

ЗАПРЕЩЁННЫЙ ДНЕВНИК СОБЛАЗНИТЕЛЯ

Любовь через боль



Виктор Вонг

18+

Виктор Вонг

**Запрещённый дневник
соблазнителя. Любовь через боль**

«Автор»

2026

Вонг В.

Запрещённый дневник соблазнителя. Любовь через боль /
В. Вонг — «Автор», 2026

Эта книга — не про манипуляции и пошлость. Это откровенный дневник мужчины, который прошёл путь от «хорошего парня» до сильной, свободной личности. Вы узнаете, как управлять эмоциональным маятником, бросать вызов, проходить через конфликты и превращать их в близость. Автор учит видеть женские раны, говорить правду, создавать напряжение и дарить тепло. Но главное — вы поймёте, что настоящая любовь рождается не через контроль, а через внутреннюю свободу. Техники — лишь зеркало для вашего собственного роста.

© Вонг В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление. Игра, в которую играют двое	5
ГЛАВА 1. ЕЁ ВНУТРЕННИЙ ХАОС, ИЛИ ПОЧЕМУ ОНА САМА НЕ ЗНАЕТ, ЧЕГО ХОЧЕТ	8
ГЛАВА 2. ТИПОЛОГИЯ ЖЕНСКИХ РАН, ИЛИ КАК УЗНАТЬ ЕЁ СЦЕНАРИЙ ПО ПЕРВОМУ ВЗГЛЯДУ	11
ГЛАВА 3. ПРАВИЛО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО МАЯТНИКА, ИЛИ ПОЧЕМУ ПОСТОЯННОЕ ТЕПЛО УБИВАЕТ СТРАСТЬ	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Виктор Вонг

Запрещённый дневник соблазнителя. Любовь через боль

Вступление. Игра, в которую играют двое

Я открою эту тетрадь, и чернила на первой странице, наверное, пахнут цинизмом. Но не спешите меня судить и захлопывать книгу. Если вы ищете сборник пошлых фраз для знакомства в подворотне или инструкцию, как затащить девушку в постель за три чашки кофе — вы ошиблись дверью. Эту книгу пишет не самец-доминант, который щелкает бицепсами, и не уставший психолог с дипломом, который вешает ярлыки «тревожный тип привязанности». Это дневник человека, который однажды понял простую, но леденящую душу вещь: **мы все умираем от скуки**. И самая страшная казнь, которую придумало человечество, — это не электрический стул и не пыточная дыба, а предсказуемость.

Представьте себе: вы просыпаетесь в своей постели, и уже знаете, что скажет вам жена или девушка, пока вы чистите зубы. Вы знаете, какой у нее будет взгляд, когда вы забудете купить хлеб. Вы знаете ритм ее дыхания, когда она злится, и эту легкую складку между бровей, когда она делает вид, что слушает ваш рассказ о работе. И вот в этот самый момент, где-то в районе солнечного сплетения, зарождается то самое чувство, о котором принято молчать в приличном обществе. Оно называется **пресыщение**. Это чувство тяжелее свинца. Оно делает вас слепым к ее красоте, а ее — глухой к вашим словам.

Я много лет наблюдал за парами. В парках, в ресторанах, в очередях, в поездах. Смотрите на них внимательно. Обычно они сидят напротив друг друга, но между ними — пропасть шириной в галактику. Женщина что-то оживленно рассказывает, размахивая вилкой, а мужчина кивает, но взгляд его уходит куда-то в точку над ее левым ухом, потому что внутри у него тихо воет пустота. Или наоборот — мужчина пытается шутить, а женщина смотрит на него с той ледяной вежливостью, какой смотрят на случайного попутчика в лифте. Они уже не играют. Они просто доживают срок.

Так вот, эта книга — не про то, как продлить срок. Эта книга — про то, как **заново родиться** в отношениях. И, как это ни парадоксально, для этого потребуется... боль. Не физическая, нет. Я не имею в виду побои, унижения или разрушение самооценки. Я говорю о боли другого рода. О боли **неизвестности**, о сладком ужасе **потери**, о ледяном ветре **неопределенности**, который бьет в самое сердце, но именно от этого удара кровь начинает бежать быстрее, и сердце, черт возьми, начинает биться снова, как в семнадцать лет.

Это звучит страшно? Возможно. Но я скажу вам правду, которую не говорят в глянцевых журналах и в кабинетах семейных психологов, где пахнет валерианой и ложью: **любовь — это адреналиновая зависимость**. Женщина — это существо, которое влюбляется не в того, кто ее балует, не в того, кто носит ее на руках и исполняет прихоти. Такие мужчины для нее — мягкая мебель, к которой она привыкает, которую она ценит примерно так же, как мы ценим старый диван: выкинуть жалко, но и радости уже нет. Женщина влюбляется в того, через кого она **познает саму себя**. В того, кто, как кривое зеркало в комнате смеха, показывает ей ее собственные тени, ее неисследованные глубины, ее дикую, необузданную силу, о которой она сама не догадывалась.

Это вступление — мой манифест. Я отказываюсь верить в то, что страсть умирает по истечении срока годности, как йогурт. Я отказываюсь принимать этот серый, прокуренный цинизм взрослых людей, которые говорят: «Ну, быт, дети, работа, конечно, любовь уже не та».

Я скажу так: любовь *та самая* уходит только тогда, когда вы перестаете быть опасными друг для друга. Когда вы становитесь безопасными, удобными, предсказуемыми, как расписание электричек. Женщине не нужна безопасность в том смысле, как вы думаете. Ей нужна **эмоциональная встряска**. Ей нужно чувствовать, что вы — это территория, которую она до конца не изучила. Что за каждым вашим поворотом может быть пропасть, обрыв, или наоборот — райский сад.

Я буду учить вас в этой книге искусству **интриги**. Но интриги не с другими мужчинами и женщинами, а интриги *внутри* двоих. Я научу вас создавать напряжение там, где уже воцарилась скучная предсказуемость. Я покажу вам, как одним взглядом или, наоборот, затянувшейся паузой, заставить ее сердце биться быстрее, даже если вы вместе двадцать лет. И для этого мы будем использовать... боль. Боль расставания на час. Боль сомнения: «А любит ли он меня до сих пор?». Боль непонимания: «Что он имел в виду под этим жестом?».

Но здесь есть одна крайне важная заповедь, которую я прошу вас вырезать на своем внутреннем щите, если вы решите идти по этому пути: **Мы причиняем боль только для того, чтобы женщина проснулась, но никогда — чтобы сломаться**. Мы — не садисты. Мы — скульпторы. Скульптор бьет молотком по мрамору, чтобы отколоть лишнее, чтобы из бесформенного куска камня появилась Венера. Так и мы: мы отсекаем в ней скуку, апатию, привычку, бытовую слепоту. Удар должен быть точным и выверенным, а рука, которая наносит удар, должна быть спокойной и любящей.

Почему «Запрещенный дневник»? Потому что все, что вы прочитаете здесь, противоречит современной «попсовой» культуре отношений. Нам втирают, что мы должны быть постоянно доступны, постоянно нежны, постоянно говорить «я тебя люблю» по расписанию. Что ссоры — это зло, что конфликты разрушают, что нужно всегда идти на компромисс. Я скажу вам сейчас крамольную вещь: **компромисс — это дорога в ад**. Компромисс убивает желание. Компромисс делает вас серой массой. Сильная женщина не уважает мужчину, который жертвует своими интересами ради ее каприза. Она начинает презирать его. Сначала тихо, в глубине души, а потом — громко, в скандалах. Она проверяет его на прочность: ну согнись еще раз? Ну уступи еще? И когда он сгибается в бараний рог, она теряет к нему последнее уважение. Как можно любить того, кого ты можешь сломать мизинцем?

Я сам пришел к этим выводам не через чтение книжек, а через собственные шишки и разбитые носы. Я был тем самым «хорошим парнем». Тем, кто носил цветы каждую пятницу, водил в рестораны, слушал часами ее нытье про коллег, решал ее проблемы с машиной и ремонтом. Я старался стать идеальным. И знаете, чем это заканчивалось? Глазами, полными тоски. Она смотрела на меня, как на... удобную тумбочку, у которой можно оставить ключи. А потом она уходила к другому. К тому, кто повышал голос, кто мог резко захлопнуть дверь, кто молчал, когда она ждала слов, и говорил, когда она уже не ждала. И я бесился. Бесился на нее, на себя, на весь мир. Я думал, что женщины — это злые, неблагодарные твари. Я думал, что они выбирают мудаков просто из вредности.

Но однажды, в три часа ночи, сидя у открытого окна и смотря на пустой город, я вдруг понял, что был дураком. Она уходила не к мудаку. Она уходила к **силе**. Да, он мог быть грубым, несговорчивым, но он был *реальным*. У него были свои желания, свой стержень, своя жизнь, в которую она входила как гостья, а не как хозяйка. И это ощущение — быть гостьей в его мире, которую могут и не пустить завтра, — давало ей тот самый адреналин, ту самую «любовь», которую мы все ищем. Она боролась за его внимание, она добивалась его улыбки, она страдала от его холодности и таяла от его редкого тепла. И в этом страдании она чувствовала себя **живой**.

Эта книга — мой дневник наблюдений и экспериментов. Я не претендую на истину в последней инстанции. Я просто открываю свои записи, в которых описывал свои победы и поражения. Здесь будут смешные ситуации, потому что соблазнение — это, по сути, игра, а

игра должна приносить удовольствие, а не только нервные тики. Я расскажу, как я однажды специально не отвечал на сообщения трое суток, пока она не сломала маникюр, стуча по экрану, а потом появился с бутылкой вина и сказал: «Я тебя вспомнил, привет». И в тот вечер она смотрела на меня так, как не смотрела никогда за три года наших отношений. Я расскажу, как я ушел в другую комнату во время ссоры и не выходил два часа, а когда вышел, она уже не орала, а сидела и плакала, потому что за два часа она успела пережить нашу «вечную разлуку» и была готова на все, лишь бы я снова обнял ее.

Но есть и большие провалы. Есть истории, где я перегнул палку. Где боль, которую я дал, оказалась не «толчком к пробуждению», а ножом в спину. И об этом я тоже напишу. Это не просто учебник успеха. Это учебник ошибок. Потому что на ошибках учатся лучше. И я хочу, чтобы вы поняли одну важную вещь: этот метод — как острый нож. Им можно нарезать вкусный ужин, а можно порезать пальцы до костей. Все зависит от твердости вашей руки и чистоты ваших намерений.

Я буду много говорить о языке тела, о взглядах, о интонациях. Об этом не пишут в скучных книжках по психологии, где все разложено по полочкам: «если, то». Жизнь сложнее схем. Ни одна женщина не влюбится в вас по инструкции. Она влюбится в *ваше состояние*, в ту энергию, которую вы излучаете. Поэтому в этой книге я буду учить вас не техникам «как сделать», а состоянию «как быть». Быть центром своей вселенной. Быть тем, кто не терпит, а выбирает. И если она чувствует, что вы — выбор, а не вариант, она будет биться за вас. Она будет терпеть боль от вашей временной холодности, потому что жар вашей близости будет того стоить.

Многие критики скажут, что я учу манипуляции. Пусть говорят. Я учу игре. Взрослой, сложной, красивой игре, в которую играют двое. Потому что без этой игры брак — это просто юридический контракт, а любовь — это привычка. Если вы хотите привычки — закройте книгу и идите на кухню пить чай. Если вы хотите *огня*, если вы хотите, чтобы ваша женщина просыпалась и смотрела на вас не как на часть интерьера, а как на загадку, которую она разгадывает всю жизнь — читайте дальше.

Первое правило, с которого начинается все. Мы уже начали играть прямо сейчас, с этой страницы. Я не просто даю вам информацию, я провоцирую вас. Я вызываю в вас сомнение: «А смогу ли я?», «А имею ли я право?», «А не разрушу ли я все?». Вот оно. Вот та самая безопасная боль. Вы уже внутри нее. И вы уже хотите знать, что будет дальше. Это и есть то самое напряжение, о котором я говорю. Добро пожаловать в мою игру. Добро пожаловать в мой дневник.

Теперь переверните страницу. Если вы не боитесь боли, которую я вам обещал, мы начинаем разбирать, с чего же начинается настоящий соблазнитель. Но это уже будет в первой главе. А пока — запомните это ощущение легкого зуда в пальцах, желание спорить со мной или соглашаться. Запомните его. Потому что именно так чувствует себя женщина, которая по настоящему влюблена.

ГЛАВА 1. ЕЁ ВНУТРЕННИЙ ХАОС, ИЛИ ПОЧЕМУ ОНА САМА НЕ ЗНАЕТ, ЧЕГО ХОЧЕТ

Начнём с того, что раз и навсегда поставим точку в одном вопросе, который терзает мужские умы со времён Адама. Вы когда-нибудь слышали фразу: «Я не знаю, чего я хочу»? Девушка говорит это растерянно, хлопая ресницами, или агрессивно, с вызовом, или устало, отворачиваясь к стене. И в этот момент внутри вас, дорогой читатель, наверное, возникает желание удариться головой о косяк или начать перебирать варианты: «Может, хочешь в кино? Может, пиццу? Может, погуляем?» И каждый ваш вариант она встречает тем же скептическим молчанием или коротким «нет».

Так вот, я открою вам секрет, который сэкономит вам не один десяток нервных клеток. Когда женщина говорит «я не знаю, чего я хочу» — она говорит чистую правду. Она действительно не знает. *Но* это не означает отсутствия желаний. Это означает, что её желания находятся в зоне конфликта. Её внутренний мир — это не прямая дорога к цели, как у мужчины, а гигантский, шумный, плохо освещённый торговый центр с сотнями дверей, за каждой из которых — что-то своё. И в каждой двери — свой голос. Один голос кричит: «Хочу мороженого!». Второй тут же возражает: «Ты на диете, дура!». Третий шепчет: «Хочу, чтобы он меня обнял». Четвёртый шипит: «Но сначала он должен извиниться за вчерашнее!». Пятый плачет: «А вдруг он меня на самом деле не любит?».

И вот она стоит у этой карусели голосов, пытаясь выбрать один. И когда вы, мужчина, с вашим линейным, логичным мышлением, начинаете на неё давить — «Скажи конкретно!» — она либо замыкается, либо выдаёт что-то первое попавшееся, лишь бы от вас отстать, а потом оказывается, что это «первое» было не тем, и она злится на вас и на себя. Запомните этот образ на всю жизнь: **мужское мышление — это стрела, летящая в цель. Женское мышление — это лоскутное одеяло, которое сшивается из тысячи нитей одновременно.**

Как же нам, хитрым и терпеливым, извлечь из этого хаоса пользу? Нам не нужно, чтобы она «определилась». Нам нужно, чтобы она *перестала бояться* своего выбора. И здесь вступает в игру наш главный приём — **принятие хаоса**. Когда она мечется в своей голове, она чувствует себя слабой, глупой, неуверенной. Мужчина в этот момент часто начинает учить её жизни: «Ты же сама хотела похудеть, зачем тебе эта булка?». Этого делать нельзя категорически. Вы сейчас не учитель, не папа и не строгий диетолог. Вы — убежище. Если вы скажете: «Знаешь, я вижу, что ты сейчас хочешь всего и сразу, или вообще ничего не хочешь. Это нормально. Я подожду. Решишь — скажи, не решишь — мы просто посидим в тишине», — произойдёт магия. Она выдохнет. Её мозг, наконец, услышит не приказ, а *разрешение*. И в этом разрешении она расслабится. А расслабленная женщина — это женщина, которая начинает *видеть* вас. Раньше вы были частью её стресса (потому что давили), а теперь вы — часть её спокойствия.

Но это только верхушка айсберга. Мы углубляемся. Гораздо более мощная вещь, чем «хаос решений» — это **хаос самооценки**. Каждая женщина носит в себе маленькую, но очень громкую соседку, которая сидит у неё в голове и комментирует каждый её шаг. «Посмотри на свои бёдра», «Какая у тебя глупая причёска», «Ты сказала какую-то чушь на совещании, все теперь думают, что ты дура», «Твой парень смотрит на ту блондинку, потому что ты уже не такая молодая». Этот внутренний критик не замолкает никогда. Даже когда она улыбается, даже когда она выглядит сногшибательно. Особенно когда выглядит сногшибательно — потому что тогда критик шепчет: «А завтра ты будешь выглядеть хуже, держи себя в руках, не радуйся сильно».

Вот здесь мы подходим к самой главной уязвимости. Если вы научитесь работать с этим хаосом самооценки, вы станете для неё психологическим наркотиком. Как это делать? Напрямую говорить комплименты — бесполезно. Она не поверит. Если вы скажете «какая ты красивая», она подумает: «Он говорит это, потому что хочет меня уложить в постель, или потому что жалеет, или потому что у него сегодня хорошее настроение». Её внутренний критик сметёт ваш комплимент, как песчаную стену цунами.

Нужно действовать тоньше. Надо давать **обратную связь на хаос**. Допустим, она нервничает перед выходом в люди, перебирает платье, злится, что всё не то. Вместо «Тебе идёт это платье» скажите: «Ты сейчас ищешь идеал, но идеала не существует. А существует тот самый момент, когда ты *перестанешь* искать и просто выйдешь. Вот это платье, которое ты сейчас скомкала в руках, мне нравится именно тем, что ты в нём *злишься*. Ты в нём *настоящая*». Видите? Вы не дали оценку внешности. Вы дали оценку *её состоянию*. Вы похвалили её гнев, её поиск. Это трюк, который ломает шаблон. Её внутренний критик замолкает, потому что он не готов к такому повороту. Он ждал «красивая/некрасивая», а получил «ты *есть* — и это уже круто».

Позвольте мне привести вам один живой пример из моей практики, который я окрестил «Случай с разбитой чашкой». Одна моя знакомая, женщина очень тревожная и перфекционистка до мозга костей, случайно уронила любимую чашку на кухне. Она застыла. Её лицо исказилось. Начинался приступ самоедства: «Вечно у меня из рук всё валится, я неуклюжая корова, я не могу ничего сберечь». И в этот момент её молодой человек, который понимал в психологии чуть больше среднего, сказал не «не переживай» или «я куплю новую». Он подошёл, взял её за плечи и сказал: «Вот смотри. Осколки разлетелись в разные стороны. Каждый осколок — это как одна из твоих мыслей. Они острые, они разбегаются, они режут. Я боюсь порезаться об эти осколки, но мне нравится, как они блестят. А теперь давай просто постоим здесь, пока эти осколки не перестанут вертеться в твоей голове». И знаете что? Она не заплакала. Она рассмеялась. Сквозь слёзы, но рассмеялась. Потому что он не стал отрицать её боль, он *визуализировал* её, придал ей форму, и эта форма оказалась красивой.

Это и есть ключ к женскому хаосу. Не пытайтесь его структурировать. Не пытайтесь навести порядок в её голове. Вы не уборщица. Вы — художник, который рисует картины из этого хаоса. Когда она почувствует, что её внутренняя метель для вас не раздражающий фактор, а источник вдохновения — она привяжется к вам мёртвой хваткой. Потому что вы — единственный, кто смотрит на её ураган с улыбкой, а не с криком «Закрывайте окна!».

Но здесь кроется и первая серьёзная опасность, о которой я должен вас предупредить. Женщины очень хорошо чувствуют фальшь. Если вы просто будете повторять умные фразы, заученные из этой книги, но внутри вас будет раздражение — *она это увидит*. Женская интуиция — это не магия, это сверхчувствительный радар, который считывает микроимику, тембр голоса, расслабленность ваших плеч за долю секунды. Если вы говорите «мне нравится твой хаос», а ваш правый глаз дёргается — она поймёт, что вы её обманываете. И тогда она потеряет к вам доверие раз и навсегда. Поэтому самый главный навык, который вы должны тренировать в первой главе — это искреннее любопытство. Вы должны действительно *хотеть* знать, что у неё в голове, даже если это бред. Вам должно быть смешно от её переживаний, но не злорадно, а по-доброму, с теплотой. Если вы научитесь искренне улыбаться её глупостям, считая их очаровательными, вы пройдёте первый уровень игры.

Вернёмся к теме «она сама не знает, чего хочет». Как мы можем использовать это в соблазнении, в повседневной близости? Самый простой лайфхак, который я вынес для себя: **перестаньте давать ей варианты**. Мужчины обожают предлагать: «Куда пойдём? Что будем есть? Что будем делать?». Это убийственно. Вы перегружаете её «торговый центр» ещё большим количеством витрин. Вместо этого берите ответственность на себя. Не спрашивайте «хочешь ли ты суши?» — скажите «сегодня я хочу, чтобы мы съели суши, потому что мне

нравится смотреть, как ты управляешься с палочками». Не спрашивайте «пойдём на тот фильм или на этот?» — скажите «я выбрал кино, мне кажется, нам обоим будет интересно, но если тебе станет скучно через десять минут — мы уйдём, я хочу, чтобы твой вечер был спонтанным». Видите разницу? Вы сняли с неё груз выбора, но оставили ей свободу *отказаться от вашего выбора*. Это парадокс, который работает безотказно. Она чувствует, что ею управляют (что расслабляет, потому что управление — это безопасность), но она чувствует, что у неё есть право вето (что даёт ей чувство власти).

Итак, подведём итог первой главы. Запомните три кита, на которых строится понимание женского хаоса:

Не ищите логику там, где её нет. Примите тот факт, что её желания противоречивы. Ваша задача — не разрешать противоречия, а быть устойчивым на фоне этих противоречий. Вы — берег, она — море. Море может штормить, но берег остаётся.

Ваше спокойствие заразительно. Если она мечется и злится на себя, оставайтесь в ресурсе. Не подхватывайте её тревогу. Представьте, что вы большой, медленный, тёплый медведь, который наблюдает за суетой белки. Белка может беситься, но медведь всё равно будет вальяжно жевать малину. Эта визуализация помогает.

Комментируйте процесс, а не результат. Не хвалите её выбор, хвалите её *взаимодействие* с выбором. Она долго красилась? Скажите: «Я видел, как ты сосредоточенно вырисовывала стрелку, это было завораживающе». Она долго выбирала платье? Скажите: «Ты так забавно морщила нос, когда вешала вещи обратно, я смотрел и думал — какая же ты моя настоящая». Это утверждает её саму, а не её имидж.

Но на этом мы не останавливаемся. Потому что хаос — это только внешняя сторона. За этим хаосом скрываются глубокие структуры, которые я называю «женские раны». И, если вы действительно хотите стать мастером соблазнения через «безопасную боль», вы обязаны научиться видеть эти раны. Им мы и посвятим следующую главу. Потому что, как говорит старая мудрость, человек — это не то, что он говорит о себе. Человек — это то, что он пытается залечить.

ГЛАВА 2. ТИПОЛОГИЯ ЖЕНСКИХ РАН, ИЛИ КАК УЗНАТЬ ЕЁ СЦЕНАРИЙ ПО ПЕРВОМУ ВЗГЛЯДУ

Мы переходим к самому важному разделу, который, я уверен, станет вашей настольной картой в мире женских сердец. Одна из самых больших ошибок, которую совершают мужчины, — это думать, что все женщины одинаковы. «Она любит цветы, значит, любая любит цветы», «Она хочет внимания, значит, любая хочет внимания». Это путь в никуда. Это как пытаться вылечить всех пациентов одним аспирином. У кого-то голова заболит, а у кого-то сердце остановится.

Мы с вами будем действовать как хирурги. Нам нужно заглянуть под кожу, за броню социальных масок, и увидеть тот самый базовый сценарий, по которому она живёт. Я выделяю три основных архетипа, три типа женских ран. Эти раны формируются в детстве, в юности, в первых отношениях. Они как надломы в стволе дерева. Дерево растёт дальше, но именно надлом определяет кривизну ветвей. Ваша задача — не «перевоспитать» её рану, а понять, как вы можете безопасно прикоснуться к ней, чтобы она доверилась вам.

Итак, знакомьтесь: **Женщина-Королева**, **Женщина-Спасатель** и **Женщина-Ребёнок**.

ПЕРВЫЙ ТИП: ЖЕНЩИНА-КОРОЛЕВА.

Как она выглядит? Она уверена. В каждом её движении — стать. Она носит дорогую одежду, даже если не может себе этого позволить. Она говорит медленно, с расстановкой, будто каждое слово — это королевский указ. На людях она сияет. У неё отличная работа, или она отлично притворяется, что работа отличная. Она требовательна к окружающим и особенно — к мужчинам. Её излюбленная фраза: «Я заслуживаю только лучшего». Она знает себе цену. И всё это — броня. За этой броней — ледяная пустота.

Какова её рана? **Рана отвергнутого величия.** В детстве или юности кто-то очень значимый (отец, первый возлюбленный) дал ей понять, что она недостаточно хороша. Но она не сломалась, как другие. Она сказала: «Ах, я недостаточно хороша? Тогда я стану лучшей на свете, и тогда вы все будете у моих ног». И она начала строить себе трон. Она работает как проклятая, улучшает себя, качает свои скиллы, чтобы доказать всему миру, что она — не та маленькая девочка, которую отвергли. Но внутри, в тайной комнате её души, всё ещё сидит та девочка, которая боится, что её снова отвергнут, если она покажет слабость.

Как соблазнить Женщину-Королеву? Самая большая ошибка — пытаться завоевать её, осыпая подарками и восхищением. Она привыкла к этому. Она переварит ваше восхищение и выплюнет его вместе с вами. Для неё мужчина с подарками — это слуга. Она смотрит на слугу сверху вниз. Ей нужен **равный** по силе, но в другом измерении. Ей нужен тот, кто не увидит её броню. Ей нужен мужчина, который за этой броней разглядит маленькую, испуганную девочку и скажет ей: «Сними корону, здесь жарко. Я хочу видеть тебя без неё».

Как это выглядит на практике? Если она начинает вещать о своих достижениях, о своей важности, о том, как много она зарабатывает, — не вступайте с ней в соревнование. Ни в коем случае не пытайтесь переоплюнуть её зарплату или статус. Улыбнитесь с лёгкой иронией, но без сарказма, и скажите: «Ты звучишь как председатель совета директоров. А теперь скажи мне правду: ты устала быть председателем, или это всё ещё приносит тебе радость?». Она опешит. Она привыкла, что на неё смотрят как на *статус*, а вы смотрите на неё как на *человека с уставшими плечами*. Это первая трещина в броне.

Вторая техника для Женщины-Королевы — это **вызов**. Она привыкла получать всё легко, потому что она красивая и успешная. Сделайте ей легкий отказ. Не в грубой форме, а

в форме «сейчас не могу, у меня дела». Когда она позвонит и скажет: «Приезжай немедленно, мне скучно», — вы скажете: «Я буду через час, потому что я досматриваю фильм, который мне интересен. Если хочешь, присоединяйся, но я не собираюсь выключать его ради твоего каприза». Внутри у неё произойдёт тектонический сдвиг. Она разозлится! Боже, как она разозлится! Но этот гнев — это начало уважения. Она вдруг увидит, что существует мир, который не вращается вокруг неё. И самое смешное: она побежит в этот мир, чтобы занять там место. Потому что для неё самый страшный враг — это равнодушие. Терпеть боль от неуважения — нет. Но терпеть боль от того, что *её не замечают* так, как она привыкла — да. Это будит в ней охотницу.

Однажды я наблюдал такую сцену в кафе. Мужчина сидел с женщиной-Королевой. Она очень красиво и громко рассказывала, как ей повысили зарплату. Он слушал, слушал, а потом неожиданно перебил её и спросил: «А помнишь, как ты в детстве боялась темноты? Ты мне рассказывала, что у тебя был ночник в виде розы. Ты изменилась с тех пор. Ты стала светиться сама. Но я скучаю по той маленькой девочке, которая боялась. Она была настоящей». И она замолчала. На глазах у неё выступили слёзы. Потому что он перевернул её реальность. Он убрал её взрослый статус и вернул ей её *суть*. Это и есть любовь через «боль» для Королевы. Боль — это когда мир рушится вокруг трона, и ты остаёшься просто человеком. И в тот момент, когда она остаётся просто человеком, вы можете взять её за руку. Она ваша.

ВТОРОЙ ТИП: ЖЕНЩИНА-СПАСАТЕЛЬ.

Как она выглядит? Это вечно заботливая, вечно понимающая, вечно суетящаяся вокруг всех. Она работает медсестрой, учителем, психологом или просто «мамой для всех» в офисе. Она чувствует настроение другого человека за версту. Она приносит чай, когда у коллеги плохой день, слушает часами чужие проблемы, даёт советы. Она всегда готова пожертвовать своим временем, деньгами, удобством ради других. У неё есть негласный девиз: «Я нужна, значит, я существую». Она притягивает к себе мужчин-алкоголиков, мужчин-инфантилов, мужчин-тиранов, потому что они дают ей возможность *спасать*.

Какова её рана? **Рана ненужности.** В её базовом сценарии заложено убеждение: «Меня не любят просто так. Меня любят только за то, что я делаю». В детстве она, возможно, получала похвалу только тогда, когда помогала маме мыть посуду или нянчилась с младшим братом. Когда она просто сидела и играла — её не замечали. Когда она убиралась или делала уроки за других — её хвалили. И её мозг зафиксировал: ты ценна, только когда ты приносишь пользу. Если ты не спасаешь кого-то — ты пустое место.

И теперь она живёт с этим адским грузом. Она до смерти боится быть бесполезной. Она не умеет принимать помощь, потому что помощь — это признание в том, что она слабая, а слабая она — ненужная. Когда вы пытаетесь о ней заботиться, она отмахивается: «Я сама», «Не беспокойся», «Лучше скажи, что у тебя случилось, давай я тебе помогу». Она сливает всю свою энергию в чужие жизни, а к вечеру чувствует себя выжатым лимоном, но, самое страшное, она чувствует *эйфорию* от этого опустошения. Потому что опустошение — это доказательство того, что она была нужна.

Как соблазнить Женщину-Спасателя? Вы убьёте её, если начнёте жаловаться на жизнь и просить о помощи. Она *привыкнет* спасать вас, а привычка — это не любовь. Это трудовая повинность. Чтобы вызвать в ней настоящую, бешеную, животную страсть, вы должны сделать одну абсолютно нелогичную для неё вещь: **не позволять ей спасать вас**. Более того — вы должны позаботиться о ней так, чтобы ей стало *стыдно* отказаться от заботы.

Представьте: она приходит уставшая, сваливается на диван. Вы не спрашиваете: «Что у тебя стряслось?» (иначе она начнёт спасать вас своими рассказами). Вы молча берёте её ноги, ставите себе на колени и начинаете делать массаж. Она пытается дёрнуться: «Не надо, я сама, у тебя свои дела». А вы спокойно, твёрдо придерживаете её лодыжку и говорите: «Мои дела

подождут. Я хочу, чтобы твои ноги отдохнули. Просто прими это. Ничего не делай в ответ. Просто лежи». Это для неё — шок. Она не умеет *брать*, она умеет только *отдавать*. Вы заставляете её брать. Она начнёт сопротивляться. Она даже может заплакать от этого сопротивления. Потому что, принимая вашу заботу, она чувствует, что она *слабая*. А быть слабой для неё — это боль. Но эту боль ей нужно пережить. И если она переживёт её в ваших руках, она поймёт: «О, оказывается, можно быть просто так, не заслуживая, и меня всё равно любят». Это ломает её сценарий. И в этот момент она влюбляется.

Вторая техника для Спасателя — это **запрет на её жертвенность**. Она привыкла отдавать себя кусками на работе, в семье, в дружбе. Она постоянно жалуется, что её «используют», но делает это с гордостью. Вы должны мягко, но жёстко пресекать это. Если она говорит: «Я сегодня не спала, помогала подруге писать отчёт», — вы говорите: «Ты не помогала. Ты себя угробила. Подруга бы справилась сама, если бы ты дала ей такую возможность. Ты украла у неё шанс вырасти, а у себя украла сон. В следующий раз, если хочешь кому-то помочь, сначала спроси у меня, стоит ли это твоих нервов. Потому что ты моя ценность, и я не разрешаю тратить её на пустоту». Она будет возмущаться. Она скажет, что вы эгоист. Но внутри она будет ликовать. Она впервые встретила мужчину, который ставит её выше всех её бесконечных «должен». Он говорит ей: «Твоя задача — быть счастливой, а не спасать мир». Для неё это как глоток свежего воздуха после жизни в душной шахте. Вы даёте ей разрешение быть «плохой». И она падёт к вашим ногам.

Но здесь есть нюанс. Женщина-Спасатель очень любит брать на себя ответственность за ваше настроение. Если вы хмуры, она будет ходить вокруг и пытаться вас «развеселить», судорожно думая, что она сделала не так. Вы можете использовать это, чтобы дать ей «безопасную боль». Иногда будьте чуть отстранённым. Не весёлым, но и не злым. Задумчивым. И когда она спросит «что случилось?», скажите: «Ничего, я просто думаю. Это не связано с тобой. Иди, занимайся своими делами, я сам разберусь». Она будет мучиться. Ей будет казаться, что она теряет контроль, что она не может вас «починить». Это болезненно для неё, потому что её идентичность строится на этом. Но именно в этой боли она поймёт, что вы — отдельная, суверенная личность. И что она может не *спасать* вас, а просто *быть* рядом. И это будет для неё новым, пугающим и невероятно притягательным состоянием.

ТРЕТИЙ ТИП: ЖЕНЩИНА-РЕБЁНОК.

Как она выглядит? Эта женщина вечна. Она искренне удивляется, у неё огромные глаза, она задаёт много вопросов, она любит сладкое, мультики, плюшевые игрушки и яркие безделушки. Она часто говорит «ой!» и хлопает в ладоши. Она ищет в мужчине *папу*. Она хочет, чтобы всё решали за неё, чтобы её водили за ручку, чтобы ей покупали мороженое и гладили по голове. Она может быть внешне очень взрослой, успешной бизнесвумен, но как только она выключает рабочую почту, она превращается в девочку, которая хочет, чтобы её уложили спать и рассказали сказку.

Какова её рана? **Рана преждевременного взросления**. Её детство было украдено. Возможно, родители развелись, или кто-то заболел, или она была старшей в многодетной семье и ей пришлось стать «мамой» для младших в слишком раннем возрасте. Она вынуждена была быть ответственной, серьёзной, прагматичной, когда её сверстницы играли в куклы. Внутри неё остался голод. Голод по беззаботности. Она хочет *наверстать* упущенное. И когда она находит мужчину, она «вешается» на него, отдавая ему всю ответственность. Она хочет, чтобы он был сильным, чтобы он решал её проблемы, чтобы он защищал её от взрослого мира.

Как соблазнить Женщину-Ребёнка? Ни в коем случае не будьте для неё «папой» в том смысле, как она просит. Если вы начнёте решать все её проблемы, водить её за ручку и исполнять все желания, она очень быстро начнёт скучать. Потому что папа (в детском понимании) — это авторитет, который иногда *строг*. Строгость для неё — это не боль, это форма любви,

которая даёт ей чувство границ. А границы — это безопасность. Если вы будете всё позволять, она почувствует, что мир рушится, что папа слабый, что за ней некому присматривать. Она начнёт искать более «опасного» мужчину.

Что же делать? Вы должны быть **строгим, но любящим**. Вы должны устанавливать границы для её же блага. Если она капризничает, истерит, говорит «я хочу новое платье, хотя у меня сто платьев», вы не говорите «хорошо, купим». Вы говорите: «Нет. У тебя есть платья. Ты хочешь новое, чтобы заполнить пустоту внутри. Давай сначала разберёмся с пустотой, а потом купим платье, когда она наполнится». Это жёстко. Она надует губы. Ей будет больно от отказа. Но внутри, в глубине души, она вздохнёт с облегчением: «Он управляет мной. Я в порядке».

Вторая техника — **играйте с ней**, но по-взрослому. Вы должны периодически «взрослеть» её. Когда она впадает в детство, вы её не ругаете, но говорите: «Я люблю эту маленькую девочку. Но сейчас мне нужна женщина. Есть вопрос, который я хочу решить с женщиной, а с девочкой я играю в другой день. Сможешь стать взрослой на пять минут?». Она выпрямит спину, соберётся, потому что ей важно для вас *вырасти*. И вы даёте ей эту возможность. Вы создаёте напряжение между её детской частью и взрослой. И в этом напряжении рождается уважение. Она поймёт, что вы видите её *обе* части, и принимаете обе, но вам нужна та, которая сильнее.

Самая большая «боль» для Женщины-Ребёнка — это когда вы наказываете её *молчанием*, но не холодным, злым молчанием, а спокойным, заботливым отстранением. Когда она перешла границы, накричала на вас или устроила сцену в общественном месте, вы спокойно говорите: «Мне некомфортно, когда ты так себя ведёшь. Я выйду на воздух на пять минут. Когда ты сможешь говорить спокойно, я вернусь». И вы уходите. Стоит вам отвернуться, как она скукожится. Внутри неё паника: папа уходит! Папа оставляет меня! Она начнёт рыдать, догонять вас, умолять. Это сильная боль. Но вы возвращаетесь ровно через пять минут, обнимаете её и говорите: «Видишь, я вернулся. Я не бросаю тебя. Но я не разрешаю мне кричать». И в этот момент она понимает, что ваша любовь — это константа, а её поведение — это переменная. Она получает безусловное принятие, но с жёсткими условиями. Это и есть ключ к её сердцу.

В заключение этой важной главы я хочу сказать вам одну вещь, которая, надеюсь, останется в вашей памяти навсегда. Определяя тип женщины, вы должны помнить, что в чистом виде эти типажи почти не встречаются. Каждая женщина — это коктейль. В ней есть и Королева, и Спасатель, и Ребёнок. Но один из этих ингредиентов — *базовый*. Он управляет её реакциями в стрессовых ситуациях. Когда вы начинаете ухаживать, вы видите то, что она показывает: чаще всего — смесь Королевы и Ребёнка, или Спасателя и Королевы. Ваша задача — в момент ссоры, в момент откровенности, в момент, когда она устала и сняла маску, понять, кто сидит в кресле пилота.

Как это сделать? Задайте себе вопрос: «Чего она боится больше всего?» Если она боится, что её не оценят — она Королева. Если она боится, что она бесполезна — она Спасатель. Если она боится, что на неё будут давить и лишат её легкости — она Ребёнок. Увидев этот страх, вы получаете ту самую «кнопку», нажав на которую, вы можете управлять её эмоциями. Но нажимайте осторожно. С любовью. Как врач, который нажимает на больной участок, чтобы понять, где перелом, а не как садист, который хочет насладиться криком. Помните наш кодекс: мы причиняем боль только для того, чтобы женщина проснулась, но никогда — чтобы сломаться.

И когда вы научитесь видеть её рану, вы перестанете её бояться. Вы перестанете обижаться на её холодность (Королева), на её жертвенность (Спасатель) или на её капризы (Ребёнок). Вы поймёте, что это не она «злая» или «глупая» — это её старая, застарелая боль диктует ей эти строки. И если вы сможете аккуратно переписать эти строки своей любовью, она будет принадлежать вам не телом — душой. А это, поверьте, гораздо ценнее. Тело — это просто бонус.

А теперь мы переходим к следующему уровню. Мы разобрали, *кто* она. Пришло время понять, *как* работает её внимание. Потому что обладать знанием о её ранах — это всё равно что иметь ключи, но не знать, куда их вставлять. В следующей главе мы изучим самый главный закон динамики отношений — **Правило эмоционального маятника**, или ту самую механику качелей, без которой невозможно поддержать огонь.

ГЛАВА 3. ПРАВИЛО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО МАЯТНИКА, ИЛИ ПОЧЕМУ ПОСТОЯННОЕ ТЕПЛО УБИВАЕТ СТРАСТЬ

Теперь мы подходим к самому сердцу моей теории. Тому, что я называю "Законом сохранения страсти". Вы когда-нибудь замечали, как устроен любой качественный сериал или хорошая книга? Там никогда не бывает так, чтобы герои просто жили счастливо и ели пирожки на протяжении всех серий. Сценаристы знают секрет: зрителя нужно постоянно выбивать из зоны комфорта. То герой теряет всё, то он находит, то ему угрожает опасность, то он спасён. И мы, сидя у экрана, не можем оторваться, потому что наше внимание находится в постоянном напряжении. Мы спрашиваем себя: "А что же будет дальше? А как он выпутается?"

Любовь устроена ровно так же. Абсолютно так же. Разница лишь в том, что в кино мы наблюдаем за чужими страстями, а в жизни мы должны стать режиссёрами своих собственных. И самый главный инструмент режиссёра — это **эмоциональный маятник**.

Представьте себе старые напольные часы с маятником. Маятник качается влево — тик, качается вправо — так. Если маятник остановится ровно посередине — часы встанут. Время остановится. То же самое происходит с отношениями. Когда мужчина всё время находится в одном и том же эмоциональном состоянии — ровный, добрый, заботливый, предсказуемый, — маятник замирает. Часы любви останавливаются. Женщина перестаёт вас чувствовать, потому что нет движения. Нет контраста. Нет *разницы потенциалов*, как сказал бы физик.

Что такое "разница потенциалов" в отношениях? Это разница между тем, какой вы есть в моменте "здесь и сейчас", и тем, каким вы были мгновение назад. Если вы всегда тёплый — вы не выделяетесь на фоне стен. Вы становитесь частью фона. Если вы всегда холодный — вы превращаетесь в стену, которую невозможно пробить. Но если вы ТО тёплый, ТО холодный, создавая этот ритмичный, естественный перепад, — вы становитесь *интересным*. Женщина начинает следить за маятником. Она ждёт: когда же он качнётся в мою сторону? И она начинает *инвестировать*

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.