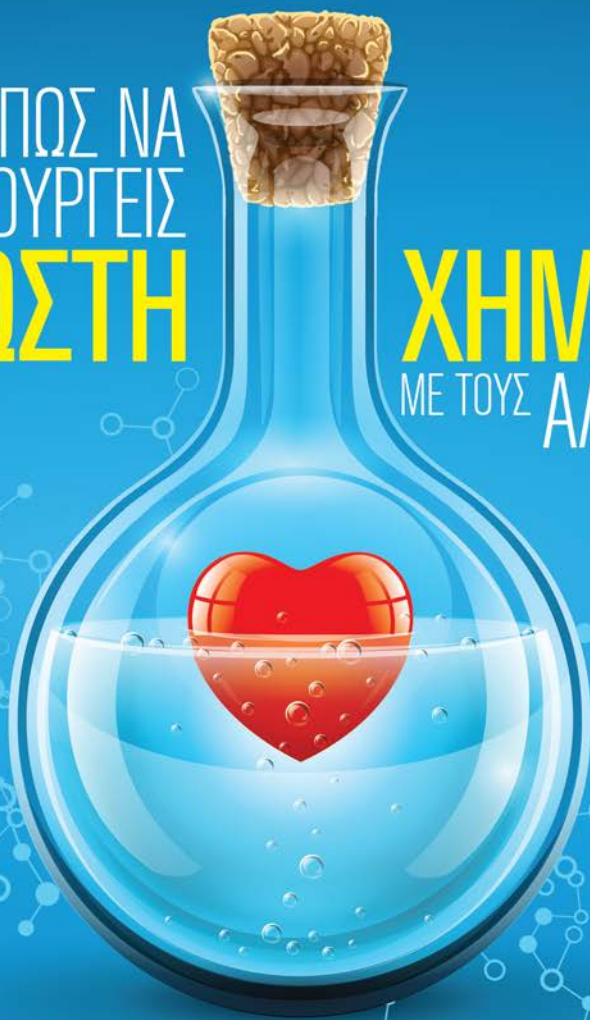


ΛΙΑ ΛΑΟΥΝΤΣ

ΠΩΣ ΝΑ
ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙΣ
ΤΗ **ΣΩΣΤΗ**

ΧΗΜΕΙΑ
ΜΕ ΤΟΥΣ **ΑΛΛΟΥΣ**



ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: HOW TO CREATE CHEMISTRY WITH ANYONE
Από τις Εκδόσεις Da Capo Press, Βοστώνη 2013
ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Πώς να δημιουργείς τη σωστή χημεία με τους άλλους**
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Leil Lowndes
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Κάσσι Μπουλουκού
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Γιώργος Τσίρης
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Θοδωρής Πιτσιρίκος
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Μερσίνα Λαδοπούλου,
Ελένη Σταυροπούλου
ΕΚΤΥΠΩΣΗ: Α & Φ. Δεληγιάννης Ο.Ε.
ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ: Κωνσταντίνα Παναγιώτου & ΣΙΑ Ο.Ε.

© Leil Lowndes, 2013
© Εικόνας εξωφύλλου: LoopAll, Djem/www.shutterstock.com
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2013

Πρώτη έκδοση: Νοέμβριος 2013

ISBN 978-618-01-0342-7

Τυπώθηκε σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.
Έδρα: Τατοΐου 121
144 52 Μεταμόρφωση
Βιβλιοπωλείο: Μαυρομιχάλη 1
106 79 Αθήνα
Τηλ.: 2102804800
Telefax: 2102819550
www.psichogios.gr
e-mail: info@psichogios.gr

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.
Head office: 121, Tatoiu Str.
144 52 Metamorfossi, Greece
Bookstore: 1, Mavromichali Str.
106 79 Athens, Greece
Tel.: 2102804800
Telefax: 2102819550
www.psichogios.gr
e-mail: info@psichogios.gr

ΛΙΑ ΛΑΟΥΝΤΣ



*Μετάφραση:
Κάσσυ Μπουλούκου*

Περιεχόμενα

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Τι μου συνέβη;	18
• Πόσο γρήγορα δημιουργείται η χημεία;	20
• Μετράει η χρονική στιγμή;	21
• Τι συμβαίνει στο μυαλό μου;	21
• Ποιος ανακάλυψε γιατί νιώθουμε τη χημεία;	22
• Μα νόμιζα ότι η χημεία ή υπάρχει... ή δεν υπάρχει	23
Η χημεία κάνει τον κόσμο να γυρίζει	25
• Γιατί συνέβη;	27
• Είστε αφέντης ή σκλάβος στον έρωτα;	28
Γιατί είμαστε τόσο αφελείς σε ό,τι έχει να κάνει με τον έρωτα;	29
• Η πειρατική σημαία	32
• Και τώρα τα καλά νέα	33
Ορισμένες σημαντικές σημειώσεις (Μην τις ξεχάσετε!)	34
• Φυλετική γραμματική	35

• Φυλετικές γενικεύσεις	35
• Σχέσεις του ίδιου φύλου	36
• Πολιτική ορθότητα	36
• Χώροι συναντήσεων αδεσμεύτων	37
• Μεγάλες σπίθες και μικρές σπίθες	37
• Πώς να κάνετε τους άλλους να σας ερωτευτούν	38
• Το «τρέιλερ» αυτού που έρχεται	39
• Οι καυτές τεχνικές μπορούν να οδηγήσουν στην αιώνια αγάπη	40
• Πηγές	41
• Η μοναδική μυθοπλασία που θα συναντήσετε	43
• Πόσο πολύπλοκο είναι;	43

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΕΡΩΤΑΣ ΣΤΟ ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Πού ζει ο έρωτας	45
• Το παρατσούκλι της αμυγδαλής σας:	
Κυρία Συναίσθημα	46
• Το παρατσούκλι του Ιππόκαμπού σας: Κύριος Μνήμη	47
• Το παρατσούκλι του υποθαλάμου σας: Κύριος Δράση	48
• Το παρατσούκλι του κερκοφόρου πυρήνα και των περιχώρων του: Το Νησί της Ευδαιμονίας	49
• Το παρατσούκλι του προμετωπιαίου φλοιού σας:	
Ο Καθηγητής	49
Τα έξι σέξι χημικά του έρωτα	50
• Ντοπαμίνη	50
• Σεροτονίνη	51
• Τεστοστερόνη	52

• Οιστρογόνα	53
• Οξυτοκίνη	53
• Βαζοπρεσίνη	54

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΧΗΜΕΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΜΑΤΙΑ

«Όλοι οι άνδρες είναι ζώα»	56
«Όλες οι γυναίκες είναι προικοθήρες»	58
Γυναίκες Κυνηγοί, δώστε ελαφρυντικά στα ζώα	59
• Το σεξ μπερδεύει τον εγκέφαλό του	60
• Φταίει η μαμά και άλλες	61
Άνδρες Κυνηγοί, δώστε ελαφρυντικά στις προικοθήρες	63
Τι ενεργοποιεί τη χημεία του άνδρα Κυνηγού – και γιατί	65
• Τα μωρά είμαστε εμείς	66
• Ας το δούμε κομμάτι κομμάτι. Αυτό κάνουν οι άνδρες	67
Τι ενεργοποιεί τη χημεία της γυναίκας Κυνηγού – και γιατί	71
Τι ενεργοποιεί τη χημεία και στα δύο φύλα	73
• Μερικές σημειώσεις	75

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΗ ΧΗΜΕΙΑ ΤΗΣ ΕΛΞΗΣ

Ξεχάστε τον Χρυσό Κανόνα όταν ενεργοποιείτε τη χημεία	78
Αγώνας, υποχώρηση ή χημεία με την πρώτη ματιά;	80

• Μην ξεχνάτε την γκέισα που κρύβει κάθε γυναίκα	81
• Γυναίκες Κυνηγοί, πολεμήστε το ένστικτό σας	82
• Η βλεμματική επαφή διαφέρει	83
Οι άνδρες Κυνηγοί πηγαίνουν εκδρομή για ψάρεμα	89
• Οι πράξεις σας είναι πιο σημαντικές από την εμφάνισή σας	91
• Το χαμόγελο δεν είναι ένα απλό χαμόγελο	95
• Όντως την απασχολεί τι φοράω;	96
• Η σημασία του ταιριάσματος των ρούχων	97
Οι γυναίκες Κυνηγοί πηγαίνουν εκδρομή για ψάρεμα	99
• Τι πήγε στραβά;	100
• Πώς ακόμα και οι λιγότερο όμορφες κρύβουν άσους στο μανίκι	101
• Ο εγκέφαλος του Κυνηγού είναι σαν διακόπτης με χρονοκαθυστέρηση	102
• Τα απαραίτητα για να πιάσετε ένα εξαιρετικό θήραμα	103
• Ξεχάστε τη μόδα, σκεφτείτε το φλερτ	104
Καυτές συμβουλές για σοβαρές Κυνηγούς	106
• Μια τριπλή συμβουλή από μια Κυνηγό	109
• Η ερωτική αλήθεια είναι πιο παράξενη από τη μυθολογία	111

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΚΥΒΕΡΝΟΧΗΜΕΙΑ

Ο επιτυχημένος διαδικτυακός Κυνηγός	116
• Τα ρούχα του Κυνηγού	117
• Το φόντο του Κυνηγού	118
Η επιτυχημένη διαδικτυακή Κυνηγός	120

• Τα ρούχα της Κυνηγού	122
• Το φόντο της Κυνηγού	122
• Αριθμός φωτογραφιών και πόζες	123
Μια πονηρή διαδικτυακή συμβουλή και για τα δύο φύλα	124
Το ψευδώνυμό σας	125
Το πρώτο σας μήνυμα	127
• Τι αναζητά πραγματικά το Θήραμά σας;	128
• Μιλήστε για όσα διαβάζετε ανάμεσα στις γραμμές	129
• Μια όμορφη συμβουλή από έναν άσχημο άνδρα	130

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΗ ΧΗΜΕΙΑ ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΣΑΣ ΣΥΝΟΜΙΛΙΑ

Ατάκες που ξυπνούν τη χημεία (Κυνηγοί, δαγκώστε τη γλώσσα σας!)	134
Τι πρέπει να ξέρει κάθε γυναίκα – αλλά λίγες γνωρίζουν	136
• Οι άνδρες απλώς δεν το καταλαβαίνουν!	136
Το θέμα της θηλυκής πρόκλησης	138
• Ατάκες για Γυναίκες Κυνηγούς (Δοκιμάστε μερικές! Θα του αρέσουν πολύ!)	139
• Αλλά δε θα νομίσει ότι είμαι επιθετική;	141
• Η φυσική πλευρά του «γεια»	143
Ανάψτε σπίθες στην πρώτη συζήτηση	145
• Το σύστημα ταχείας διέλευσης που ονομάζεται θηλυκός εγκέφαλος	146
• Αυτή διαβάζει ανάμεσα στις γραμμές – Άρα μιλήστε ανάμεσα στις γραμμές	147

• Ένα καίριο ερώτημα	148
• Οι κανόνες τού ποιος θα εντυπωσιάσει ποιον έχουν σήμερα αντιστραφεί	150
Γυναίκα Κυνηγέ, είσαι μία στο εκατομμύριο ή μία από ένα εκατομμύριο;	152
• Δολώστε και αλλάξτε	153
• Η επανάληψη του ονόματος	154
• Ως εδώ, όλα καλά	155

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΗ ΧΗΜΕΙΑ ΣΤΑ ΡΑΝΤΕΒΟΥ

Άνδρες Κυνηγοί, «πουλήστε» της το ραντεβού ως επαγγελματίες	158
Διαλύστε τις αντιστάσεις	160
Πώς να πάρετε το ραντεβού χωρίς να το ζητήσετε	161
Το πρώτο ραντεβού που προκαλεί χημεία	162
• Το πρώτο μισό του ραντεβού	162
• Το δεύτερο μισό του ραντεβού	164
• Το <i>savoir vivre</i> και η χημεία	166
Παίξτε παιχνίδια με το Θήραμά σας	166
Συζητήσεις που προκαλούν σπίθες σε κάθε ραντεβού	169
• Αυτός λέει/αυτή λέει, τι;	170
• Άνδρες Κυνηγοί, ακολουθήστε τον ρυθμό του Θηράματός σας	172
• Γυναίκες Κυνηγοί, μη συμπληρώνετε τα κενά	173
• Κάντε τον να νιώσει ότι ταιριάζει στον Ερωτικό Χάρτη σας	174

• Άρα... πώς να ακούω;	175
Θέλω έναν άνδρα που να με κάνει να γελάω	177
• Με τι γελούν οι γυναίκες Κυνηγοί	178
• Με τι γελούν οι άνδρες Κυνηγοί	179

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΗ ΧΗΜΕΙΑ ΓΙΑ ΣΕΞ

Γυναίκες Κυνηγοί, πόσο σύντομα πρέπει να κάνετε σεξ;	183
Γιατί το σεξ σας παίρνει το μυαλό;	185
• Γυναίκες Κυνηγοί, το σεξ έχει ακόμα μεγαλύτερη επίδραση σε εσάς!	186
• Άνδρες Κυνηγοί, συμβουλές για εσάς για το σεξ στο πρώτο ραντεβού	190
Τα προκαταρκτικά ξεκινούν πολύ πριν από το υπνοδωμάτιο	192
• Στήνοντας το σκηνικό για σεξ	194
• Πότε είναι η κατάλληλη στιγμή για να γδυθείτε	195
• Στοματικό σεξ (Όχι, δεν είναι αυτό που σκέφτεστε)	197
• Η εκπαιδευτική αξία της σαπουνόπερας	198
• «Ωραία, και πώς θα μάθω τι θέλει;»	199
Γιατί εκείνη τα χρειάζεται όλα αυτά	200
• Το τετράγωνο και η δίνη	201
• Οι γυναίκες δε συνοδεύονται από μενού και διαδικτυακή βοήθεια	202
• Ποιος έκλεψε το σημείο G;	204
Οι γυναίκες Κυνηγοί είναι φυσικά ταλέντα	205
• Πηγαίνετε εκεί που δεν επιτρέπεται στις γυναίκες να πάνε	207

• <i>Ακόμα καλύτερα, αφήστε να σας το πει ο ίδιος</i>	209
Γιατί δε με αγκαλιάζει μετά το σεξ;	211
Εσείς ή η Μητέρα Φύση αποφασίζετε τι σας ερεθίζει;	213
• <i>Αν το πρώτο φιλί είναι άσχημο, τότε ξεχάστε το</i>	215
• <i>Διαβάστε το προσεκτικά όσες από εσάς παίρνετε το χάπι</i>	218

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΗ ΧΗΜΕΙΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΣΧΕΣΗ

Ο Άρης και η Αφροδίτη σάς είπαν το τι, τώρα και το γιατί	222
Τα κουβάρι με το μαλλί εναντίον των κουτιών	226
• <i>Το Μυαλό Κουτί του</i>	227
• <i>Το Κουβάρι Μυαλό της</i>	228
• <i>ΥΓ για τις Κυνηγούς</i>	230
Τι σκέφτεσαι;	231
Τι γνώμη έχεις γι' αυτό;	233
• <i>Γιατί του δένεται η γλώσσα</i>	235
• <i>Μάθετε μια εντελώς διαφορετική γλώσσα του σώματος</i>	237
Να τα πούμε;	240

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΗ ΧΗΜΕΙΑ ΤΟΥ ΕΡΩΤΑ

Αξίζει να τον/την κρατήσω;	248
• <i>Γιατί φοβάται να δεσμευτεί;</i>	249

Και εγώ βλέπω έτσι τη ζωή!	251
Πώς ορίζετε τη συντροφικότητα;	254
«Στα καλά και στα κακά»	257
Το υπέροχο μάντρα του 21ου αιώνα – η προσωπική εξέλιξη	260
«Ανακαλύψτε» το Θήραμά σας	261
Μπορώ να μιλήσω λίγο με τους νεαρούς εραστές;	266
• <i>Μην παντρευτείτε μέχρι να μυελινωθείτε (Γονείς, μην το χάσετε αυτό!)</i>	267
• <i>Μπορεί να γίνει ομοσπονδιακή υπόθεση;</i>	269

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΗ ΧΗΜΕΙΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΖΩΗ ΓΕΜΑΤΗ ΑΓΑΠΗ

Πώς θα κάνετε τα όμορφα ξεκινήματα να διαρκέσουν για πάντα	272
Δύο χρόνια φαγούρα	275
Ένα μικρό ποντικάκι στο λιβάδι κρατάει το μυστικό της συντροφικότητας	276
Πώς να ενεργοποιήσετε μακροπρόθεσμη χημεία παντού και οποιαδήποτε στιγμή	279
• <i>Τάιμ άουτ, οπαδοί των σπορ</i>	280
• <i>Και αν δεν έχω διάθεση να αγγίξω τώρα;</i>	281
Τα ζευγάρια που παίζουν μαζί μένουν μαζί	283
Το γέλιο είναι άλλος ένας τρόπος να πείτε «σ' αγαπώ»	285

Τι γίνεται με το μακροπρόθεσμο καυτό σεξ;	286
• Αυτά είναι τα καλά νέα – όχι, τα υπέροχα νέα!	288
• Γιατί μετρούν τα «γρήγορα»	289
• Η ανταπόδοση είναι ένα δίκαιο προκαταρκτικό	292
Όλοι έχουν ανάγκη να ακούσουν κάτι	294
Άνδρες Κυνηγοί, γιατί όταν νιώθει ότι αγαπιέται εκκρίνονται χημικές ουσίες μακροχρόνιας αγάπης;	297
Γυναίκες Κυνηγοί, γιατί από την ανάγκη του να νιώθει ότι τον χρειάζονται εκκρίνονται χημικές ουσίες μακροχρόνιας αγάπης;	298
«Σε τι οφείλεται η ισόβια αγάπη σας;»	300
Τι να περιμένετε όταν περιμένετε τη μακροχρόνια αγάπη	302
ΠΗΓΕΣ	305

Πρόλογος

Έρωτας». Αυτή η λέξη δεν αποτελεί παρά την ξεθωριασμένη Εσκιά της έκστασης που μας προκαλεί. Μπορεί να περάσουμε χρόνια, ακόμα και μια ζωή, αναζητώντας τη. Αν είμαστε τυχεροί, τη βρίσκουμε – και προσευχόμαστε να διαρκέσει. Αν όμως δε διαρκέσει, την αναζητούμε ξανά και ξανά. Παραδεχτείτε το – είμαστε εθισμένοι στον έρωτα!

Τα βέλη του Έρωτα είναι εμποτισμένα με χημικές ουσίες που πλημμυρίζουν το μυαλό και μας αναγκάζουν να συμπεριφερθούμε με τρόπους που δε φανταζόμαστε. Όταν τελειώσετε την ανάγνωση αυτού του βιβλίου, θα μπορείτε να τους φανταστείτε. Θα ανακαλύψετε τον έρωτα με τρόπους που πολύ λίγοι άνθρωποι έχουν ανακαλύψει. Και, στο μέτρο που αυτό είναι εφικτό, θα μπορείτε να ανάψετε το φιτίλι της ρομαντικής χημείας ανάμεσα σε εσάς και τον άνδρα ή τη γυναίκα της επιλογής σας.

Θα ανακαλύψετε επίσης πώς και γιατί η φύση μάς εγγχεί διάφορες χημικές ουσίες στα ποικίλα στάδια της σχέσης μας, αλλά και κατά τη διάρκεια της ζωής μας. Τέλος, θα μάθετε να συνεργάζεστε με το πλήθος των μορφών αυτής της χημείας και να δη-

μιουργείτε δεσμευτικές χημικές ουσίες ώστε να μπορέσετε να ζήσετε «για πάντα ευτυχημένοι» οι δυο σας – και όχι «ώσπου να σας χωρίσει το διαζύγιο». Οι γνώσεις που θα αποκτήσετε δε θα εξοστρακίσουν τον Έρωτα στη χώρα των καρτ ποστάλ, αλλά θα σας βοηθήσουν να τον κρατήσετε για πάντα στη ζωή σας.

Τι μου συνέβη;

Το έχετε νιώσει κι εσείς. Η καρδιά σας σφυροκοπάει, η γλώσσα σας είναι στεγνή σαν γυαλόχαρτο, οι παλάμες σας είναι μούσκεμα, και οι λέξεις αρχίζουν να χάνουν μυστηριωδώς τις συλλαβές τους. Σε τέτοιο μάλιστα βαθμό, ώστε το «Γεια σου» να γίνει η πιο δύσκολη έκφραση της γλώσσας σας.

Καθώς όμως οι ζωτικές λειτουργίες σας επανέρχονται στα φυσιολογικά τους επίπεδα και αρχίζετε να αποκτάτε και πάλι μια αίσθηση λογικής, αρχίζετε να αναρωτιέστε αν αυτός ο άνθρωπος που μόλις γνωρίσατε ένωσε την ίδια χημεία με εσάς. Όταν δε συνέβαινε αυτό, όσοι είχαν νιώσει τον έρωτα χωρίς ανταπόκριση σκέφτονταν ότι δεν υπήρχε τίποτα άλλο να κάνουν πέρα από το να σκύψουν το κεφάλι, να βρίσουν, να κλάψουν, ακόμα και να οργιστούν. Σύντομα όμως θα μάθετε ότι έκαναν λάθος.

Γιατί άραγε αυτός ο συγκεκριμένος άνθρωπος μας παρασέρνει σαν τυφώνας που σαρώνει στο πέρασμά του ενώ άλλοι μας προκαλούν ανία από την πρώτη στιγμή; Διότι, για λόγους που μας είναι άγνωστοι, και οποίοι βρίσκονται βαθιά θαμμένοι στο μυαλό μας, μπορούμε να εκτιμούμε άμεσα κάποιον.¹ Αυτή η δεξιότητα έχει ισχυρές, εξελικτικές ρίζες, που ανάγονται στην εποχή κατά την οποία η επιλογή «μάχη ή εγκατάλειψη» αποτελούσε απόφαση ζωής ή θανάτου.

Οι δεξιότητές μας αναπτύχθηκαν παράλληλα με την εξέλιξη του ανθρώπινου είδους. Όπως οι ειδικοί επί του DNA μπορούν να πουν πολλά για έναν άνθρωπο εξετάζοντας ένα μικρό δείγμα από το νύχι του ποδιού του, έτσι και οι άνθρωποι ανέπτυξαν μια εξαιρετική υποσυνείδητη ικανότητα να αισθάνονται αν κάποιος είναι ενδιαφέρων, αν μπορεί να ικανοποιήσει τις ανάγκες τους, αλλά και να ταιριάσουν ένα εκατομμύριο άλλες ιδιότητες μέσα στο πολύ υποκειμενικό πλυντήριο των αναγκών τους.

Όλη μας τη ζωή στήνουμε τη σκηνή του έρωτα και περιμένουμε τον σταρ της βραδιάς να κάνει την εμφάνισή του. Όλες οι εμπειρίες σας, από τη γέννησή σας μέχρι τη στιγμή που αποφασίσατε να επιλέξετε αυτό το βιβλίο, σχηματίζουν τον χάρτη εκείνου τον οποίο θα θέλατε –ή ίσως θα μπορούσατε– να ερωτηθείτε. Αυτός ο χάρτης –ο «Χάρτης του Έρωτα», όπως ονομάζεται– φέρει τα σημάδια της μοναδικής προσωπικότητάς σας και μοναδικά χαρακτηριστικά που μπορεί να αγγίζουν λεπτομέρειες όπως η φυσιογνωμία, η προσωπικότητα, η διανόηση, η φιλοδοξία, η αίσθηση του χιούμορ και εκατοντάδες άλλα.² Υπάρχει όμως και ένα ολότελα νέο πεδίο, η «διαπροσωπική νευροβιολογία» που μας μαθαίνει πώς ο εγκέφαλος περιστρέφεται γύρω από τις νέες σχέσεις που δημιουργούμε.³ Ακόμα και μια σύντομη συνάντηση με κάποιον που δε θέλετε να ξαναδείτε ποτέ μπορεί να αναδιαρθρώσει ριζικά τον Χάρτη του Έρωτα.

Το μεγαλύτερο μέρος αυτού του χάρτη διαμορφώθηκε κατά την παιδική μας ηλικία, και, ειδικότερα, πριν από την ηλικία των πέντε ετών.⁴ Αν ήσαστε τυχεροί, μεγαλώσατε ανάμεσα σε ανθρώπους που αγαπούσατε και σας αγαπούσαν, κυρίως τους συγγενείς σας. Η στενή σας επαφή μαζί τους «προγραμματίισε» μια τάση που σας οδηγεί να νιώθετε ότι ταιριάζετε με ανθρώπους που ενδεχομένως ανήκουν στην ίδια γονιδιακή ομάδα με

τον άνδρα κοντά στον οποίο ζούσατε ως παιδιά. Έχετε παρατηρήσει πόσα ζευγάρια μοιάζουν μεταξύ τους;⁵

Οι επιρροές στο διάγραμμα αυτών τους οποίους μπορείτε να αγαπήσετε εκτείνονται χρονικά από λίγα χιλιοστά του δευτερολέπτου μέχρι εκατομμύρια χρόνια στο παρελθόν.⁶ Τα πράγματα περιπλέκονται ακόμα περισσότερο όταν οι αναμνήσεις ξυπνούν εκ νέου κάθε φορά που κάτι τις επικαλείται. Δεν πιστεύω να αμφιβάλλετε ότι η χημεία είναι μια πολύπλοκη διαδικασία.

Πόσο γρήγορα δημιουργείται η χημεία;

Πόσο χρόνος χρειάζεται για να νιώσουμε τη χημεία; Αυτό θα το καταλάβετε αν συγκρίνετε την ταχύτητά της με την απήχηση που είχαν οι διαφημίσεις στο υποσυνείδητο των θεατών των κινηματογράφων κατά τη δεκαετία του 1950. Στην οθόνη εμφανίζονταν ξαφνικά φράσεις όπως «Πεινάτε; Αγοράστε ποπ κορν!» και ονομασίες προϊόντων όπως «Τσάι Lipton», που αναβόσβηναν για χιλιοστά του δευτερολέπτου κατά τη διάρκεια της προβολής μιας ταινίας. Η διάρκεια των μηνυμάτων ήταν πολύ μικρή για να μπορέσουν να τα διαβάσουν οι θεατές, και όλοι τους δήλωναν ότι δεν είχαν δει τίποτα. Εκείνες όμως τις ημέρες, στους κινηματογράφους πουλιόταν πολύ περισσότερο ποπ κορν!

Το ανίδεο κοινό δε γνώριζε καν ότι οι «αόρατες» διαφημίσεις όχι μόνο τους προκαλούσαν πείνα και δίψα, αλλά τους έστρεφαν προς συγκεκριμένα προϊόντα. Οι θεατές, που παλαιότερα περιοριζόνταν στην παραγγελία τσαγιού, πλέον το ζητούσαν με την ονομασία του – Lipton, φυσικά. Συνεπώς, εκπλήσσετε άραγε που η νευροαπεικόνιση σας ωθεί να νιώσετε τη σπίθα τού έρωτα μέσα σε ένα πέμπτο του δευτερολέπτου;⁷

Μετράει η χρονική στιγμή;

Αναμφισβήτητα. Μπορεί να σχετίζεται με πολλά γεγονότα που συμβαίνουν τη στιγμή της γνωριμίας σας. Ίσως εκείνος είναι ερωτευμένος με κάποια άλλη, ίσως εκείνη έχει βιώσει μια τραγική απώλεια. Ίσως τύχει να συνομιλήσετε με έναν έξυπνο, ευαίσθητο, εντυπωσιακό, αισθησιακό αδέσμευτο άνθρωπο που θα μπορούσε να αποτελεί το ιδανικό σας ταίρι. Αυτό το μοναδικό ανθρώπινο είδος σάς ξεμυαλίζει στη στιγμή, αλλά δεν κρύβει το χασμουρητό του. Ίσως, πάλι, κοιτάζει πάνω από τον ώμο σας, αναζητώντας άλλο συνομιλητή.

«Τι συμβαίνει μ' εμένα;» ουρλιάζετε μέσα σας, ενώ οι παλμοί σας χτυπάνε με ξέφρενο ρυθμό. Τίποτα. Απλώς, χιλιάδες άλλοι τρέχοντες συναισθηματικοί, σωματικοί, προσωπικοί ή επαγγελματικοί λόγοι τον καθιστούν ενδεχομένως κλειστό προς εσάς. Ίσως, αν συναντήσασταν κάποια άλλη στιγμή, κάπου αλλού, το μαγνητικό πεδίο να ήταν τέτοιο ώστε να σας έριχνε τον ένα στην αγκαλιά του άλλου και να σας έδενε για πάντα. Όχι μόνο αυτό, αλλά, ειδικά για τις γυναίκες, αυτό που παίζει σημαντικό ρόλο είναι η περίοδος του μήνα κατά την οποία θα γίνει η γνωριμία!⁸ (Θα το αναλύσουμε αργότερα αυτό.) Ναι, λοιπόν, η χρονική στιγμή έχει σημασία.

Τι συμβαίνει στο μυαλό μου;

Προτού συναντήσετε αυτό τον ξεχωριστό άνθρωπο, εκατό δισεκατομμύρια νευρικά κύτταρα του εγκεφάλου σας βρίσκονταν στην κατάσταση την οποία η Γνωσιακή Επιστήμη αποκαλεί «δυναμικό ηρεμίας». Φυσικά, όμως, δεν αναπαύονταν. Οι

σχετικώς ληθαργικοί νευρώνες «έστελναν» μέσω του μηχανισμού της *νευρομεταβίβασης* ράθυμα μηνύματα ο ένας στον άλλο με θέμα τον καιρό, το ανιαρό πάρτι, τους άνοστους μεζέδες, οτιδήποτε.

Και τότε, *ΜΠΑΜ!* Όταν το βλέμμα σας εντοπίσει αυτό τον ξεχωριστό άνθρωπο στην άλλη άκρη του χώρου, στο μπαρ, στη στάση του λεωφορείου, στο φαστ φουντ, τότε οι νευρώνες σας τρελαίνονται! Επικοινωνούν υστερικά με τους νευρώνες που βρίσκονται σε γειτονικές περιοχές του εγκεφάλου, μέσω των μικρών ρυακιών που ονομάζονται *συνάψεις* για να τους ανακοινώσουν τα καταπληκτικά νέα. Αυτό οι επιστήμονες το ονομάζουν *δυναμικό δράσης* – αλλά εμείς το ονομάζουμε «Ω!».

Πρακτικά, όλες οι τεχνικές στο πρώτο μέρος αυτού του βιβλίου σας μαθαίνουν πώς να οδηγήσετε κάποιον σε μια τέτοια νευρωνική απόκριση ώστε να ενεργοποιήσετε εκείνες τις χημικές ουσίες που προκαλούν ευεξία, και πρωτίστως την *ντοπαμίνη*, και στη συνέχεια αυτές οι ουσίες να διοχετευτούν σε εκείνο το σημείο του εγκεφάλου το οποίο, στο πεδίο της Γνωσιακής Επιστήμης, καλείται *κέντρο ευχαρίστησης*, ή *κέντρο ανταμοιβής*. Είναι δε τόσο έντονη η απόκριση του «στόχου» σας, που αυτός νιώθει ευεξία παρόμοια με αυτή που προκαλεί η κοκαΐνη.⁹

Ποιος ανακάλυψε γιατί νιώθουμε τη χημεία;

Όσο εσείς διαβάζετε αυτό το βιβλίο, οι νευροεπιστήμονες κάνουν σημαντικές ανακαλύψεις στον γαλαξία των νευρικών κυττάρων του εγκεφάλου σας, τα οποία επικοινωνούν μεταξύ τους με ένα εκατομμύριο δισεκατομμύρια συνδέσεις. Φυσικά, κίνητρό τους δεν είναι ο έρωτας. Ο στόχος αυτών των πρωτοπόρων

επαγγελματιών ήταν μακράν σημαντικότερος: να σώσουν ζωές και να προστατεύσουν τη σωματική και διανοητική υγεία των ανθρώπων. Αυτό όμως δεν εμποδίζει τους κυνηγούς του έρωτα να επωφελούνται ιδιαίτερα από αυτές τις σημαντικές ανακαλύψεις. Τώρα πλέον μπορούμε να κατανοήσουμε –και, ως ένα βαθμό, να διαχειριστούμε– τις χημικές ουσίες που κατακλύζουν τον εγκέφαλο και το σώμα του ανθρώπου που συναντάτε. Ας πούμε αυτό τον άνθρωπο «Θήραμα» και εσάς «Κυνηγό» καρδιών.

Βεβαίως, δεν πρέπει να ευχαριστούμε μόνο τη γνωσιακή κοινότητα για την αποκάλυψη του μυστηρίου του ρομαντισμού. Πρέπει να ευχαριστήσουμε επίσης και τους εξελικτικούς βιολόγους και ψυχολόγους που συνεχίζουν τις έρευνες σχετικά με το γιατί κάνουμε αυτές τις απρόσμενες, και, συχνά, παράδοξες, επιλογές στις σχέσεις μας. Αυτοί οι τομείς κρατούν το κλειδί για τη λύση στο ερώτημα γιατί οι νευρώνες τρελαίνονται όταν γνωρίζουμε κάποιον και γιατί συνεχίζουν να κοιμούνται όταν γνωρίζουμε κάποιον άλλο.

Μα νόμιζα ότι η χημεία ή υπάρχει... ή δεν υπάρχει

Οι περισσότεροι θα συμφωνήσουν μαζί σας. Υπάρχουν, φυσικά, ορισμένα στοιχεία που, ανεξάρτητα από ό,τι λέτε ή κάνετε, δεν μπορούν να προκαλέσουν καμία απολύτως αλλαγή στο θέμα της χημείας. Για παράδειγμα, δεν μπορείτε να αλλάξετε ούτε το δικό σας, αλλά ούτε και το πρόσωπο του επίδοξου συντρόφου σας, τον γονότυπό σας, τον φαινότυπό σας, ή το DNA σας. Επιπλέον, όταν θα είστε επιτέλους έτοιμοι για έρωτα και σεξ, το μυαλό σας θα γεμίσει από μυριάδες ακούσιες σκέψεις σχετικές με τον πόνο και την ικανοποίηση: Πώς του φέρθηκε ο πατριός του. Πώς της φέρθηκαν

οι συμμαθητές της στον παιδικό σταθμό. Ποια αγαπούσε πριν. Ποιον μισούσε. Μόλις εμφανιστείτε, όλα τα «ποιος», «τι» και «γιατί» από τις προηγούμενες σκέψεις του συντρόφου σας ανασταίνουν τις νευρολογικές δραστηριότητες του παρελθόντος.

Σίγουρα σκέφτεστε πως «αν είναι τόσο πολύπλοκο, δεν μπορώ να κάνω το Θήραμά μου να νιώσει χημεία για μένα». Φυσικά, κάποτε οι άνθρωποι πίστευαν ότι «η Γη είναι επίπεδη», ότι «τα βαριά αντικείμενα πέφτουν πιο γρήγορα από το φως» και ότι «όλοι οι πλανήτες περιστρέφονται γύρω από τη Γη». Μέχρι βέβαια που οι επιστήμονες πέταξαν αυτές τις τρεις θεωρίες στο καλάθι των αχρήστων σαν χρησιμοποιημένα χαρτομάντιλα. Και, φυσικά, η πρώτη που αναφέραμε δεν άργησε να προστεθεί στις υπόλοιπες. Η χημεία αφορά σε πολύ συγκεκριμένα ερεθίσματα, πολλά από τα οποία μπορούμε να τα επηρεάσουμε.

Προτού ξεκινήσω όμως, θέλω να ξεκαθαρίσω κάτι: Δεν μπορούμε να ελέγξουμε 100% τη χημική αντίδραση του άλλου απέναντί μας, λόγω των προηγούμενων εμπειριών του Θηράματός μας, της εγκεφαλικής του δομής αλλά και λόγω άλλων παραγόντων που έχουμε ήδη αναφέρει. Αυτό όμως αποτελεί ένα μόνο μέρος της ιστορίας. Η Μητέρα Φύση παίζει έναν εξίσου μεγάλο, αν όχι σημαντικότερο, ρόλο στο θέμα του έρωτα και εσείς θα μάθετε πώς να γίνετε συνεργοί της από την αρχή της σχέσης για να συλλάβετε το Θήραμά σας. Κατόπιν, θα μάθετε πώς να το απομακρύνετε από τις δυνάμεις που διαλύουν τη χημεία μεταξύ των ζευγαριών και καταστρέφουν την αιώνια αγάπη.

Είμαστε η πρώτη γενιά η οποία μπορεί να επωφεληθεί από τις νέες εν τω βάθει ανακαλύψεις της Γνωσιακής Επιστήμης και από αυτές ενός σχετικά νέου πεδίου που ονομάζεται Αναπτυξιακή Εξέλιξη, και γι' αυτό είμαστε τυχεροί. Αν κατανοήσετε τι σκέπτεται το Θήραμά σας και πώς εξελίσσονται οι σκέψεις του,

θα καταφέρετε να γίνετε κάτι περισσότερο από ένα απλό πιόνι στο παιχνίδι της φύσης. Θα μπορέσετε, ως ένα βαθμό, να προκαλέσετε συναισθήματα που βασίζονται στη χημεία του άνδρα ή της γυναίκας που επιλέγετε. Μια γρήγορη ματιά στη νευροεπιστήμη και στις νέες ανακαλύψεις της εξελικτικής ψυχολογίας που θα βρείτε σε αυτό το βιβλίο θα σας βοηθήσει να καταλάβετε καλύτερα πώς μπορείτε να δημιουργήσετε τη χημεία και να τη μετατρέψετε σε αιώνια αγάπη.

Η χημεία κάνει τον κόσμο να γυρίζει

Λένε ότι «η αγάπη κάνει τον κόσμο να γυρίζει». Εξίσου όμως σωστό είναι και το ότι «η χημεία κάνει τον κόσμο να γυρίζει». Γιατί; Διότι η χημεία που νιώθουμε με κάποιον είναι αυτή που ανοίγει τον δρόμο για το πάθος, το οποίο οδηγεί στην αγάπη, η οποία οδηγεί στο δέσιμο μεταξύ δύο ανθρώπων. Κάτι που, με τη σειρά του, μπορεί να οδηγήσει στην ικανοποίηση, τα παιδιά, τη συντροφικότητα και σε πολλές από τις χαρές της ζωής.

Τι πιστεύετε; Άραγε η χημεία και ο επακόλουθος έρωτας αποτελούν προϊόντα αποφάσεων; Μήπως είναι θέμα πεπρωμένου; Ή επιλογής; Κάποιοι λένε ότι *αποφασίζουμε* να ερωτευτούμε. Φυσικά. Είναι κάτι εξίσου εύκολο με την *απόφαση* να πάψουμε να αναπνέουμε ή να αγαπάμε τα παιδιά μας. Άλλοι λένε ότι είναι *πεπρωμένο*. Εγώ, πάλι, σας προτείνω να μετακομίσετε σε ένα έρημο νησί στο αρχιπέλαγος της Ανταρκτικής και να περιμένετε να εμφανιστεί αυτός που *προορίζεται* για εσάς. Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι πρόκειται για *επιλογή*. Φυσικά, όπως ακριβώς *επιλέγουμε* να μη φάμε, να μην πιούμε ή να μην κοιμηθούμε.

Οι νευρολόγοι έχουν αποδείξει ότι πρόκειται για κάτι εντε-

λώς διαφορετικό. Για μια κατάσταση που εμπλέκει νευρώνες, νευροδιαβιβαστές, ορμόνες, υποδοχείς και κυκλώματα του εγκεφάλου μας.¹⁰ Ορίζουν τον «έρωτα» –ετοιμαστείτε για μια μεγάλη πρόταση– ως μια «ανώτερη δραστηριότητα στις εγκεφαλικές οδούς που προκαλούν συναισθήματα ευφορίας, δυνατά κίνητρα και έντονη ενέργεια, τα οποία (συναισθήματα) μπορούν να επιφέρουν απώλεια όρεξης και εμμονικές σκέψεις σχετικά με τον άνθρωπο που έχουμε ερωτευτεί».¹¹

Αυτό δεν ακούγεται και πολύ διασκεδαστικό! Επιπλέον, είναι πολύ πεζό να το υποβιβάσουμε σε μια κυκλοφορία χημικών ουσιών που εκλύονται από ενάμισι κιλό φαιάς και γλοιώδους ουσίας που βρίσκεται μέσα στο κεφάλι μας. Κανείς δε θέλει να ακούσει κάτι τέτοιο, και πρώτη από όλους εγώ.

Όταν οι άνθρωποι ξεκίνησαν να εξερευνούν τον ήλιο, κάποιοι φοβήθηκαν ότι ο Θεός θα παραμεριζόταν. Ομοίως, ορισμένοι φοβούνται ότι η ανακάλυψη πως ο έρωτας είναι απλώς μια «κατάσταση» θα τον κάνει λιγότερο μαγικό. Καθόλου! Η κατανόηση του τι είναι ο έρωτας μας οδηγεί σε πιο έξυπνες επιλογές συντρόφου και μας μαθαίνει πώς να κρατάμε τον έρωτα ζωντανό.

Άλλωστε, ποιος λέει ότι μια συνθήκη πρέπει να είναι πεζή, ή ότι το σύστημα των κινήτρων δεν μπορεί να είναι μαγικό; Ξέρουμε τι είναι. Είναι ο έρωτας, η μεγαλύτερη ευτυχία που έχει γνωρίσει η ανθρωπότητα, η οποία δε συγκρίνεται με άλλη ανθρώπινη εμπειρία. Αφήνοντας κατά μέρος τους σκεπτικιστές, είμαστε βέβαιοι ότι ο έρωτας μπορεί να διαρκέσει μια ζωή και συνεχώς να βελτιώνεται.¹² Μόνον όμως όταν αναγνωρίζουμε τις ισχυρές νευρολογικές, χημικές και εξελικτικές δυνάμεις που τον ελέγχουν.

Γιατί συνέβη;

Έχει καμία σημασία; Ερωτητήκατε, και η ζωή δεν πρόκειται να ξαναείναι η ίδια. Βρήκατε «τον ένα» – αυτόν που ανέκαθεν ξέρατε ότι θα συναντήσετε. Ο αρχικός έρωτας είναι το πιο ζωντανό, υπέροχο, εκστατικό και αξέχαστο κομμάτι της σκέψης. Ο εγκέφαλος ξεχειλίζει από τις χημικές ουσίες για τις οποίες θα μιλήσουμε αργότερα, την *ντοπαμίνη*, τη *σεροτονίνη*, αλλά και την *οξυτοκίνη* και τη *βαζοπρεσίνη*. Οι ορμόνες βρίσκονται στα υψηλότερα επίπεδα. Η *τεστοστερόνη* και τα *οιστρογόνα* δεν περιορίζονται. Εσείς και ο εραστής σας θέλετε να κολλήσετε ο ένας πάνω στον άλλο και να μη χωρίσετε ποτέ. «Είναι υπέροχο, είναι θαυμαστό, είναι απολαυστικό, είναι φρενήρες». Αυτή είναι η προτροπή της Μητέρας Φύσης. «Αφήστε ελεύθερο τον εαυτό σας!» Αυτή είναι η καλύτερη περίοδος – τουλάχιστον μέχρι να εδραιωθεί η ομορφιά της ισόβιας αγάπης.

Έτσι, αποφασίζετε να εγκαταλειφθείτε με χαλαρότητα στο ταξίδι του Πλοίου της Αγάπης. Αλλά είναι λοιπόν αλήθεια ότι ο δρόμος της αληθινής αγάπης δεν είναι ρόδινος; Κάποιες φορές αυτό είναι προφανές. Συχνά, όταν ξεκινάμε μια νέα σχέση, νομίζουμε ότι διατηρούμε τον έλεγχο. Όταν πρωτοπατάμε το πόδι μας στο Πλοίο της Αγάπης, φανταζόμαστε ότι μια ηλιόλουστη μέρα θα κάνουμε κρουαζιέρα σε μια ήρεμη θάλασσα. Όλα είναι όμορφα. Όλα στον κόσμο φαντάζουν σωστά. Ταξιδεύουμε προς τη Χώρα της Αιώνιας Ευτυχίας. Το αεράκι που ρυτιδώνει τη θάλασσα μας κάνει να τραγουδάμε καθώς μυρμηγκιάζει το δέρμα μας. Τότε όμως, ο άνεμος δυναμώνει και όλα γίνονται πιο συναρπαστικά. Γελάμε δυνατά ανοίγοντας τα πανιά. Το πλοίο κλυδωνίζεται, αλλά εμείς πιστεύουμε ότι μας οδηγεί προς την έκσταση.

Άξαφνα, ο άνεμος δυναμώνει και αρχίζουμε να ανησυχούμε

μήπως έχουμε παρεκκλίνει από την πορεία μας. Τι συνέβη; Τι πήγε στραβά; Η καταιγίδα μάς κάνει ακόμα πιο απελπισμένους να επιστρέψουμε στη σωστή διαδρομή. Η καρδιά μας χτυπάει γρήγορα. Κάθε φορά όμως που νομίζουμε ότι ανακτούμε τον έλεγχο, ένας δυνατότερος άνεμος κάνει την εμφάνισή του.

Τώρα, ο αέρας είναι στενόχωρα κρύος και τα κύματα τρικυμιώδη. Ο ουρανός έχει γεμίσει από απειλητικά κύματα και αρχίζει να βρέχει. Το τιμόνι σπάει και αγωνιζόμαστε απελπισμένα να κρατήσουμε το πλοίο στην επιφάνεια. Σύντομα όμως μας τυλίγει το σκοτάδι και παραδέρνουμε δεξιά και αριστερά. Είμαστε έρμαια της τέλειας καταιγίδας. Θα καταφέρει το Πλοίο της Αγάπης να φτάσει στη Χώρα της Αιώνιας Ευτυχίας; Ή θα βυθιστεί; Αυτό εξαρτάται από εμάς και από τον τρόπο με τον οποίο θα χρησιμοποιήσουμε τη σοφία μας.

Είστε αφέντης ή σκλάβος στον έρωτα;

Μακάρι να ήμαστε όλοι τόσο σοφοί στον έρωτα όσο ο Ιταλός καπετάνιος ενός κρουαζιερόπλοιου, για τον οποίο θα σας μιλήσω αργότερα. Ο πλοίαρχος Τζόρτζιο Ακορνέρο δέχτηκε κάποτε την πρόταση να κυβερνήσει ένα τάνκερ 150.000 τόνων. Εκείνος αρνήθηκε. Ο εμβρόντητος πλοιοκτήτης ρώτησε: «Γιατί; Κανένας καπετάνιος δεν έχει αρνηθεί ξανά. Είναι μεγάλη τιμή να είσαι κύριος ενός τόσο μεγάλου πλοίου».

Ο πλοίαρχος Ακορνέρο απάντησε: «Επειδή, κύριε, θέλω να κυβερνώ εγώ το πλοίο και όχι αυτό εμένα».

Το πρόβλημα είναι ότι οι περισσότεροι αφήνουν το Πλοίο της Αγάπης να τους κυβερνά, αντί να συμβαίνει το αντίστροφο. Ο μόνος τρόπος να έχετε τον έλεγχο της σχέσης είναι να παρα-

δεχτείτε ότι, εκτός από τη μαγεία, ο έρωτας είναι μια ευτυχής κατάσταση στην οποία θέλουμε πάντοτε να επιπλέουμε.

Όπως ακριβώς η γνώση για το πώς δημιουργείται η βροχή, πώς σιτίζονται τα ζώα και πώς τρέφονται τα φυτά δεν κάνει τη φύση λιγότερο θαυμαστή, έτσι και η γνώση σχετικά με τη δημιουργία, τη σίτιση και την ανάπτυξη της χημείας δεν κάνει τη χημεία λιγότερο εντυπωσιακή. Όντως, η γνώση σχετικά με τον έρωτα μας καθιστά ικανούς να ενδυναμώσουμε την αγάπη και να την κάνουμε να διαρκέσει περισσότερο.

Γιατί είμαστε τόσο αφελείς σε ό,τι έχει να κάνει με τον έρωτα;

Πέρα από τις απαραίτητες για τη ζωή ανάγκες, όπως ο αέρας, το νερό και η στέγη, δεν μπορώ να σκεφτώ άλλη ανάγκη εκτός από την αγάπη που να ξεκινάει από τη γέννηση και να διαρκεί για ολόκληρη τη ζωή μας. Παρ' όλα αυτά, νιώθω σοκαρισμένη, όχι, μάλλον εντυπωσιασμένη θα έλεγα, από το πόσο λίγα γνωρίζουν οι άνθρωποι για αυτό το συναίσθημα που το εξιδανικεύουμε στη μουσική, στον κινηματογράφο και στην ποίηση, για να μην πούμε και προσωπικά καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας. Ζούμε για αυτή. Κάποιοι έχουν πεθάνει για αυτή. Στο τραγούδι «Oh Love», ο Μπραντ Πέισλι και η Κάρι Άντεργουντ τραγούδησαν: «Είσαι η απλή αλήθεια. Αλλά είσαι και το μεγαλύτερο μυστήριο». Και αυτό ακριβώς ήταν μέχρι πρότινος. Ευτυχώς όμως ο έρωτας δεν είναι πια μυστήριο και κάθε μέρα μαθαίνουμε περισσότερα γι' αυτόν.

Επί σειρά αιώνων, ο φιλόσοφοι, οι ψυχίατροι και πολλοί ακόμα επιστήμονες, έξυναν το κεφάλι τους, έκαναν υποθέσεις και ανέπτυσσαν θεωρίες γι' αυτό το φαινόμενο. Οι γλωσσολόγοι,

εξίσου μπερδεμένοι, κατέληξαν να του δώσουν μια ονομασία χωρίς σημασία: «Χημεία». Δεν ήξεραν όμως πόσο δίκιο είχαν!

Ίσως οι λεξιπλάστες εμπνεύστηκαν από τον Άλντους Χάξλεϊ, που, στις αρχές του 1900, έγραψε: «Με κάποιο τρόπο, οι εμπειρίες μας πηγάζουν από τη χημεία».¹³ Σήμερα, χάρη στα οπτικά εργαλεία όπως το τηλεσκόπιο, οι επιστήμονες έχουν καταφέρει να εξερευνήσουν το Διάστημα. Αλλά το αστρονομικά εγγύτερο εσωτερικό Διάστημα, δηλαδή ο ανθρώπινος εγκέφαλος, παραμένει εκτός των ορίων των ανακαλύψεών τους. Είναι τραγική ειρωνεία ότι διαθέτουμε τον εξοπλισμό για να παρατηρούμε πλανήτες που απέχουν έτη φωτός μακριά, αλλά όχι τα απαραίτητα εργαλεία για να ταξιδέψουμε λίγα μόνο εκατοστά προς την άλλη κατεύθυνση. Σήμερα, βέβαια, τα μοναδικά στο είδος τους «εργαλεία», όπως η μαγνητική τομογραφία, η αξονική τομογραφία και η τομογραφία εκπομπής ποζιτρονίων, καθώς και διάφορες άλλες συσκευές απεικόνισης με μυστηριώδη ακρώνυμα ως ονομασίες επιτρέπουν στους γνωσιακούς νευροεπιστήμονες να εξετάζουν με ακρίβεια τι συμβαίνει στη ζαρωμένη και φαιά ύλη που βρίσκεται ανάμεσα στα αυτιά μας.

Το σχετικά πρόσφατο πεδίο της Γνωσιακής Επιστήμης –το οποίο ορίζεται ως η διεπιστημονική μελέτη του εγκεφάλου μέσω του συνδυασμού της φιλοσοφίας, της ψυχολογίας, της γλωσσολογίας και της ανθρωπολογίας– έχει σημειώσει εντυπωσιακή πρόοδο στη σύνθεση των κομματιών του παζλ. Παρότι υπάρχουν ακόμα αναπάντητα ερωτήματα –όπως υπάρχουν πάντα στη ζωή–, οι επιστήμονες έχουν ανακαλύψει τα στοιχεία που προκαλούν την ηλεκτροχημική δραστηριότητα στον εγκέφαλο που μας κάνει να νιώθουμε αυτή τη μαγική σπίθα όταν γνωρίζουμε κάποιον. Έχουν επίσης ανακαλύψει πώς ταυτόσημες χημικές ουσίες επηρεάζουν τον ανδρικό και τον γυναικείο

εγκέφαλο, αλλά και το νευρικό σύστημα με διάφορους τρόπους.¹⁴ Συνεπώς, οι προτάσεις για την πρόκληση της ερωτικής χημείας που αναφέρονται σε αυτό το βιβλίο αναφέρονται συγκεκριμένα, πολύ συγκεκριμένα, σε κάθε φύλο!

Αρκετοί άνθρωποι εμμένουν πεισματικά ότι η πρόκληση της χημείας αλλά και η διατήρησή της δεν είναι εφικτή. Κάνουν λάθος. Η διατήρησή της είναι εφικτή, *μόνον* όμως αν καταλάβετε το είδος της χημείας στο οποίο αναφερόμαστε και ασχοληθείτε με τα ακόλουθα:

1. Η νευροανατομία κάθε φύλου διαφέρει σημαντικά, σχεδόν το ίδιο όσο διαφέρουν τα σώματα.
2. Ο εγκέφαλός μας είναι κορεσμένος από ανόμοιες ουσίες που υπαγορεύουν τον τρόπο με τον οποίο σκεπτόμαστε, νιώθουμε και δρούμε, καθώς και τον τρόπο με τον οποίο ανταποκρινόμαστε.¹⁵
3. Οι εξελικτικές επιρροές διαφέρουν σαφώς μεταξύ ανδρών και γυναικών.¹⁶
4. Η Μητέρα Φύση έχει ορίσει διαφορετικούς ρόλους για τον καθένα.¹⁷
5. Όσο ωριμάζει η σχέση είναι φυσικό και αναπόφευκτο ο εγκέφαλος και το σώμα να κατακλύζονται από διάφορες χημικές ουσίες που επηρεάζουν τα συναισθήματα και τις επιθυμίες.¹⁸

Θα σας δώσω τεχνικές, οι οποίες ονομάζονται *τεχνικές ανάφλεξης της χημείας*, ώστε να προκαλέσετε τη διέγερση αυτών των συνδεδειγμένων χημικών ουσιών που θα κρατήσουν ενωμένους εσάς και τον σύντροφό σας. Και, στο μέτρο που αυτό είναι εφικτό, να αναφλέξετε κάποιες από τις πρώτες χημικές ουσίες.

Η πειρατική σημαία

Μολονότι η αγάπη είναι το πιο εκλεκτό ανθρώπινο συναίσθημα από καταβολής κόσμου, καμιά φορά πίσω από τη δελεαστική μάσκα κρύβεται ένα απειλητικό πρόσωπο. Όλοι ξέρουμε ότι η αγάπη μπορεί να είναι παραπλανητική. Αν δε γνωρίζετε τι αντιμετωπίζετε, ο έρωτας μπορεί να σας καταστρέψει. Κάποιοι νιώθουν τη σπίθα του έρωτα για ένα πρόσωπο που τους φέρεται άσχημα, επειδή είναι ένα οικείο δυναμικό από την παιδική τους ηλικία. Άλλες κοινές ευαισθησίες και μη υγιείς παθολογίες μπορούν να προκαλέσουν καταστροφικές ανάγκες. Δυστυχώς, ορισμένοι άνθρωποι επαναλαμβάνουν αυτές τις καταστροφικές και, ορισμένες φορές επικίνδυνες, σχέσεις ξανά και ξανά.

Έχετε σίγουρα δει τις τηλεοπτικές διαφημίσεις για τα αντικαταθλιπτικά που δείχνουν πρώην μελαγχολικούς ανθρώπους να χορεύουν ευτυχισμένοι σε λιβάδια πετώντας μαργαρίτες ο ένας στον άλλο. Αν δεν ακούσετε πολύ προσεκτικά, δε θα παρατηρήσετε τη χαμηλή φωνή που ψιθυρίζει: «Οι παρενέργειες περιλαμβάνουν ναυτία, εμετό, εσωτερική αιμορραγία, επιληπτικές κρίσεις, αναπνευστική ανακοπή, κώμα, τριχόπτωση, ανικανότητα και, σε σπάνιες περιπτώσεις, θάνατο. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν [το φάρμακο αυτό] είναι κατάλληλο για εσάς».

Κατά τον ίδιο τρόπο, όταν νιώθουμε αυτή τη σπίθα, αγνοούμε τη φωνή μέσα μας που μας προειδοποιεί ότι «οι παρενέργειες περιλαμβάνουν υπερδραστηριότητα, απώλεια όρεξης, τρόμο, έμμονη σκέψη, ψυχαναγκαστικές πράξεις και συμπτώματα που σχετίζονται με διανοητικές ασθένειες.¹⁹ Αναρωτηθείτε αν [αυτό το συγκεκριμένο πρόσωπο] είναι κατάλληλο για εσάς».

Ορισμένες φορές, στο διάστημα που έγραφα αυτό το βιβλίο, έκλεινα το λάπτοπ μου, κοιτούσα από το παράθυρο και αναρω-

τιόμουν αν έγραφα ένα εγχειρίδιο σχετικά με τη κατασκευή μιας βόμβας. Η λέξη *χημεία*, με τον τρόπο που τη χρησιμοποιούμε εδώ, είναι σαν χημικό όπλο που, αν δεν είμαστε προσεκτικοί, μπορεί να μας καταστήσει θύματα. Ελπίζω αυτό το βιβλίο να σας προσφέρει περισσότερα από όσα πιστεύατε. Όπως όταν μαθαίνουμε ποια μανιτάρια είναι δηλητηριώδη, έτσι θέλω να μάθετε να αποφεύγετε τη χημεία με κάποιον που πρόκειται να σας υποβάλει σε μια σάπια σχέση.

Και τώρα τα καλά νέα

Το άλλο πολύτιμο μάθημα που διδάσκει αυτό το βιβλίο είναι απαραίτητο για τη μακροπρόθεσμη ευτυχία. Με το πέρασμα του χρόνου, η Μητέρα Φύση αλλάζει τη χημεία ανάμεσα σε δυο εραστές. Αυτό συμβαίνει ακόμα και στις καλύτερες σχέσεις. Μην αφήσετε να σας παραπλανήσουν τα βιβλία που γράφουν ότι θα θέλετε να είστε κολλημένοι ο ένας πάνω στον άλλο ως τα ογδόντα σας. Μπορείτε όμως να δημιουργήσετε χημικές ουσίες που θα εδραιώσουν για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα την αγάπη και θα προκαλέσουν γενναιόδωρες και συχνότερες παλίρροιας σεξ. Οι περισσότεροι δεν το γνωρίζουν, αλλά οι χημικές ουσίες που αντικαθιστούν τις πρώτες είναι πολύ πιο πολύτιμες και απαραίτητες για μια πληρέστερη ζωή από τις πρώτες και πιο έντονες. Δεν έχουν γνωστές ονομασίες, όπως *τεστοστερόνη* και *οιστρογόνα*, και είναι σχετικά άγνωστες σε όσους δεν ασχολούνται με τον τομέα των επιστημών, αλλά αποτελούν τη βάση για τις μόνιμες και ευτυχισμένες σχέσεις.

Προς το παρόν, θα ήθελα να χρησιμοποιήσετε με σύνεση τη γνώση για την πρόκληση των έντονων χημικών ουσιών για τις

οποίες θα μιλήσουμε στο πρώτο μέρος του βιβλίου. Παρά την έντονη πεποίθηση ότι είστε απολύτως βέβαιοι πως πρόκειται για την αληθινή αγάπη, θα ήθελα να κινηθείτε με αργούς ρυθμούς. Η αγάπη είναι εύθραυστη και φευγαλέα όπως ο πάγος που δημιουργείται στα πέταλα ενός τριαντάφυλλου, ή μπορεί να είναι δυνατή όσο μια βελανιδιά σε ένα απολιθωμένο δάσος.

Συνήθως, στις νεαρότερες ηλικίες, θυμίζει περισσότερο το πρώτο. Δεν έχει καμία σχέση με τη νοημοσύνη. Ακόμα και αν είστε τόσο έξυπνοι όσο ήταν ο Άλμπερτ Άινσταϊν, ή είναι ο Στίβεν Χόκινγκ και η Λίζα Σίμπσον μαζί, πρέπει να γνωρίζετε ότι οι νευρωνικοί δεσμοί δεν αναπτύσσονται πλήρως πριν από την ηλικία των είκοσι πέντε ετών.²⁰ Με άλλα λόγια, πριν από αυτή την ηλικία δεν είστε σε θέση να πάρετε τις πιο σοφές αποφάσεις σχετικά με την επιλογή ενός συντρόφου. Παρ' όλα αυτά, οι χημικές ουσίες του πάθους και του έρωτα μπορούν να σας τυφλώσουν σε κάθε ηλικία. Αυτό αποτελεί μέρος του σχεδίου της Μητέρας Φύσης, για το οποίο θα μιλήσουμε σύντομα. Ελπίζω αυτό το βιβλίο να σας βοηθήσει να αποφύγετε τον έρωτα για λάθος ανθρώπους, αλλά και τα επακόλουθά του, τον γάμο, την απογοήτευση, το διαζύγιο και την τραγωδία των παιδιών που μένουν πίσω.

Ορισμένες σημαντικές σημειώσεις (Μην τις ξεχάσετε!)

Κοιτούσα την κενή οθόνη του υπολογιστή μου με τα δάχτυλά μου έτοιμα να χτυπήσουν το πληκτρολόγιο και ήξερα ότι έπρεπε να πάρω ορισμένες αποφάσεις προτού πατήσω το πρώτο πλήκτρο. Ακούστε λοιπόν ποια ήταν η απόφασή μου.

Φυλετική γραμματική

Αχ αυτή η μάχη των φύλων! Κάποτε, οι αρσενικές αντωνυμίες «αυτός», αυτού», αυτόν» κυριαρχούσαν όταν δεν ήταν απαραίτητος ο διαχωρισμός των φύλων. Ευτυχώς, η γλώσσα μας πλέον δίνει ίσες ευκαιρίες και στα δύο φύλα.

Η ιστορία όμως μας έχει αποδείξει ότι δεν υπάρχει πρόοδος χωρίς προβλήματα. Οι φράσεις «ο/η» και «του/της» είναι πολύ χοντροκομμένες, και ο πρώτος κανόνας που πρέπει να ακολουθεί κάθε συγγραφέας είναι «να αποφεύγει με κάθε τρόπο τις χοντροκομμένες εκφράσεις». Ορισμένες φορές θα εναλλάσσω το «ο» και το «η» στην ίδια παράγραφο. Αφού σκέφτηκα αρκετά, αποφάσισα να επιλέξω την ελαφρά σύγχυση από τις χοντροκομμένες εκφράσεις και ελπίζω αυτό να μη σας μπερδέψει.

Μπορεί επίσης να συναντήσετε τα σύμβολα του αρσενικού και του θηλυκού, ♂ και ♀ αντίστοιχα. Οι τεχνικές για τους Κυνηγούς συμβολίζονται με το «♂» και για τις Κυνηγούς με το «♀». Οι τεχνικές πρόκλησης των χημικών ουσιών και για τα δύο φύλα συμβολίζονται με το «♂♀». Θα βρείτε σχεδόν ίσες τεχνικές για τους άνδρες και τις γυναίκες. Παρ' όλα αυτά, μην παραλείψετε να διαβάσετε τις τεχνικές που προτείνονται για το αντίθετο φύλο. Όχι μόνο θα σας προσφέρουν σημαντικές πληροφορίες για το άλλο φύλο, αλλά θα σας βοηθήσουν να καταλάβετε επίσης πώς προκαλείται η χημεία σε εσάς και από ποιον.

Φυλετικές γενικεύσεις

Δυστυχώς, οι περισσότερες κοινωνιολογικές μελέτες προβαίνουν σε μια χονδροειδή φυλετική γενίκευση, λέγοντας ότι οι γυ-

ναίκες αναζητούν σύντροφο και οι άνδρες μια περιπέτεια.²¹ Υπάρχουν εκατομμύρια εξαιρέσεις, αλλά, μέχρις αποδείξεως του εναντίου, θα ακολουθήσω αυτή την οδό, θεωρώντας ότι αυτή είναι η πραγματικότητα. Να έχετε όμως υπόψη σας ότι οι περισσότεροι άνδρες επιθυμούν μια μέρα να παντρευτούν και να κάνουν οικογένεια.²² Και δεν έχω συναντήσει καμία σύγχρονη γυναίκα που δεν είχε μια σύντομη περιπέτεια ή που, έστω, δεν έχει σκεφτεί να έχει μια σύντομη περιπέτεια!

Η αναπτυξιακή εξέλιξη έχει αποδείξει ότι τίποτα δεν είναι γραμμένο στις πέτρες, ειδικά οι ανθρώπινες σχέσεις. Μήπως εισερχόμαστε σε έναν κόσμο όπου κυριαρχούν οι Κύριοι Μαμάδες και οι εργαζόμενες σύζυγοι; Ίσως όχι στη δική μας εποχή. Ποιος ξέρει όμως τι επιφυλάσσει το μέλλον;

Σχέσεις του ίδιου φύλου

Η χημεία μεταξύ ανθρώπων του ίδιου φύλου είναι εξίσου ισχυρή όπως η χημεία μεταξύ ατόμων διαφορετικού φύλου, και οι ομόφυλες σχέσεις μπορούν να διαρκέσουν περισσότερο, λόγω των ίδιων νευροανατομικών και νευροχημικών δομών των εραστών. Σε αυτό όμως το βιβλίο μιλώ κυρίως για σχέσεις μεταξύ ανδρών και γυναικών επειδή οι δομικές, χημικές και λειτουργικές εγκεφαλικές διαφορές είναι σχετικές με τα ευρήματα και προκαλούν τα πιο κοινά προβλήματα στις σχέσεις.²³

Πολιτική ορθότητα

Αυτό με φέρνει σε ένα άλλο θέμα. Πρέπει να υπακούσω ή να πα-

ραβλέψω τον άγραφο κανόνα σύμφωνα με τον οποίο οφείλουμε να αποφεύγουμε τα φυλετικά στερεότυπα, όπως ότι οι γυναίκες είναι πιο ομιλητικές και οι άνδρες λιτοί, ή ότι οι γυναίκες έχουν συναίσθηση των συναισθημάτων τους ενώ οι άνδρες αναισιάζονται «ποια συναισθήματα;»; Δε χρειάστηκε να το σκεφτώ δεύτερη φορά, γιατί όλα βασίζονται βιολογικά στο μυαλό. Όταν η πολιτική ορθότητα ερχόταν σε αντίθεση με την αλήθεια, επέλεγα τη δεύτερη.

Εντάξει, λοιπόν, Αστυνομία των Υπολογιστών. Συλλάβετέ με.

Χώροι συναντήσεων αδεσμεύτων

Ευτυχώς, οι περισσότερες συναντήσεις σήμερα δε γίνονται σε μπαρ. Όμως, επειδή οι περισσότερες μελέτες έγιναν σε μπαρ και πάρτι για αδεσμευτους, θα τις χρησιμοποιήσω όταν μιλώ γενικά. Φυσικά, όλοι προτιμούμε χώρους που είναι περισσότερο οικείοι με τον τρόπο ζωής μας, είτε πρόκειται για εκπαιδευτικές συναθροίσεις, συναυλίες ή οτιδήποτε άλλο – ακόμα και να είμαστε μπροστά στον υπολογιστή μας! Ο αριθμός των σχέσεων που ξεκινούν με ένα «κλικ» του «ποντικιού» ολοένα αυξάνεται. Έτσι, θα σας δώσω ορισμένες πονηρές, αλλά αληθινές συμβουλές ως προς το πώς να προκαλέσετε τη χημεία διαδικτυακά πριν από την πρώτη συνάντηση.

Μεγάλες σπίθες και μικρές σπίθες

Υπάρχουν δύο τρόποι για να προκαλέσουμε τη χημεία. Ο πιο γνωστός είναι το ΜΠΑΜ που γίνεται σε κλάσματα του δευτερο-

λέπτου. Δυστυχώς, αν δεν αποτελείτε σημείο αναφοράς του Ερωτικού Χάρτη του Θηράματός σας –ή δεν προκαλέσετε μια «ξεχασμένη» ενήλικη εμπειρία–, αυτό είναι σχεδόν αδύνατο να συμβεί. Συνεπώς, ορισμένες φορές, όταν αναφέρομαι στις «σπίθες», αναφέρομαι στις μικρότερες φλόγες που, όταν προστίθενται σε άλλες, προκαλούν μια μεγάλη σπίθα.

Πώς να κάνετε τους άλλους να σας ερωτευτούν

Όσοι από εσάς έχετε διαβάσει το πρώτο μου βιβλίο για τον έρωτα, θα αντιληφθείτε ότι αυτό το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας διαφέρει για δύο σημαντικούς λόγους. Σε εκείνο το βιβλίο, ανέφερα ογδόντα πέντε τεχνικές για να σας ερωτευτούν. Κάθε «Κολπάκι», όπως τις ονόμαζα, βασιζόταν στις τελευταίες κοινωνιολογικές μελέτες εκείνης της εποχής. Σε αυτό όμως το βιβλίο βασιζομαι στα πιο πρόσφατα ευρήματα της Γνωσιακής Επιστήμης και των πεδίων της νευροαπεικόνισης, τομείς που, όταν έγραφα το πρώτο μου βιβλίο, βρίσκονταν ακόμα στο στάδιο της διαμόρφωσης.

Το καλύτερο με το πρώτο μου βιβλίο ήταν ότι, όπως μου είπαν οι αναγνώστες, οι τεχνικές δούλεψαν. Το χειρότερο ήταν ότι ορισμένες ήταν λίγο παραπλανητικές. Παρότι ποτέ δεν υποστήριξα το ψέμα, ορισμένες μέθοδοι απαιτούσαν να παρουσιάσετε μια εικόνα του εαυτού σας που μεγαθύνει ή μειώνει ορισμένα χαρακτηριστικά σας, ανάλογα με τις επιθυμίες του Θηράματός σας. Πλέον, με τα νέα νευροεπιστημονικά ευρήματα σχετικά με την αγάπη νιώθω λίγο ένοχη.

Ο Μαρκ Τουέιν είχε πει ότι, όταν μιλάμε με ανήσυχη τη συνείδησή μας, είναι σαν να έχουμε μια τρίχα στο στόμα μας. Πλέον, όταν κάποιος δημοσιογράφος μου ζητάει να πω στους αναγνώ-

στες, ακροατές ή τηλεθεατές του κάποιες από τις συμβουλές τού πρώτου βιβλίου, νιώθω σαν να έχω μια τρίχα στο στόμα μου.

Ας κάνουμε λοιπόν μια συμφωνία. Θα σας προτείνω κάποιες τεχνικές για να θέσετε σε λειτουργία το νευρικό και το ορμονικό σύστημα του Θηράματός σας. Όταν όμως μιλάτε με το Θήραμά σας, φροντίστε να κρατήσετε την τρίχα μακριά από το στόμα σας! Μην παρουσιάζετε με δόλιο τρόπο τα πλεονεκτήματά σας και μην υπερβάλλετε στα προτερήματά σας. Φροντίστε απλώς να τονίσετε εκείνες τις αλήθειες που θα ενεργοποιήσουν τις τεχνικές για τις οποίες συζητάμε. Αυτό δεν το λέω βασιζόμενη απλώς σε ηθικές αρχές. Όταν ξεκινάτε μια ερωτική σχέση, κάθε μυθοπλασία ή ψέμα μπορεί να καταστρέψει δύο ζωές: του Θηράματός σας, αλλά και τη δική σας. Και, για να προχωρήσω λίγο περισσότερο, των παιδιών που ενδεχομένως αποκτήσετε.

Το «τρέιλερ» αυτού που έρχεται

Στο Κεφάλαιο 1, «Ερωτας στο μεταίχμιο», θα δείτε εν συντομία τον χώρο (το μυαλό του Θηράματός σας) και τα εργαλεία (χημικές ουσίες) που είναι απαραίτητα για να προκαλέσετε τη μεταξύ σας χημεία.

Το Κεφάλαιο 2, «Χημεία με την πρώτη ματιά», αποκαλύπτει τα μυστήρια αυτής της ξαφνικής σπίθας που θα σας παρασύρει.

Το Κεφάλαιο 3, «Πώς να ενεργοποιήσετε τη χημεία της έλξης», σας εφοδιάζει με δώδεκα απρόσμενες τεχνικές για να την ενεργοποιήσετε. (Προειδοποίηση: ορισμένες είναι ακραίες, αλλά πιάνουν!)

Το Κεφάλαιο 4, «Πώς να ενεργοποιήσετε την κυβερνοχημεία», παρέχει έξι μοναδικές τεχνικές για να προκαλέσετε το Θή-

ραμά σας να κάνει «κλικ» στη φωτογραφία του προφίλ σας σε κάποια ιστοσελίδα γνωριμιών.

Το Κεφάλαιο 5, «Πώς να ενεργοποιήσετε τη χημεία στην πρώτη σας συνομιλία», προσφέρει δεκατρείς λεκτικές τεχνικές σπίθες που θα μετατρέψουν το «γεια σου» σε «θέλεις να βγούμε;».

Το Κεφάλαιο 6, «Πώς να ενεργοποιήσετε τη χημεία στα ραντεβού», προτείνει δεκατρείς τεχνικές για το πώς να διατηρήσετε τη φλόγα αναμμένη σε κάθε ραντεβού.

Το Κεφάλαιο 7, «Πώς να ενεργοποιήσετε τη χημεία για σεξ», σας εφοδιάζει με δέκα ασυνήθιστες τεχνικές για να ενεργοποιήσετε μια ερωτική έκρηξη στο μυαλό του Θηράματός σας και να είστε σε θέση να προκαλείτε εκρήξεις κάθε φορά.

Το Κεφάλαιο 8, «Πώς να ενεργοποιήσετε τη χημεία για μια σχέση», σας εφοδιάζει με οκτώ τεχνικές για να μετατρέψετε μια νέα σχέση σε κάτι σοβαρό – σε κάτι υπέροχα σοβαρό.

Το Κεφάλαιο 9, «Πώς να ενεργοποιήσετε τη χημεία του έρωτα», σας δίνει πέντε μεθόδους για να κάνετε το Θήραμά σας να θέλει να κάνει το επόμενο βήμα και να μοιραστείτε μια υπέροχη ζωή.

Το Κεφάλαιο 10, «Πώς να ενεργοποιήσετε τη χημεία για μια ζωή γεμάτη αγάπη», σας προσφέρει οκτώ μεθόδους για να κάνετε τα όμορφα ξεκινήματα να διαρκέσουν μια ζωή.

Οι καυτές τεχνικές μπορούν να οδηγήσουν στην αιώνια αγάπη

Λένε ότι αν παντρευτούμε για οποιοδήποτε λόγο εκτός από την αγάπη, αυτό θα το πληρώνουμε κάθε μέρα για το υπόλοιπο της ζωής μας. Επιτρέψτε μου να σας το αναλύσω. Αν αποφασίσετε να δεσμευτείτε λόγω της συνηθισμένης τρέλας αυτού που λαν-

θασμένα νομίζουμε ότι είναι η αγάπη, ο κίνδυνος είναι μεγάλος. Μόνον όταν παντρευόμαστε γνωρίζοντας τι είναι η αγάπη και πώς μπορούμε να τη διατηρήσουμε, μπορούμε να ζήσουμε ισόβια ευτυχισμένοι με το ταίρι μας.

Το πρώτο μισό αυτού του βιβλίου σάς παρέχει «κολπάκια» για να ενεργοποιήσετε την αρχική ερωτική χημεία. Ορισμένοι αναγνώστες μπορεί να τα αποκαλέσουν «παιχνίδια». Όμως, τα ηθικά παιχνίδια έχουν κανόνες. Οι κανόνες αυτού του παιχνιδιού είναι να μην υπάρχει εξαπάτηση, να υπάρχει εντιμότητα, και, οπωσδήποτε, να μην κάνετε τίποτα που θα βλάψει ή θα παραπλανήσει το θήραμά σας. Σας προειδοποιώ, πάντως, ότι αυτά τα παιχνίδια περιλαμβάνουν μια μικρή στρατηγική από την πλευρά σας –αλλά και πολύ θάρρος!

Ορισμένες γυναίκες μπορεί να τρομάξουν και να θεωρήσουν τις πρακτικές των πρώιμων σταδίων του φλερτ φθινές ή εξωφρενικές. Διαβάστε τες όμως καλά, γιατί το περιεχόμενο αυτού του βιβλίου βαθαινει όσο δυναμώνει η σχέση σας, και σύντομα θα καταλάβετε τη σοφία που κρύβεται πίσω από αυτές και θα μάθετε πώς να μετατρέψετε τη σεξουαλική έλξη σε σημαντική, διηνεκή αγάπη.

Πηγές

Πρακτικά, όλες οι πληροφορίες που παρέχονται σε αυτό το βιβλίο προέρχονται από μελέτες οι οποίες αναφέρονται στο τέλος. Όταν ξαναδιάβαζα το χειρόγραφο, είδα ότι φράσεις όπως «μια μελέτη έδειξε», «η [το όνομα του περιοδικού] έδειξε» κ.λπ. είναι ιδιαίτερος ενοχλητικές. Κόντειψε να με πάρει ο ύπνος διαβάζοντας φράσεις όπως «ο διακεκριμένος [νευρολόγος, ψυχολόγος,

κοινωνιολόγος, ανθρωπολόγος] απέδειξε ότι...» Έτσι, αποφάσισα να αναφέρω το γεγονός και να παραθέτω τον αριθμό που παραπέμπει στην πηγή. Για περισσότερες πληροφορίες επί κάθε θέματος μπορείτε να ανατρέξετε στην αντίστοιχη πηγή που αναφέρεται στο τέλος του βιβλίου.

Υπάρχουν εκατοντάδες άνθρωποι που έχουν συνεισφέρει σημαντικά στην επιστήμη της αγάπης και στους οποίους νιώθω βαθύτατα υποχρεωμένη, τα ονόματα των οποίων θα βρείτε στο τέλος του βιβλίου. Εδώ όμως θέλω να μου επιτρέψετε να εκφράσω τον θαυμασμό μου και την ευγνωμοσύνη μου σε τρεις από αυτούς για την εξαιρετική προσφορά τους στη συγγραφή αυτού του βιβλίου. Κατ' αρχάς στη Δρα Έλεν Φίσερ, βιολόγο-ανθρωπολόγο στο Πανεπιστήμιο Ράτγκερς, η οποία, πέραν της αρχικής έρευνας, έγραψε αρκετά υπέροχα βιβλία για τους αρχάριους επί του θέματος. Θαυμάζω επίσης τις έρευνες του Δρα Άρθουρ Άρον (Πολιτειακό Πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης, στο Στόνι Μπρουκ) και του Δρα Ντέιβιντ Μπας (Πανεπιστήμιο του Τέξας, στο Όστιν), σχετικά με τις γνωσιακές και εξελικτικές πλευρές των σχέσεων. Τέλος, θέλω να ευχαριστήσω τον φίλο και «ελεγκτή των γεγονότων» Δρα Γουίλιαμ Χόφμαν. Ο διακεκριμένος αυτός νευροχειρουργός φρόντισε να ακολουθήσω με ακρίβεια τους δρόμους του ανθρώπινου εγκεφάλου και να μην πνιγώ στις συνάψεις του.

Καθετί που αναφέρεται σε αυτό το βιβλίο επιβεβαιώνεται από έναν αριθμό ερευνών. Για λόγους όμως περιορισμένου χώρου, αναφέρω μόνο μία ή δύο σημαντικές έρευνες σχετικές με κάθε εύρημα. Στο προηγούμενο βιβλίο μου ανέφερα πάρα πολλές μελέτες, αλλά αυτή τη φορά το έκανα μόνο όπου αυτό κρίθηκε απαραίτητο.

Η μοναδική μυθοπλασία που θα συναντήσετε

Κάθε άνθρωπος που έχει γίνει μάρτυρας του καθαρού γαλάζιου του ουρανού μια ανέφελη μέρα, του πράσινου της ανοιξιιάτικης χλόης και της λάμψης του μεσημεριάτικου ήλιου γνωρίζει τη μοναδική ομορφιά της Μητέρας Φύσης. Όλοι όσοι έχουν επιβιώσει από κάποιον τυφώνα, μια τρομερή χιονοθύελλα ή μια καταιγίδα στα μεσοπέλαγα θαυμάζουν τη δύναμή της. Και όλοι όσοι έχουν ερωτευτεί έχουν γίνει πόνια της ηθελημένα – για καλύτερα ή για χειρότερα. Ο στόχος της Μητέρας Φύσης είναι να διασφαλίζει τον πλούτο της Γης, φροντίζοντας ώστε τα ψάρια της θάλασσας, τα πουλιά του ουρανού, τα φυτά της ξηράς και τα θηλαστικά της γης, συμπεριλαμβανομένων των ανθρώπων, να πολλαπλασιάζονται.

Η προσωποποίηση αυτής της δύναμης είναι η μοναδική μυθοπλασία εδώ. Όλα τα υπόλοιπα αφορούν σε γεγονότα (αποδεδειγμένα), ιστορίες (αληθινές) και χιούμορ (ελάχιστο).

Πόσο πολύπλοκο είναι;

Ορισμένοι από εσάς έχετε ήδη αντιληφθεί ότι, δεδομένου του μεγέθους του θέματος, ο τίτλος αυτού του βιβλίου είναι, επεικώς, απλοποιημένος. Ο λόγος που το έκανα αυτό είναι επειδή ο σημαντικός τομέας της Γνωσιακής Επιστήμης, που περιλαμβάνει τόσα διαφορετικά πεδία, χρειάζεται λίγη απλοποίηση!

Από τους αναγνώστες που έχουν κάποιες γνώσεις σχετικά με τη Γνωσιακή Επιστήμη ζητώ συγγνώμη για αυτή την υπεραπλούστευση. Αλλά αυτό το βιβλίο έχει γραφτεί στη γλώσσα των απλών και ανειδίκευτων ανθρώπων. Κάποιες φορές ίσως είναι περισσότερο απλουστευμένο από όσο πρέπει. Καλή ανάγνωση!

Έρωτας

Η λέξη δεν αρκεί για να περιγράψει την έκσταση που μας πλημμυρίζει όταν ο έρωτας μας χτυπάει την πόρτα.

Ξοδεύουμε χρόνια, πολλές φορές μια ολόκληρη ζωή, ψάχνοντάς τον. Και αν είμαστε τυχεροί, τον βρίσκουμε και ευχόμαστε να κρατήσει για πάντα. Και αν δεν κρατήσει, τον αναζητούμε ξανά και ξανά. Ας το πάρουμε απόφαση: θέλουμε να ερωτευτούμε!

Το βιβλίο **ΠΩΣ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙΣ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΧΗΜΕΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ** θα σας βοηθήσει να κατακτήσετε τον έρωτα. Θα σας μάθει πώς να προκαλείτε αυτή τη σπίθα για να ελκύσετε αυτόν ή αυτήν που θα επιλέξετε.

Στη συνέχεια, πώς να τον/την κάνετε να σας ερωτευτεί.

Θα δείτε, επίσης, πώς οι άντρες από τις γυναίκες διαφέρουν σημαντικά σε νευροανατομικό επίπεδο.

Όταν συνειδητοποιήσετε ότι ο εγκέφαλος λειτουργεί διαφορετικά στα δύο φύλα, τότε θα δείτε τις σχέσεις με άλλο μάτι, με μεγαλύτερη υποχωρητικότητα και κατανόηση, και θα καταφέρετε να κρατήσετε για πάντα τον έρωτα στη ζωή σας.



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.
ΤΑΤΟΪΟΥ 121, 144 52 ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΤΗΛ.: 210 28 04 800 • FAX: 210 28 19 550
www.psichogios.gr • e-mail: info@psichogios.gr

ISBN 978-618-01-0342-7



ΚΩΔ. ΜΗΧΗΣΗΣ: 13347

Ε Σ Ε Ι Σ Κ Ι Ε Μ Ε Ι Σ Π Α Ν Τ Α Σ ' Ε Π Α Φ Η