

soul  
mate



Х Е Л Е Н   Ф И Ш Е Р

# soul mate

научный подход к поиску  
любви на всю жизнь

**БОМБОРА™**

Москва 2020

УДК 159.922.1  
ББК 88.37  
Ф68

Helen Fisher  
WHY HIM? WHY HER?:  
Finding Real Love By Understanding Your Personality Type

Copyright © 2009 by Helen Fisher

**Фишер, Хелен.**  
Ф68 Soulmate. Научный подход к поиску любви на всю жизнь / Хелен Фишер ; [перевод с английского Д. В. Кобриной]. — Москва : Эксмо, 2020. — 352 с.

ISBN 978-5-04-113230-9

Почему мы влюбляемся в одних и не замечаем других? Почему в одних отношениях мы расцветаем, а в других несчастны? Как найти свою идеальную пару?

В этой книге Хелен Фишер, известный ученый антрополог, раскрывает тайный код желания и привязанности. Ее масштабное многолетнее исследование позволило выявить четыре типа личности, по преобладанию в организме тех или иных гормонов. Движимые этой биологией, мы привлекаем партнеров, которые одновременно отражают и дополняют наш собственный тип личности.

«Soulmate» изменит ваше представление о том, почему вы любите его (или ее), и поможет использовать науку любви, чтобы найти свою родственную душу и построить счастливые отношения.

УДК 159.922.1  
ББК 88.37

ISBN 978-5-04-113230-9

© Кобрина Д.В., перевод на русский язык, 2014  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Посвящается Рэю, Лорне, Одри  
и другим членам моей семьи

- Где-то в мире ждет одиноко  
Одинокую душу душа.  
Встрече нету ни места, ни срока,  
Мимо вечность течет не спеша.  
Но однажды мгновенье наступит,  
Две души превратятся в одну,  
Ночь свою бесконечность уступит  
Цвета золота вечному дню.

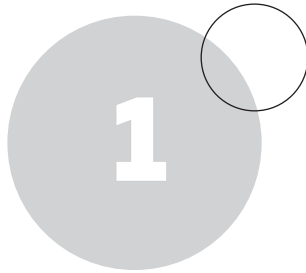
**ЭДВИН АРНОЛЬД**

# Оглавление

<b>1</b>	<b>Прислушиваясь к матери-природе</b> Почему он? Почему она? .....	10
<b>2</b>	<b>Определение вашего типа личности</b> Тест .....	32
<b>3</b>	<b>Карты у вас на руках</b> Игральные кости Природы .....	42
<b>4</b>	<b>Жить полной жизнью</b> Исследователь .....	68
<b>5</b>	<b>Столп общества</b> Строитель .....	98
<b>6</b>	<b>Всегда к звездам</b> Руководитель .....	126
<b>7</b>	<b>Правитель-философ</b> Дипломат .....	154
<b>8</b>	<b>Сотоварищ, помощник, единомышленник, родственная душа</b> Химия отношений .....	182
<b>9</b>	<b>Зарождение чувства</b> Воронка .....	208

<b>10</b>	<b>Единственный/Единственная</b>	
	Как мы любим .....	234
<b>11</b>	<b>Заставляя химию работать</b>	
	Совет от Природы .....	278
	Примечания .....	317
	Приложение .....	336
	Слова благодарности .....	346
	Об авторе .....	348





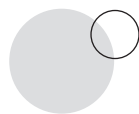
## Прислушиваясь к матери-природе



Я широк, я вмещаю в себе  
множество разных людей.

**УОЛТ УИТМЕН**

# Почему он? Почему она?



*«Теперь вам не страшен дождь, вы станете укрытием друг для друга. Теперь вам не страшен холод, вы согреете друг друга. Теперь вам не страшно одиночество. У вас теперь одна жизнь на двоих. Возвращаться домой, чтобы прожить свои дни вместе. И пусть дни ваших жизней будут очень долгими на этой земле».*

Индейцы племени апачи с юго-западной части Северо-американского континента, вероятно, произносили эту свадебную заповедь за много веков до того, как я услышала ее в Ла-Хойе, штат Калифорния, в 2006 году. Был вечер начала июня, когда небо еще в розовых и голубых красках. Запахи моря доносились в открытые окна, я сидела на складном стуле на втором этаже модного итальянского ресторана. Пожилой джентльмен проводил короткую брачную церемонию, в которой смешались обряды трех традиций — христианской, иудейской и апачей. Я наблюдала за новобрачными, светившимися от счастья, Патриком и Сюзанной, одними из первых моих подопечных, соединившими себя узами Гименея после встречи на Chemistry.com, интернет-сайте знакомств, который я помогала разрабатывать.

Патрик был журналистом в Новом Орлеане, потом лишился работы, дома и всех своих вещей в результате урагана «Катрина» в 2005 году. В феврале 2006-го он отправился на запад, поселившись со всеми своими родственниками в Лос-Андже-

лесе. Обосновавшись после переезда, он зарегистрировался на Chemistry.com и обратил внимание на первую выбранную им девушку, Сюзанну, — юриста из Ла-Хойи. В вечер знакомства они проговорили три часа по телефону. На следующих выходных встретились и страстно влюбились друг в друга.

Теплым апрельским вечером, во время совместного отпуска в Париже, Патрик на вершине Эйфелевой башни сделал Сюзанне предложение. Улыбаясь, изумленная девушка произнесла «да». И вот теперь, в этот радостный свадебный вечер, я сидела в модном итальянском ресторане в Ла-Хойе, окруженная пятьюдесятью друзьями и родственниками новобрачных.

Жених первым прибыл на бракосочетание, внезапно появившись в зале и даруя всем искорки своего обаяния. Хотя мы и не виделись до этого ни разу, он встретил меня тепло. Мы сразу завели разговор об эволюции английского языка, его опыте работы в качестве журналиста в опасных уголках Азии и некоторых моих прошлых исследованиях в области химии мозга и романтической любви.

Вскоре прибыли остальные, и мы заняли свои места на складных стульчиках лицом к свадебной арке, обвитой лилиями. Последней приехала невеста. Я была поражена, когда увидела ее: миниатюрная, идеально сложенная, словно фарфоровая кукла, с огромными голубыми глазами и длинными золотистокаштановыми волосами, уложенными в локоны, с вплетенными незабудками. Подобно легендарной Елене, Сюзанна обладала внешностью, которая могла бы спустить на воду тысячу кораблей. Их взгляды на жизнь совпали. Сюзанна была в восторге от своего принца: говоря «согласна», она восхищенно смотрела на него и улыбалась с нескрываемым волнением.

Заиграла флейта. Прозвучала заповедь апачей. Когда жених и невеста шли по проходу между нашими стульями, мы пускали мыльные пузыри из заранее заготовленных маленьких бутылочек. Потом был банкет, все танцевали. Патрик и Сюзанна кружились в танце посреди гостей, излучая радость. Мне нравится быть в окружении влюбленных людей. Они излучают какую-то заразительную энергию.

«Любовь всего надеется» — говорится в Библии. И я тоже надеюсь, что у Патрика и Сюзанны все сложится. Однако существует еще одна причина, чтобы с оптимизмом смотреть на их брак. У меня было уже определенное представление о них, потому как оба они прошли мой тест на определение типа личности, ответив на серию вопросов, разработанных мной, для выявления некоторых главных особенностей биологического темперамента человека. Оба поделились со мной результатами своих тестов. Исходя из этих данных, я была уверена, что по химическому составу личностный тип Патрика будет дополнять тип личности Сюзанны, тем самым образуя биологическую и психологическую комбинацию, которая будет поддерживать их интерес друг к другу в течение многих лет.

## Темперамент и Любовь

Многие особенности нашей личности заложены от рождения. Сегодня ученые приходят к выводу, что около 50% всех особенностей человеческой личности связаны именно с генетическими факторами. Большая часть нашего «я» заложена в наследственности.

Что же такое личность?

Психологи определяют ее как отдельную группу мыслей и чувств, которая влияет на поведение человека.

Безусловно, личность — это нечто большее, чем просто биологические особенности человека. Она состоит из двух принципиально разных категорий: черты характера и особенности темперамента.



Многие черты личности носят наследственный характер.

Черты характера формируются из жизненного опыта. Игры, в которые вы играли в детстве, ценности и интересы ваших родителей, средства выражения любви и ненависти людьми

из вашего окружения, понятия об этике, опасности, принятые в вашей семье, среди родственников и друзей, вероисповедание, способы зарабатывания на жизнь и досуг, культурная среда — эти и многие другие особенности, соединяясь вместе, создают те самые уникальные черты вашего характера.

Именно темперамент уравнивает вашу личность, все наследственные биологические особенности, заложенные в раннем детстве и впоследствии повлиявшие на ваши чувства, мысли, поведение. Как сказал испанский философ Хосе Ортега-и-Гассет: «Я есть сам и мои обстоятельства». Темперамент как раз является «я есть сам», основой вашего бытия. Любознательность, творческие способности, поиск новизны, чуткость, осмотрительность, дух соперничества — эти и многие другие черты характера вы в некоторой степени наследуете.

Я обратила внимание именно на эту часть личности Патрика и Сюзанны — их биологический темперамент.

## Наследственность

Никто не знает, сколько особенностей темперамента заложено в нас от рождения. Но исследования однойяцевых близнецов показывают, что много. Взять, к примеру, «хихикающих близнецов», как их прозвали, из-за того что женщины начинали смеяться от малейшей шутки или случайно оброненной фразы, участники Проекта исследования близнецов при Университете штата Миннесота в 1970-е годы.

Дафни и Барбара были рождены незамужней финской студенткой, жившей в Англии в 1939 году. Барбару удочерил сторож-англичанин, который работал в городском парке, в то время как Дафна выросла в семье состоятельного металлурга. Однако когда они вновь встретились в возрасте 39 лет в рамках Проекта исследования близнецов, который был направлен на изучение однойяцевых близнецов, выросших раздельно, обе любили хорошие розыгрыши и хихикали всю свою жизнь. Чтобы сильно не жестикулировать, обе часто

садились на свои руки. Обе красили волосы в темно-рыжий цвет. Обе были чересчур активны. Обе терпеть не могли математику и спорт. Обе старались избегать коммерческого телевидения. Обе предпочитали синий цвет. Обе неохотно обсуждали свои политические взгляды. И обе познакомились со своими будущими мужьями в шестнадцать лет в клубе и вышли замуж осенью. Результаты тестов их IQ также были почти одинаковыми, несмотря на дорогостоящее образование Дафны и куда более скромное — Барбары.

Совпадение?

Психолог Томас Бучард, руководитель Проекта исследования близнецов, обнаружил большое количество схожих случаев, что в 1980-х годах натолкнуло его на мысль о том, что многие черты личности носят наследственный характер. Среди таких черт с сильными генетическими связями он выделил приверженность традициям, готовность подчиняться властям, агрессивность, стремление к лидерству и потребность во внимании к себе. Согласно его записям 1984 года, «изучение близнецов и случаев усыновления привели к неожиданному открытию: влияние обычной семейной обстановки играет лишь незначительную роль в формировании личности».

В последние десятилетия исследования в области генетики человека и влияния ее на поведение существенно дополнили список черт, напрямую связанных с нашей ДНК. Для моих исследований более важен тот факт, что ученые доказали влияние групп взаимосвязанных генов на поведение человека. Взаимодействие этих генов создает поведенческие клише. Например, если в вас биологически заложен поиск новизны, то, скорее всего, вы являетесь человеком энергичным, спонтанным, готовым идти на риск, любознательным и творческим. Если же, напротив, вы придерживаетесь традиционных взглядов во всем, то, вероятнее всего, также обладаете такими качествами, как верность, осмотрительность, уважение к власти, стремление планировать и придерживаться распорядка. В нас есть комбинации связанных между собой биологических черт<sup>1</sup>, формирующих так называемые типы личности<sup>2</sup>.

После многочисленных исследований в области биологических основ типов личности я пришла к выводу, что в каждом из нас заложен уникальный набор из четырех общих четко выраженных типов личности. Кроме того, наши первичные типы личности оказывают влияние на выбор партнера для романтических отношений. Выбирая возлюбленного, мы руководствуемся тем, что подсказывает наша биологическая сущность.

Эти и другие мысли проносились в моей голове, пока я пускала мыльные пузыри на Патрика и Сюзанну в тот чудесный свадебный вечер. Думаю, они обоюдно нашли свою родственную душу.

Кто мы на самом деле? Почему по своей природе нас влечет к определенным людям? Мое исследование этих тайн началось во время рождественских праздников в 2004 году.

## Match.com

«Почему мы влюбляемся в одних, не замечая других?» Руководство сайта Match.com хотело узнать ответ на этот вопрос во время нашей встречи через 2 дня после Рождества 2004 года в Нью-Йорке. Match.com является самым крупным сайтом знакомств во всем мире. Меня пригласили на день, чтобы найти ответ. Я сказала, что никто на самом деле ответа не знает.

Психологи выяснили, что мужчины и женщины склонны влюбляться в людей со схожими этническими и социально-экономическими характеристиками, примерно одинаковым уровнем интеллекта, образования, чувства юмора и внешней привлекательности; с общими религиозными, политическими и социальными взглядами. Мы влюбляемся, когда наступает подходящий момент, и чаще всего в тех, кто живет или работает рядом с нами. Детство играет огромную роль в выборе партнера, несмотря на то что до настоящего времени не было выявлено каких-либо закономерностей. Мы чаще всего влюбляемся в тех, кто может дать нам то, в чем нуждаем-