмо тащить ляжку. За долгие годы мы забыли о важности уюта, который создает домашний очаг.

Более того, даже если состояние хюгге достигнуто, его легко разрушить неосторожным словом, неискренней улыбкой, равнодушным молчанием, но в основном – спором, когда люди не могут прийти к общему знаменателю, обсуждая дискуссионные вопросы. Вспомните, с кем вы в последний раз безропотно соглашались с тихой улыбкой? Многим из нас из принципа хочется возражать, настаивать на своем, «лезть в бутылку». Это разрушает хюгге.

#### **Популярность.**

За последнее время в разных странах мира вышли книги: Майк Викинг «Маленькая книга хюгге», Луиза Томсен Бритс «Книга хюгге», «Искусство хюгге», «Как быть хюгге», «Хюгге: датское искусство хорошей жизни», «Искусство хюгге: как привнести датский уют в свою жизнь», «Хюгге: праздник простых удовольствий», «Скандинавская кухня: рецепты в стиле хюгге», а в «Секретах датских родителей» несколько глав посвящено хюгге, как способу вырастить самых счастливых в мире детей.

Во многих странах открываются хюгге-пекарни, хюгге-магазины, хюгге-кафе, где посетителям предлагают датскую выпечку. А в США даже появилась компания Huggle West, которая выпускает обои и ткани «в скандинавском стиле».

За последний год в Instagram опубликовано больше 1,5 млн. изображений с хештегом huggle. И армия поклонников хюгге растет с каждым днем.

Феномен хюгге стал настолько популярен в мире в 2016-м году, что Оксфордский словарь даже включил «hygge» в список номинантов на слово года.

## Хюгге в других странах

Конечно, не только датчане додумались до того, что лучше всего не сидеть в офисе за компьютером или чистить от снега тротуары, а побездельничать, укутавшись в теплый плед, у камина с бокалом вина в руке. Разновидности хюгге присутствуют во многих странах у разных народностей. У одних они связаны с перерывами на отдых, у других – с бытом и личной жизнью.

Но именно датское слово «хюгге» потому и называют трудно переводимым, что оно не ограничивается «ощущением уюта» и имеет массу важных ассоциаций, которых нет в других иностранных словах. Хюгге дается только в ощущениях.

Так, у испанцев – это *сиеста*. А у норвежцев и шведов – это *Fika*, ежедневный перерыв, во время которого отдыхают за чашкой чая, кофе, какао.

Голландцы называют «нечто уютное, приятное или милое» «*gezelligheid*». Если они вас приглашают в *gezellig* кафе, значит, вы попадете в атмосферу красивого интерьера с приглушенным светом и негромкой музыкой одинокого скрипача. В *gezellig* баре, как правило, заводят старый граммофон и подают подогретое вино. Если вы идете на собеседование и боитесь его провалить, то просите сопроводить вас *gezellig* друга. Очень похоже на хюгге, но не хюгге, потому что *gezelligheid* – явление несколько более социальное, чем душевное, отчетливо направленное вовне, а не внутрь, чаще испытывается во время прогулок и посещений увеселительных заведений, чем дома.

Норвежцы приводят в пример свой «хюгге» – «*koselig*». Означает в первую очередь приятную вечеринку в дружной компании за столом, уставленном яствами. Камин и свечи тоже приветствуются.



У канадцев слово «*hominess*» означает домашний уют, но в смысле «закрытости от внешнего мира» – «я в домике». То есть, это понятие можно рассматривать и как желание спрятаться, как в ракушке, от проблем и забот, а можно – и как закрыться от всех в прочном жилище.

Немцы произносят слово «*Gemütlichkeit*», когда испытывают чувство удовлетворения, сидя в хорошей компании за вкусным угощением, чаще всего – в немецких пивных на открытом воздухе.



Но все эти понятия объединяют с хюгге главное: желание уюта, тепла и близости. В общем-то, это базовые ценности человеческого существования.

***Есть эта база и в России.*** Наш аналог «хюгге» – слово «уют». Только обидно: аналог есть, но уюта, а, соответственно, тепла и близости, нет. Ведь в 2017 году Россия заняла только 49-ю строчку в «рейтинге счастья».

Конечно, многие сразу могут возразить: и города с деревнями у нас не такие удобные и комфортабельные, как в Дании, и уходить с работы в четыре, как там, – нереально, а ужин с друзьями готовить в девять вечера – дико. При свечах сидеть – потолки закоптишь. Камин в малогабаритной квартирке не поставишь. Телефон не отключишь – а вдруг шеф позвонит. Если полакомиться вкусным пирожным, то потом придется лишние кило сбрасывать. И как не спорить о политике, когда вокруг воровство, коррупция и растущие цены в магазинах?! Нам не до хюгге, лишь бы не было нам хЮдо! И масса других оправданий.

Но! Еще раз напомним, что жизнь одна, и прожить ее лучше по хюгге. Любить себя и людей, устраивать себе перемены, окружать себя мягкой расслабляющей атмосферой, полезной для здоровья и приятной для всех.

Давайте догонять соседей! И впустим в свою жизнь философию хюгге – сначала раз в месяц, потом – по выходным, а уж потом – гарантируем – вам так понравится, что хюгге поселится в вашем доме навсегда.

## **«Манифест хюгге по-датски»**

*Составил директор Института Исследования Счастья (Копенгаген) Майк Викинг.*

«1. АТМОСФЕРА

Приглушите свет.

2. ПРИСУТСТВИЕ

Сосредоточьтесь на происходящем здесь и сейчас. Отключите телефоны.

3. УДОВОЛЬСТВИЕ

Кофе, шоколад, печенье, пирожные, сладости. И побольше, побольше!

4. РАВНОПРАВИЕ

«Мы», а не «я». Делите поровну обязанности и давайте друг другу высказаться.

5. БЛАГОДАРНОСТЬ

Наслаждайтесь моментом, в каждом – своя неповторимая красота.

6. ГАРМОНИЯ

Никаких соревнований. Вы нам уже нравитесь. Не нужно стараться как можно больше рассказать о своих достижениях.

7. КОМФОРТ

Устройтесь поудобнее. Сделайте глубокий вдох. Расслабьтесь.

8. СОГЛАСИЕ

Никаких споров. Политику будем обсуждать в другой раз.

9. БЛИЗОСТЬ

Стройте отношения и рассказывайте истории. «Помните, как мы тогда?..»

10. БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ

Это ваш клан. Это место покоя и безмятежности».

\* \* \*

*Это установки хюгге по-датски. Мы предлагаем вам познакомиться с хюгге по-русски.*

## Глава 2

### Хюгге по-русски: главные сокровища мира



ХЮГГЕ ПО-РУССКИ:  
домашний уют и близкие люди—  
главные сокровища мира

Глава 2.

## **Научные доказательства, почему человеку нужны хюгге-нежность, хюгге-ласка и хюгге-привязанность**

«Не может же русский человек быть счастлив в одиночку, ему нужно участие окружающих, а без этого он не будет счастлив», – писал Владимир Даль. Общение с близкими людьми, друзьями, коллегами, соседями – один из самых важных ингредиентов счастья. Многочисленные исследования показали, что больше всего люди страдают от недостатка общения. А чем больше у человека связей, тем больше шансов стать успешным в жизни.



За поддержку связей с другими людьми на эмоциональном уровне отвечает нейронная система, которая управляет нашим спокойствием и пониманием. Чтобы укреплять эту систему, нужно часто общаться. Нейрофизики, изучив влияние поддержки между людьми, обнаружили, что те, кто чувствует себя любимыми, реже болеют и живут дольше, чем те, кто считает себя одиноким.

***Почему человеку нужны сердечность, душевность, нежность – этому есть научные объяснения.***

## Хюгге-объятия – самые нежные

Почему же так важны близкие отношения? Все дело в «гормоне любви и объятий» окситоцине. Он вырабатывается организмом, когда вас кто-то гладит, целует, обнимает, да и просто кладет руку на плечо. Если вы расстроены, то сразу успокаиваетесь, если грустите, то тотчас чувствуете, как вас наполняет спокойная радость. Именно прикосновение высвобождает окситоцин, который вызывает у нас чувство блаженства и уменьшает ощущение стресса, страха и тревоги. Прилив нежности и теплоты мы ощущаем и в те моменты, когда гладим кошку или собаку.

Биолог Александр Коган из Университета в Торонто, занимаясь изучением функций гормона окситоцина в организме, решил проверить, как этот гормон влияет на эмоции человека. И обнаружил, что люди каким-то шестым чувством вычисляют добряка. Они чувствуют его хороший настрой и сразу проникаются доверием. Этот эффект работает даже в случае, если вызывающие расположение люди будут молчать, никак не проявлять себя.





*– Наши эксперименты позволили обнаружить, что большая концентрация окситоцина вызывает благожелательное расположение к людям, позволяет доверять словам собеседника и заставляет проявлять более активное социальное поведение, – объясняет доктор Коган.*

## ХЮГГЕ-СОВЕТ

Но не беда, если  
вы не обладатель большого  
количества окситоцина — хюгге  
научит вас улыбаться! Главное — окру-  
жить себя любимыми людьми. Ощущение  
уюта в небольшой компании — это самые  
подходящие условия для повышенной выра-  
ботки окситоцина, который буквально склеи-  
вает людей через совместные дела, прикос-  
новения, доброжелательные отношения.  
Чувство близости людей, которым вы  
доверяете, снижает уровень враж-  
дебности, укрепляет дружбу,  
рождает любовь.

## Человек не может жить без хюгге-любви

Зачем нам любовь? Что происходит с человеком, когда в нем вспыхивает и угасает это чувство? Поискам ответов на эти вечные вопросы посвящены тысячи философских трактатов. Почти вся мировая литература и кинематограф – это по сути один бесконечный рассказ о страсти и муках любящих людей. Исследованием отношений между мужчиной и женщиной занимаются целые институты. На Первом канале однажды показали научно-популярный фильм «Тайны любви», где свои взгляды на это загадочное чувство высказали антропологи, биохимики, философы, богословы. Причем медики утверждали, что любовь – это разновидность расстройства психики, биологи называли ее уловкой эволюции для размножения гомо сапиенс. А нейробиологи обнаружили фантастические изменения, происходящие с влюбленными. Оказалось, что любовь подавляет зоны мозга, отвечающие за чувство страха, критику, – вот почему любовь бесстрашна, великодушна и слепа! И активно воздействует на те мозговые зоны, которые отвечают за базовые потребности человека в воде, пище, кислороде, сне, – поэтому мы не можем жить без любви! Попытаться разобраться в этом вопросе бытия решили и мы, обратившись к доктору биологических наук, психофизиологу, профессору кафедры психологии Воронежского филиала Московского гуманитарно-экономического института (МГЭИ), автору популярной энциклопедии «Психология любви и секса» **Юрию Щербатых**.

– *Юрий Викторович, любовь – чума, которую Бог послал за грехопадение, или награда за стремление к совершенству?*

– Это подарок, который дала нам природа, потому что если бы она запрограммировала нас на размножение и не снабдила положительными эмоциями, которые мы получаем на пике оргазма, то воспроизведение себе подобных было бы просто обязанностью. Любой долг скучен, а с любовью получается праздник. С другой стороны, не все бывает даром, любовь может быть несчастной.

– *Но почему любовь сравнивают с алкоголизмом, наркоманией, с патологической нездоровой зависимостью?*

– И у влюбленного, и у наркомана вырабатываются одинаковые гормоны, сходные с морфием. Это эндорфины, которые формируются в головном мозге и обладают способностью уменьшать боль. И энкефалины, которые оказывают болеутоляющий эффект. Это действительно зависимость, потому что, когда человек получает что-то хорошее, то он хочет этого еще. Лиши его источника – ему становится плохо без «допинга».

– *Почему мы любим одного человека и совершенно безразличны к другому?*

– Эта тяга возникает на подсознательном уровне. Вычислить предмет обожания с помощью научных методов пока невозможно. Есть только теории. Одна из них гласила, что избранник девочки часто похож на ее отца, а у мальчика – на мать. По другой – человек выбирает партнера, похожего на того, к кому он в детстве пережил незаконченное чувство: фрустрацию, неисполнение желаний. Например, юноша влюбился в актрису с обложки журнала. И это вызвало сильный инстинкт, который его влечет к похожим образам. В общем, у взрослого человека есть некий идеал, который он ищет в жизни. А есть еще версия, что влечение мужчины и женщины связано с выделением особых притягательных запахов.

– *Но так можно промахнуться: перепутаешь любовь к человеку с пристрастием к определенной марке духов?*

– Нет, запахи наших генов не похожи на парфюм. И именно эти ароматы на подсознательном уровне тянут ко второй половине. Есть эксперименты, которые обличают избирательность запаха. Они показали, что сила притяжения людей друг к другу зависит от того, насколько наш генный аппарат не похож на тот, что заложен в организме избранника. Чем он больше различен, тем больше нас к нему тянет. Наша кожа имеет два типа потовых желез: обычные и

апокриновые, которые выделяют эти вещества в подмышках и в области паха. Они и подсказывают нам объект любви. Они сигнализируют: этот человек генетически с тобой разнообразен, комбинация будет нормальная. Это явление гетерозиса – увеличение «гибридной силы», которое селекционеры используют для скрещивания, чтобы получить гибриды с повышенной жизнестойкостью.

– *Но так разводят животных...*

– А в человеческой популяции показательный пример этого явления – олимпийские чемпионы, среди которых подавляющее большинство мулаты. Природа заложила в нас механизм, который притягивает нас к тем людям, от которых мы сильно отличаемся генетически, чтобы получить здоровое потомство. Но этой генетической подоплеки страстного влечения мы не осознаем.

– *Сегодня, когда мы ищем своих Ромео и Джульетту вслепую, как избавиться от мук несчастной любви? Может, изобретут таблетки?*

– Я против таблеток, если можно обойтись психотерапией. Любовь индивидуальна, а таблетка, как аспирин, одна на всех. И грубо работает.

– *Что же делать, доктор?*

– С несчастной любовью можно бороться только с помощью психотерапии. Есть тактика – «разрыв зависимости». Это эффективная техника из нейролингвистического программирования. Работа с подсознанием позволяет разорвать болезненную связь, которая вымотала человека.

– *Вы внушаете отвращение к охладевшему партнеру?*

– Нет! Мы создаем несчастному виртуального двойника, который ему дает силу и надежду жить без реального объекта любви, избавляем от зависимости, которая тянет его назад к нелюбящему партнеру. Ведь несчастная любовь – это слабость человека, который не может без чего-то и кого-то жить. И, только сделав его сильным, можно избавить его от напасти.

– *Некоторые исследователи утверждают, что романтическая любовь длится от 18 месяцев до 3 лет. Биологи объясняют это тем, что трех лет вполне достаточно, чтобы совместный ребенок родился и окреп. А вы сколько отводите этому чувству?*

– Пик эйфории проходит через несколько недель. А вообще, заканчивается меньше, чем через год. Если любовь, конечно, растет, как дикая роза в грунте.

– *А правда, что все те люди, которых бросили, испытывают почти непереносимую боль, сравнимую с физической?*

– Нет, адские муки после разрыва с любимым испытывают только те, у кого любовь была неразделенной, и кем в паре манипулировали.

– *Без любви человек может прожить полноценную жизнь?*

– Может, но ему будет скучно. Человек будет искать замену любви, потому что не сможет прожить без положительных эмоций. Самый мощный коктейль эмоций дает только любовь.

– *Чем можно заменить любовь?*

– Какой-то игрой с другим важным инстинктом – инстинктом выживания. (Первый, основной, инстинкт размножения.) Ту же остроту чувств многие получают, занимаясь альпинизмом, гонками, серфингом. А кто-то просто подерется с кем-нибудь. Ведь эмоции – это психологическая валюта нашей жизни. Но если есть любовь, то почему же мы должны ее замечать?

– *А если мы за всю жизнь не успеем просканировать все 6 млрд. земель и не найдем свою вторую половину, то ничего, кроме горных лыж, не останется?*

– Вот тут срабатывает народная мудрость «любовь зла – полюбишь и козла». Если человек долго не испытывает любви, не находит ее, то наше мудрое бессознательное меняет образ идеала. Чуть-чуть. Вот мозговой сканер уже не ловит четкий образ, он немного размыт – и тогда носик может быть больше, ушки меньше. Постепенно начинают расширяться возможно-

сти поиска идеала. Сканер показывает: один не похож на принца, другой не похож, а на третий раз он соглашается на знакомство со слугой принца. И если механизм размывания образа запустился и найденный партнер играет роль влюбленного искусно, то можно разжечь эту неидеальную любовь.

– *То есть, никто на Земле не останется без любви?*

– Никто! Наше бессознательное сбивает настройку сканера, потому что долго не может обходиться без положительных эмоций.

– *Есть ген любви?*

– Вполне возможно. Иначе трудно объяснить, почему у одних людей любовь протекает гораздо более бурно, чем у других.

### **МНЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ**

**Хелен ФИШЕР, антрополог, профессор Университета Рутберг (США):**

– Поскольку ощущения, возникающие у человека в период влюбленности, связаны с химическими процессами, происходящими в мозгу, мы задались вопросом: можно ли вызвать любовь с помощью инъекции гормонов? Нам ни разу не удалось найти правильную комбинацию ингредиентов, которая заставила бы человека влюбиться. Причина в том, что мы можем создать чувство возбуждения в теле, но быть увлеченным одним человеком больше, чем другим, это требует чего-то иного, нежели просто химия.

**Константин КОРОТКОВ, доктор наук, профессор Санкт-Петербургского университета информационных технологий, механики и оптики:**

– Мы хотели узнать, что происходит во время секса без любви. Провели опыт. Испытуемые находились в закрытом помещении. На них были датчики, и мы наблюдали физиологическую реакцию пары по монитору. Оказалось, что при техническом сексе энергетика у мужчин резко падает, вплоть до стрессового состояния. То есть секс ради секса изнуряет, потому что вся энергия от мужчины переходит к женщине. Мужчина остается пустым. Если же сексом занималась влюбленная пара, то он давал колоссальный энергетический подъем обоим.

## ХЮГГЕ-СОВЕТ

Великий доктор  
Парацельс, живший семь  
веков назад, утверждал, что человек  
любит не сердцем и не мозгом, но всем  
организмом. Как показывают многочисленные  
исследования, с первых минут жизни мы готовы  
воспринимать любовь, мы растем, и способность  
любить растет и усложняется. Мозг оснащен тон-  
чайшими биохимическими механизмами, назначе-  
ние которых распознавать любовь и передавать ее  
сигналы. Кровь разносит эту информацию по  
всему телу. Но, даже если отключить мозг и  
обездвижить тело, человек всегда узнает,  
есть рядом с ним любовь или нет.  
В любом состоянии. В любом  
возрасте.

Поэтому не будьте одиноки. Берите в руки старую записную книжку или пролистайте телефонный справочник в своем сотовом телефоне – и звоните всем, кого вы уже сто лет не видели!



## **Хюгге-привязанность к любимому человеку – самая крепкая**

Новые научные исследования ученых из университета Нью-Йорка доказали: свою вторую половину можно страстно любить, как в первые дни влюбленности, до глубокой старости. **Выходит, что любовь может быть вечной!**

В эксперименте участвовали добровольцы – семейные пары с 20-летним стажем и молодожены. Испытуемых просили несколько минут смотреть на фотографии своих супругов, друзей, знакомых или случайных людей. А в это время томограф фиксировал активность их головного мозга. Когда же сравнили полученные данные, ученые ахнули: тесты молодых влюбленных и пожилых семейных пар были практически одинаковы!

– Во время просмотра фото жены или мужа у супругов с солидным семейным стажем активизируются те же участки мозга, что и у молодых пар, – объяснял руководитель исследования, психолог Артур Аронай, – и самое главное – вырабатывается то же количество «гормона любви» дофамина.

**Кроме того ученые выяснили, что мужчин не обязательно всегда привлекают только красавицы.**

**Ничего подобного! В реальности мужчины не особенно разбираются, когда подворачивается случай вступить в интимную связь с какой-нибудь женщиной.**

Специалисты из университета Гронингена (Голландия) попросили молодых мужчин возрастом от 21 до 25 лет на пять минут побыть в одном помещении с девушкой – обычной серой «мышкой». Казалось бы, представителей сильного пола она должна была бы оставить равнодушной. Но выяснилось, что после того, как кавалеры покидали комнату, уровень гормона тестостерона в крови у них был увеличен на восемь процентов. Верный признак повысившегося полового влечения.

– Мужское либидо не делит женщин на красоток и уродин, – уверяет один из исследователей Йен Кернер. – Гормональная реакция мужского организма на весь женский пол абсолютно не зависит от внешнего вида женщины. Правда, это касается только дам детородного возраста, то есть в возрасте 20–35 лет. Такая реакция генетически заложена в мужском организме самой природой.

**А если партнер засыпает сразу после секса, то это вовсе не значит, что он вас не любит! На самом деле, если мужчина отвернулся и захрапел, значит, вы его здорово удовлетворили.**

Вообще, это давняя беда всех любовных пар: после интимной близости подавляющее большинство мужчин, как правило, засыпает. А женщинам ничего не остается, как с грустью или возмущением смотреть на похрапывающее тело уже не пылкого любовника. Им так хотелось бы жарких объятий и горячих слов в качестве благодарности за сладкую близость. Но, увы. Многие начинают подозревать в охлаждении чувств своего суженого или вовсе подозревать в изменах. Но как, оказывается, женщины ошибались все это время!



Новое исследование, проведенное эволюционными психологами из Университета Мичигана и Колледжа Олбрайта в Пенсильвании, показало, что на самом деле мгновенный сон после секса связан с повышенной общительностью дамы.

– Чем больше человеку хочется ласк и разговоров после секса, тем выше вероятность, что его партнер попросту заснет, – объясняет ведущий автор исследования, научный сотрудник Мичиганского университета Даниэль Крюгер. – Сон тут выступает в качестве обычного бессознательного механизма, прикрывающего человека от чужой активности. Ведь мужчины после секса устают больше женщин.

Кроме того, ученым удалось поколебать миф о «мужской черствости»: ко сну сразу после секса в равной степени склонны как мужчины, так и женщины. Просто последним ну очень хочется поболтать.

## ХЮГГЕ-СОВЕТ

Если вы однажды  
нашли свою вторую половин-  
ку, то будьте с ней до конца жизни.  
Не покидайте. Не обманывайте. Старай-  
тесь как можно чаще быть вместе. По выход-  
ным — гулять в парке, выезжать на пикники,  
ходить в кино, в театр, да просто покидать мячик  
во дворе. Жизнь не просто так свела вас вместе.  
Значит, где-то наверху звезды увидели, что ваш  
жизненный путь вы должны пройти, держась  
за руки. И не оправдывайтесь, убеждая нас,  
что якобы романтические чувства угасают  
минимум через три года, максимум —  
через семь. Нет! Любовь может  
быть вечной.

## **Каждый человек нуждается в хюгге-ласках так же, как в кислороде**

«Он пожелал узнать на основании опыта, какой из языков или наречий был свойственен детям, не разговаривая ни с кем из людей. И он приказал служанкам и кормилицам давать младенцам молоко, кормить их грудью, купать их и ухаживать за ними, но никак не ласкать их и не разговаривать с ними... Но все его усилия были напрасны, ибо ни один младенец не выжил».

Этот чудовищный эксперимент провел император священной Римской империи Фридрих II. Что же убило детей? Оказалось, что они в буквальном смысле не пережили отсутствия ласки. Судьба необласканных взрослых не столь трагична. Но тоже, как выясняется, незавидна...

### **ИХ НЕ УЧИЛИ НЕЖНОСТИ**

От недостатка кислорода человек начинает задыхаться. А при дефиците ласк – заболеть. Он становится нервным и раздражительным, у него случаются серьезные психические срывы, и часто это становится причиной болезней желудка и сердца, а также бессонницы и ослабления иммунитета. Мало того, недоласканность – это одна из причин проституции. Но психологической – не ради наживы, а ради удовлетворения голода на прикосновения.

– Есть и другая опасность, – говорит специалист Российского федерального центра сексологии и сексопатологии Ирина Ботнева. – Она связана с тем, что способность воспринимать нежные прикосновения действительно закладывается в раннем детстве. Большая вероятность того, что недоласканные до 6 лет девочки потом станут фригидными женщинами. Просто не смогут получать удовольствие от прикосновений. Потому что у них вовремя не развились соответствующие зоны. Неудивительно, что фригидных сейчас много. Попадают даже такие, которые вообще не выносят, когда их гладят. Их просто трясет от ласк. Они выросли из девочек, которых слишком рано отдали в ясли.

### **С МАССАЖЕМ ПО ЖИЗНИ**

Доказано, что ласка – одна из биологических потребностей организма. И с научной точки зрения – разновидность массажа. Нежного, конечно.

– Кожа, – отмечал еще в 1958 году американский антрополог Эшли Монтегю, – крупнейший и после мозга, пожалуй, важнейший орган человека.

Поглаживания и надавливания на кожу вызывают изменения на биохимическом уровне. Импульсы от кожных рецепторов поступают в кору головного мозга. Потом – в гипоталамус. Он стимулирует выработку специальных гормонов: пролактина, подавляющего агрессию, и эндорфина – естественного наркотика.

Тут важна правильная частота поглаживаний: оптимальными признаны 40 движений в минуту. *(В порядке эксперимента с секундомером мы с коллегой погладили друг друга именно с такой скоростью. Подтверждаем: было хорошо. – Ред.)*

## **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.