

ТЁМНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ

Как вшить себя в подсознание



Виктор Вонг

18+

Виктор Вонг

**Тёмная психология привязанности.
Как вшить себя в подсознание**

«Автор»

2026

Вонг В.

Тёмная психология привязанности. Как вшить себя в подсознание
/ В. Вонг — «Автор», 2026

Вы когда-нибудь задумывались, почему одни мужчины оставляют в женской душе неизгладимый след, а другие — едва заметную царапину? Эта книга раскрывает тайны глубинной психологии привязанности, работающей на уровне подсознания. Автор ведёт читателя по пути от простого общения к полному внедрению в мысли, чувства и желания женщины. Вы узнаете, как работают древние коды привлекательности, как распознать тип привязанности и использовать его слабые места, как ставить эмоциональные якоря и создавать неразрывную связь через голос, взгляд и прикосновения. Книга научит вас управлять вниманием, создавать эмоциональные качели и превращать обычные отношения в глубокую, добровольную привязанность. Это не манипуляция, а искусство быть тем мужчиной, рядом с которым женщина чувствует себя в безопасности, раскрывается и не хочет уходить. Автор предупреждает о тёмной стороне мастерства и учит сохранять баланс силы и уважения.

© Вонг В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Игра на поле подсознания	5
Глава 1. Архитектура женского бессознательного	8
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Виктор Вонг

Тёмная психология привязанности.

Как вшить себя в подсознание

Введение. Игра на поле подсознания

Представьте себе айсберг. Это банальность, с которой начинают девяносто девять книг по психологии, но сейчас мы не ради красивого слова. Мы ради сути. Та часть айсберга, что торчит над водой, — это её улыбка, её умные речи, её список требований к мужчине, её «я люблю только высоких брюнетов с чувством юмора» и «мне важно, чтобы мужчина умел слушать». Это надводная часть. Она видна всем. Она логична. Она социально приемлема. И она врёт.

Не в том смысле, что женщина сознательно обманывает вас или себя. Она искренне верит в то, что говорит. Она действительно хочет быть с «понимающим» и «надёжным». Она честно мечтает о «партнёре, который уважает её свободу». Всё это правда. Но только одна десятая правды. Остальные девять десятых — это чёрная, тёплая, пульсирующая глубина, где живут инстинкты, вытесненные желания, детские травмы, архаические страхи и то самое, что заставляет её сердце биться быстрее совершенно не тогда, когда она этого ждёт. И если вы пытаетесь очаровать надводную часть, вы играете в шахматы на доске, где все фигуры стеклянные. Стоит один раз по-настоящему качнуть лодку — и все эти фигуры разобьются, потому что правил там никто не знает.

Эта книга не для тех, кто ищет «волшебную таблетку» или «десять фраз, после которых она ваша». Потому что таких фраз не существует. Если бы они существовали, женщины давно привились бы к ним, как к гриппу. Эволюция женской интуиции идёт параллельно эволюции мужских ухаживаний. Каждая техника устаревает ровно в тот момент, когда вы её выучили. Но есть то, что не устаревает никогда — это архитектура её подсознания. Оно не меняется тысячелетиями. Те же самые механизмы, которые заставляли прапрабабушку выбирать охотника с самой широкой грудью и самым спокойным взглядом в первобытном лесу, сегодня заставляют успешную директрису банка терять голову от мужчины, который даже не пытается впечатлить её своим заработком, но почему-то кажется ей «настоящим».

Почему так происходит? Потому что подсознание говорит на языке образов, чувств и телесных реакций. Оно не понимает слов «стабильность» и «надёжность» в том смысле, какой мы вкладываем в них на собеседованиях. Для него стабильность — это ритм вашего дыхания, когда вы входите в комнату. Надёжность — это тень, которую вы отбрасываете, занимая пространство. Ум — это не количество прочитанных книг, а ваша способность выдерживать паузу в разговоре и не сдавать позиции под её провокационным взглядом.

Теперь о самом страшном. О том, о чём не принято говорить в культурных беседах за кофе. Женщина не выбирает мужчину. Она выбирает *состояние*, которое этот мужчина в ней запускает. Это переворачивает всё с ног на голову. Вы можете быть красивым, как античный бог, можете декламировать Бродского наизусть и подавать ей такси с открытой дверцей. Но если внутри неё при этом зевают сунсы — вы не прошли. А можете быть лысоватым, с заметным брюшком и вечно мятым пиджаком, и при этом каждая клеточка её тела будет кричать: «Вот он! Тот, с кем я готова умереть в бункере!» Потому что вы попали в ту самую ноту. В ту частоту, на которой резонирует её бессознательное.

И вот здесь мы подходим к главному, ради чего написана эта книга. К понятию «вшить себя в подсознание». Это не метафора. Это буквально нейронные связи. Каждое ваше прикосновение, каждая интонация, каждое многозначительное молчание может либо оставить на её

психике поверхностный след, который смывается следующим же вечером в компании другого ухажёра, либо прошить её мозг золотой нитью, которую уже невозможно выдернуть, не порвав всю ткань личности.

Психологи называют это «импринтингом» — запечатлением. Это то, что происходит с утятами, которые принимают за маму первый движущийся объект. У взрослой женщины механизм сложнее, но суть та же. Вы должны стать для неё не первым, а *единственным* объектом, который удовлетворяет определённую глубинную потребность. Потребность, о которой она сама не догадывается. Ваша задача — не предлагать ей готовые ответы на вопросы, которые она задаёт. Ваша задача — вызвать у неё вопросы, на которые ответ есть только у вас. Это гораздо более тонкая работа, чем просто «сделать комплимент» или «заинтриговать».

Вот вам пример из жизни, который я наблюдал, сидя в самом обычном парке на лавочке, делая вид, что читаю газету. Рядом сидела парочка. Молодой человек, явно начитавшийся статей о том, как правильно ухаживать, говорил без умолку. Он рассказывал ей о своих путешествиях, о работе, о том, какой он внимательный. Он задавал ей вопросы: «А как ты относишься к этому?», «А что бы ты делала в такой ситуации?». Она улыбалась, кивала, но её тело... Её тело сидело лицом к выходу из парка. Ноги были скрещены, пальцы перебирали край сумки с такой скоростью, будто она считывала с него штрих-код. Он старался. Он был хорош. Но он был *на поверхности*.

Через пять минут мимо них прошёл другой мужчина. Он не сказал ни слова. Он просто прошёл, чуть замедлив шаг, взял бутылку воды из своего рюкзака, отпил и на секунду встретился взглядом с этой женщиной. Он не улыбнулся. Он просто посмотрел так, будто знает о ней что-то такое, чего не знает она сама. И она вздрогнула. Её пальцы перестали тереть сумку. Она выпрямила спину. Её взгляд метнулся вслед этому мужчине. Он ушёл, даже не обернувшись. А молодой человек продолжал говорить о своих путешествиях. И он уже был мёртв для неё. Она физически сидела рядом с ним, но её энергия, её внимание, её *интерес* ушли с тем, кто промолчал.

Вот она, тёмная психология привязанности, в чистом виде. Дело не в том, что тот прохожий был красивее или богаче. Дело в том, что он задел нечто в её бессознательном. Он продемонстрировал *независимость*. Он не попросил разрешения войти в её поле. Он просто вошёл, оставил свой след и вышел. И это создало когнитивный диссонанс: её рациональная часть говорила: «Рядом со мной замечательный внимательный мужчина», а её подсознание кричало: «Но тот, молчаливый, опасен и свободен — это ресурс!»

Это и есть та самая игра на поле подсознания. Она не требует от вас актёрского мастерства. Она требует от вас присутствия. Реального, физического, ментального присутствия здесь и сейчас. Потому что женщины чувствуют фальшь на расстоянии запаха. Они считывают ваше внутреннее состояние по микро-напряжениям мышц лица. Если вы играете роль — вы проиграли ещё до того, как открыли рот. Если вы просто *есть* — вы уже выиграли половину битвы.

Эта книга научит вас не играть роль, а становиться тем, за кем невозможно не пойти. Это не про «манипуляции» в том пошлом смысле, когда один человек использует другого как вещь. Это про *глубокое понимание* того, как работает психика. Манипуляция — это когда вы толкаете человека в спину, чтобы он упал туда, куда вам нужно. Привязанность, о которой мы говорим, — это когда вы строите такой тоннель, идя по которому, она сама думает, что это её идея. Разница между «толкать» и «строить тоннель» — это разница между рабским трудом и архитектурой.

Мы будем разбирать якоря. Мы будем говорить о том, как голос, тембр, ритм дыхания могут стать теми самыми крючками, которые цепляют внимание глубже, чем любое остроумное слово. Мы затронем такое понятие, как «конгруэнтность» — когда ваши слова, жесты, поза и внутреннее состояние совпадают на сто процентов. Если у вас внутри трясучка, а снаружи вы изображаете скалу, она *почувствует* эту трещину. Подсознание не обманешь сознательной

улыбкой. Оно видит пульсацию сосудов на шее, расширение зрачков, микродвижения губ. И мы научимся с этим работать.

Но есть у этой тёмной стороны света и тень. Это та тень, о которой я обязан предупредить вас прямо сейчас, на пороге. Знание этих механизмов — это оружие. И, как любое оружие, оно может служить защите или нападению. Если вы прочтёте эту книгу и решите использовать её как пошаговый рецепт по порабощению воли, у вас ничего не выйдет, либо выйдет, но вы будете раздавлены собственной тяжестью. Потому что настоящая сила притяжения возникает только тогда, когда вы сами являетесь источником, а не имитацией. Если вы пусты внутри, никакие техники не наполнят вас. Женщина — это идеальный детектор пустоты. Она сядет напротив вас, и если за вашей спиной нет ничего, кроме выученных фраз, она почувствует это через три минуты, даже если сама не сможет объяснить, что именно её оттолкнуло.

Поэтому первый и главный навык, который мы будем тренировать — это не умение влиять на неё. Это умение влиять на *себя*. На своё состояние. На свою самооценку. На свою способность быть цельным. Когда вы цельный, вы не нуждаетесь в том, чтобы она вас оценила. И вот именно в этот момент она начинает вас оценивать по-настоящему высоко. Парадокс? Да. Но это психология. Здесь всё построено на парадоксах.

Мы будем учиться говорить «нет». Мы будем учиться ставить паузы, которые режут воздух как скальпель. Мы будем учиться смотреть так, чтобы она почувствовала себя *единственной* женщиной в мире, но при этом знала, что вы не принадлежите ей. Это тонкая нить между «близостью» и «свободой». Перетяните в сторону близости — станете другом, с которым скучно. Перетяните в сторону свободы — станете негодяем, который прошёл мимо. Найдите равновесие — станете тем, кого невозможно забыть.

В этой книге нет магии. Есть биология, эволюционная история, нейрофизиология и когнитивная психология, обёрнутые в живые примеры из обычной жизни. Мы не будем рассматривать исключительные случаи — «красавицу в баре» или «модель с обложки». Мы будем говорить о реальных женщинах — вашей коллеге, старой знакомой, той, с которой вы познакомились на вокзале или в очереди за кофе. Потому что механизмы работают везде, независимо от внешних данных. Женская природа едина в своей основе. Различаются только защитные слои, которые она надела на себя под давлением социума. Богатая женщина защищается высокомерием, бедная — дерзостью, умная — иронией, красивая — холодностью. Ваша задача — не разрушить эти защитные слои, а *проникнуть сквозь них*, не оставив ни одной царапины. Чтобы она сама захотела их снять, глядя на вас.

И последнее, о чём стоит сказать во введении. Это не книга для быстрого успеха. Если вам нужно «на сегодня вечером» — закройте её и включите такси. Это книга для тех, кто хочет построить что-то долгосрочное. Кто устал от бесконечных бессмысленных свиданий, где вы рассказываете одно и то же разным женщинам, чувствуя себя пластинкой, которую заело. Кто хочет не просто *быть с женщиной*, а *быть в ней*, в её мыслях, в её желаниях, в её будущем. Это книга о том, как из случайного прохожего превратиться в навязчивую мелодию, которая звучит у неё в голове, когда она просыпается, засыпает и даже когда пытается думать о другом.

Мы начинаем это путешествие вглубь. Вглубь её психики и, как ни странно, вглубь вашей собственной. Потому что тот, кто хочет овладеть тёмной психологией привязанности, должен сначала овладеть собой. Если вы готовы смотреть в лицо своим страхам, отбросить иллюзии о «рыцарях на белых конях» и принять тот факт, что природа жёстка и справедлива одновременно, — эта книга для вас.

Переворачивайте страницу. Игра начинается.

Глава 1. Архитектура женского бессознательного

Прежде чем мы начнём вшивать себя в чужое подсознание, мы должны понять, из чего это подсознание построено. Представьте, что вы пришли ремонтировать квартиру, но вместо того чтобы изучить план несущих стен, вы начинаете долбить кувалдой первую попавшуюся перегородку. Результат предсказуем: либо вы обрушите всё здание, либо соседи вызовут полицию, либо и то и другое одновременно. С женской психикой та же история. Если вы не знаете, какие архетипы живут в её глубине, какие травмы сформировали её защитные механизмы и какой тип привязанности определяет её поведение в отношениях, вы будете действовать методом тыка. А метод тыка в отношениях с женщиной — это метод бесконечных пощечин от жизни.

Поэтому мы не торопимся. Мы садимся в кресло архитектора, берём чертёж и начинаем изучать каждый слой этого удивительного, противоречивого, пугающего и прекрасного сооружения, которое называется «женская душа». И поверьте, когда вы увидите этот чертёж целиком, вы перестанете удивляться тому, почему одни мужчины проходят сквозь жизнь женщины как ураган, оставляя после себя руины, а другие — как вода, которая находит любую щель и заполняет собой всё пространство без единого удара.

1.1. Древние коды. Эволюционная программа: поиск «Защитника» и «Ресурса» в современной упаковке

Давайте сразу договоримся об одном важном условии. Когда я говорю о «древних кодах», я не призываю вас превращаться в пещерного человека, который волочит свою избранницу за волосы в ближайшую пещеру. Это было бы слишком просто и, кстати, совершенно неэффективно в современном мире, где за подобные действия предусмотрены статьи Уголовного кодекса. Речь идёт о глубинном, архетипическом слое психики, который сформировался задолго до появления первых городов, письменности и тем более интернета. Этот слой живёт в каждой женщине независимо от того, работает ли она топ-менеджером в международной корпорации или продаёт домашние пирожки на рынке.

Эволюция не была добра к нашим предкам. Она была сурова, прагматична и беспощадна. Те, кто выжил, передали свои гены потомкам. А те, кто не выжил, не передали ничего. Поэтому всё, что есть в нас сегодня, — это результат миллионов лет жесточайшего естественного отбора. И женская психика, как и мужская, сформировалась под влиянием двух главных факторов: необходимости выжить самой и необходимости сохранить потомство. Всё остальное — социальные надстройки, культурные нормы, этикет и правила приличия — это всего лишь тонкий слой штукатурки на могучем бетонном фундаменте инстинктов.

Теперь давайте представим себе ту самую древнюю женщину, чьи инстинкты сегодня управляют подсознанием вашей избранницы. Назовём её условно Евой. Ева живёт в саванне. Вокруг неё бегают хищники, которых нужно опасаться. У неё нет супермаркетов, нет аптек и нет службы спасения. Она беременна или уже кормит ребёнка — потому что в те времена женщины практически постоянно находились либо в состоянии беременности, либо в состоянии лактации. Это означало, что она физически уязвима. Она не может быстро бегать, не может эффективно защищаться от крупного хищника, и её выживание напрямую зависит от того, есть ли рядом с ней мужчина, который способен её защитить.

И вот тут мы подходим к первому ключевому коду: **поиск Защитника**. Для древней Евы защитник — это не просто мужчина с широкими плечами. Это мужчина, который способен взять на себя ответственность за её безопасность и безопасность её потомства. Он должен быть сильным, но не агрессивным без причины. Он должен быть смелым, но не безрассудным. Он

должен быть достаточно доминантным, чтобы отпугивать других хищников и конкурентов, но при этом не настолько доминантным, чтобы представлять угрозу для неё самой и её детей.

Заметьте, какое тонкое равновесие. Слишком слабый — не выживет и не защитит. Слишком агрессивный — убьёт её или бросит при первой же опасности. Слишком покладистый — будет съеден другими, более сильными самцами. Идеальный Защитник — это тот, кто внушает уважение и страх врагам, но при этом вызывает доверие и чувство безопасности у своей женщины. Именно этот образ зашит в женском подсознании на уровне нейронных связей, которые формировались сотни тысяч лет.

Но Защитник — это только половина истории. Вторая половина — это **поиск Ресурса**. Еве нужно не только, чтобы её не съели. Ей нужно, чтобы она и её дети были сыты. Ресурс в древнем мире — это мясо, которое приносит охотник. Это шкуры, которые согревают холодными ночами. Это место для стоянки, защищённое от ветра и дождя. Мужчина, который способен добыть ресурс, — это мужчина, который способен обеспечить выживание. И в те времена это было критически важно.

Теперь давайте перенесёмся в наше время. Сегодня женщина не бежит по саванне, не боится саблезубых тигров и не голодает, если мужчина не принёс мамонта. Но её подсознание всё ещё работает по тем же самым лекалам. Оно не понимает разницы между мамонтом и деньгами на банковском счёте. Для него ресурс — это ресурс. Способность добывать ресурс — это способность выживать. Поэтому успешный, состоятельный мужчина воспринимается подсознательно как более привлекательный, даже если женщина сама зарабатывает достаточно и категорически отрицает, что её интересует кошелек партнёра. Она может искренне верить, что ей важны исключительно душевные качества. Но её миндалевидное тело, её древний мозг уже начали обрабатывать информацию о вашем статусе, вашей уверенности и вашей способности контролировать свою жизнь за долю секунды до того, как она успела подумать об этом сознательно.

И здесь возникает самый интересный парадокс современного соблазнения. Женщине сегодня нужен не просто носитель ресурса. Ей нужен мужчина, который *обладает потенциалом* добывать ресурс, но при этом *не зависит* от её одобрения. Почему это так важно? Потому что в древнем мире мужчина, который бежал за женщиной и выпрашивал у неё разрешение на близость, был слабаком. У него не было времени на уговоры. Он либо брал своё (в рамках социальных норм своей стаи), либо уходил и добывал ресурс, чтобы потом к нему пришли сами. Женщина, которую слишком легко добиться, не ценится. Но и мужчина, который слишком легко добывается, тоже не ценится. Почему? Потому что, если он с такой лёгкостью тратит своё время на пустые ухаживания, значит, у него нет более важных дел. Значит, он не занят добычей ресурса. Значит, он не серьёзный добытчик. И подсознание женщины делает вывод: «Этот не подходит».

Давайте проиллюстрируем это живым примером. Я наблюдал одну сцену в дорогом ресторане. За соседним столиком сидела пара. Мужчина был одет безупречно, часы на руке стоили как небольшой автомобиль. Он явно был успешен. Но он не сводил глаз с женщины. Он ловил каждое её слово, он подливал воду, он поправлял салфетку, он заглядывал ей в глаза с такой мольбой, будто она была его последней надеждой на спасение. А она сидела с каменным лицом. Её тело было напряжено. Она жевала салат так, будто это была резина. И это был не потому, что она была злой или капризной. Просто её подсознание считало: «Если этот мужчина, обладая всеми ресурсами, так отчаянно нуждается в моём одобрении, значит, он не уверен в себе. Значит, он не альфа. Он может быть богат, но он не Защитник». И она была права по-своему.

А теперь представьте другую ситуацию. Тот же успешный мужчина, те же часы, тот же костюм. Но он сидит расслабленно, чуть откинувшись на спинку стула. Он смотрит на женщину с лёгкой усмешкой, будто знает какой-то забавный секрет, который ей ещё предстоит узнать. Он

не суетится. Он не предлагает ей меню первым. Он спокойно делает заказ и даже не спрашивает её согласия, потому что уверен, что она оценит его выбор. Он говорит ровно, негромко, но так, что она невольно подаётся вперёд, чтобы не пропустить ни слова. Он держит паузу после своих фраз, позволяя ей обдумать сказанное и проявить инициативу. И что происходит? Она начинает тянуться к нему. Она начинает говорить больше. Она начинает предлагать темы для разговора. Она вкладывается в этот контакт, потому что её подсознание уловило сигнал: «Этот мужчина не нуждается во мне для своей самооценки. Он самодостаточен. У него есть ресурс. И если я захочу быть с ним, я должна это заслужить».

Вот так работают древние коды в современном мире. Они не исчезли. Они просто переоделись в современные одежды. Поиск защитника сегодня — это поиск мужчины, который способен создать ощущение безопасности не физической, а психологической. Который не паникует в стрессовой ситуации, не срывается на крик, не теряет самообладания. Который может решить проблему, а не создавать новую. Поиск ресурса сегодня — это поиск мужчины, который находится в ресурсном состоянии сам. У которого есть цели, планы, энергия и амбиции. Который не ждёт, что женщина наполнит его жизнь смыслом, потому что его жизнь уже наполнена.

И вот здесь кроется главный секрет, который большинство мужчин не понимает. Когда вы пытаетесь понравиться женщине, вы показываете ей свою зависимость. А зависимость — это антипод защиты. Зависимый мужчина не может защитить, потому что он сам ищет, на кого опереться. Зависимый мужчина не может добыть ресурс, потому что все его мысли заняты тем, как бы ему получить одобрение. Поэтому первое, что вы должны сделать, если хотите вшить себя в её подсознание, — это перестать её *хотеть* в том смысле, в котором это слово понимает большинство. Вы должны не хотеть её одобрения. Вы должны хотеть её. Да, это звучит парадоксально. Но разница между «я хочу, чтобы ты меня одобрила» и «я хочу разделить с тобой своё состояние» — это разница между нищим и императором. А женщина, как бы она ни отрицала это на словах, всегда выбирает императора, даже если он предлагает меньше пирожных.

Поэтому, когда вы начнёте применять техники из этой книги, помните о древних кодах. Каждое ваше действие, каждое слово, каждый взгляд должны транслировать одну и ту же глубинную информацию: «Я Защитник. У меня есть Ресурс. Я самодостаточен. Но я выбираю тебя». И если эта информация дойдёт до её подсознания, она сама начнёт делать всё возможное, чтобы удержать вас рядом. Она начнёт вкладываться в отношения. Она начнёт проявлять инициативу. Она начнёт искать ваш взгляд в толпе. Потому что подсознание всегда стремится к тому, что обеспечивает выживание. А вы, если правильно выстроите свою стратегию, станете для неё тем самым фактором выживания, который ценнее любых комплиментов и подарков.

1.2. Тень и Свет. Почему женщину притягивает не идеальный рыцарь, а тот, кто способен принять её Тень

Теперь мы подходим ко второму, ещё более сложному и захватывающему слою архитектуры женского бессознательного. Это то, о чём не пишут в глянцевах журналах и что редко обсуждается на психологических тренингах. Это то, что вызывает у большинства мужчин ступор, потому что это противоречит всей их картине мира.

Все мы с детства слышали сказки о прекрасных принцессах, о рыцарях на белых конях, о том, что женщину нужно любить, лелеять, носить на руках и никогда не причинять ей боли. Это прекрасная сказка. Но это именно сказка. В реальной жизни всё гораздо сложнее, и в этой сложности кроется главный ключ к глубочайшей привязанности.

Давайте обратимся к концепции, которую ввёл великий Карл Юнг. Он говорил о том, что каждый человек имеет две стороны своей личности: Свет и Тень. Светлая сторона — это то, что мы показываем миру. Это наши социально одобряемые качества: доброта, отзывчивость, тактичность, умение прощать. Это наше лицо для общественности. Это маска, которую

мы надеваем, когда выходим из дома. Но внутри, в глубине, у каждого есть Тень. Это те тёмные желания, агрессивные импульсы, эгоистичные стремления, завистливые мысли, разрушительные фантазии, которые мы стараемся не замечать и тем более не показывать другим. Мы вытесняем их в подсознание, потому что боимся, что, если они выйдут наружу, нас перестанут любить, принимать и уважать.

И вот теперь самый важный момент для понимания женской психологии. Женщины, как бы ни старалось современное общество уравнивать половые роли, воспитаны в культуре, которая требует от них быть «хорошими». Хорошая девочка должна быть послушной, вежливой, приветливой, неконфликтной. Она не должна злиться, потому что «злые женщины никому не нравятся». Она не должна проявлять агрессию, потому что «агрессивная женщина — это страшно». Она должна быть мягкой, заботливой, поддерживающей. И это давление общества на женскую психику колоссально.

Что происходит с Тенью в этих условиях? Она не исчезает. Она уходит в подполье. Она прячется в глубоких слоях подсознания и ждёт своего часа. И там, в подполье, она накапливает энергию. Она становится всё более интенсивной, потому что её не выпускают наружу. Злость, которая не нашла выхода, превращается в глухое раздражение. Желание доминировать, которое подавили, превращается в скрытую манипуляцию. Желание разрушить то, что кажется скучным, превращается в приступы меланхолии или внезапной агрессии, которая выплёскивается на самых близких.

И вот здесь, в этом подполье, происходит самое интересное с точки зрения соблазнения. Женщина, как правило, не осознаёт свою Тень. Она действительно считает себя «хорошей», «доброй» и «понимающей». Она искренне удивляется, когда в отношениях с «идеальным» мужчиной у неё начинаются истерики, депрессии или желание разрушить всё, что они построили. Она не понимает, что её Тень требует выхода. Она пытается быть ещё лучше, ещё добрее, ещё терпимее. Но Тень не терпит подавления. Тень хочет реализации.

И тут появляется вы. Мужчина, который не боится её Тени. Мужчина, который видит не только её светлую часть, но и ту тёмную, которую она старательно прячет. Мужчина, который не шарахается в ужасе, когда она вдруг начинает говорить резкие вещи или проявляет агрессию. Мужчина, который принимает её злость, не пытаясь её немедленно погасить или перевести в шутку.

Вы удивлены? Но это работает именно так. Приведу вам пример из жизни, который я наблюдал неоднократно. Одна моя знакомая, успешная женщина, умная, красивая, образованная, встречалась с мужчиной, которого все вокруг считали идеальным. Он был заботлив, внимателен, никогда не повышал голоса, выполнял все её просьбы, дарил цветы по поводу и без. И она чувствовала себя в этих отношениях... несчастной. Она не могла объяснить почему. Он же такой хороший! Она злилась на себя за то, что не может оценить его старания. И каждый раз, когда она пыталась с ним поругаться, он улыбался и говорил: «Дорогая, я тебя очень люблю, давай не будем ссориться». И она задыхалась от этой доброты.

Потом она встретила другого. Он не был идеальным. Он мог огрызнуться в ответ на её резкость. Он мог спорить с ней до хрипоты. Он мог сказать: «Ты сейчас ведёшь себя некрасиво, и я не собираюсь это терпеть». Он мог взять её за плечи и, глядя в глаза, сказать: «Выдохни. Я знаю, что ты злишься. Я вижу это. Я принимаю это. Но на меня кричать бесполезно, потому что я не боюсь твоего крика». И она... она влюбилась в него по уши. Потому что он принял её Тень. Он дал ей разрешение быть неидеальной. Он показал, что не сломается под давлением её тёмных эмоций. Он был достаточно силён, чтобы выдержать её агрессию и не превратиться в тряпку. Он стал для неё Защитником уже не от внешнего врага, а от той тёмной части её самой, которую она боялась выпустить на свет.

Понимаете, в чём здесь механизм? Когда женщина находится рядом с мужчиной, который боится её Тени, она вынуждена держать её под замком всё время. А это истощает. Это тре-

бует огромных энергетических затрат. Она устаёт от необходимости всегда быть «хорошей». И подсознательно она начинает искать мужчину, с которым можно расслабиться. С которым можно быть злой, капризной, несправедливой, противоречивой — и при этом знать, что он не сбежит. Что он не обидится как ребёнок. Что он останется стоять на своём месте, как скала, которую ветер не может сдвинуть.

И здесь мы подходим к главному парадоксу, который я называю «парадоксом принятия Тени». Если вы будете принимать её Тень, не пытаться её исправить, немедленно утешить или переделать, она начнёт вам доверять на таком уровне, на каком она не доверяла никому. Потому что вы проникли туда, куда не проникал никто. Вы увидели то, что она прячет от всех. И вы остались. Вы не убежали, не осудили, не попытались её перевоспитать. Вы просто были. Вы были опорой.

Но тут есть одна очень важная тонкость. Принять Тень — не значит поощрять деструктивное поведение. Это не значит, что вы должны терпеть, если она вас оскорбляет, унижает или пытается манипулировать вами. Принятие Тени — это способность выдерживать эмоциональный накал без потери собственного центра. Это способность сказать: «Я вижу, что ты злишься. Ты имеешь право злиться. Но ты не имеешь права переходить на личности. Давай поговорим, когда ты успокоишься». И уйти в другую комнату. И не бежать за ней. И не умолять простить. Просто выдержать паузу.

Когда вы это делаете, вы показываете две вещи одновременно. Первая: вы не боитесь её эмоций. Вторая: вы уважаете себя. И комбинация этих двух факторов создаёт ту самую привязанность, о которой мы говорим. Потому что женщина, которая чувствует, что вы не боитесь её Тени, начинает чувствовать себя в безопасности. А женщина, которая чувствует, что вы не позволяете ей нарушать ваши границы, начинает вас уважать. А безопасность плюс уважение — это формула любви, которая переживёт любые кризисы.

Теперь давайте разберём это на более конкретном примере из повседневной жизни. Представьте, что ваша женщина возвращается с работы. Она устала. Начальник накричал. Коллеги подвели. Пробки вымотали. Она заходит в квартиру, бросает сумку в углу и начинает жаловаться. И жаловаться, и жаловаться, и жаловаться. Она говорит о том, как всё плохо, как все дураки вокруг, как ей никто не помогает. И в какой-то момент её жалобы переходят в агрессию. Она начинает критиковать вас. «А ты вечно сидишь на диване», «А ты не понимаешь моих проблем», «А ты вообще думаешь о чём-нибудь, кроме себя?» Что делает средний мужчина? Он либо начинает оправдываться: «Я тебя понимаю, я тоже устал, но давай успокоимся», либо обижается и уходит в молчанку, либо в ответ тоже начинает кричать. Все три сценария ведут в никуда.

А теперь представьте, что вы делаете вот что. Вы подходите к ней, берёте её за руку, смотрите ей в глаза и говорите спокойно: «Я вижу, что ты злишься. И это нормально. Ты имеешь право злиться. Только вот я здесь ни при чём. Если хочешь, расскажи мне, что произошло на работе. Я слушаю. Но на меня кричать не нужно, потому что я не твой начальник и не твои коллеги. Я с тобой». И вы замолкаете. И ждёте. Вы не оправдываетесь, вы не нападаете, вы не бежите за ней с утешениями. Вы просто стоите и смотрите на неё открытым взглядом.

И что происходит в этот момент? Её агрессия, которая искала выход, натывается на стену спокойствия. И она не может с ней справиться. Она на мгновение теряет опору, потому что она ожидала либо конфликта, либо бегства, либо оправданий. А вы дали ей нечто третье — принятие и границу одновременно. Она понимает, что вы её не отвергаете, но и не становитесь её жертвой. Это сбивает её с толку. А потом она выдыхает. И слёзы, которые были готовы выплеснуться гневом, превращаются в нормальные слёзы усталости. Она падает к вам на плечо, и вы молча обнимаете её. Никаких слов. Просто присутствие.

Запомните этот момент. Именно в такие секунды рождается та самая неразрывная связь. Потому что вы не испугались её Тени. Вы увидели её злость, приняли её право на эту эмоцию,

не позволили ей разрушить ваши границы и остались рядом. Для неё это станет якорем безопасности, к которому она будет возвращаться снова и снова. Она запомнит, что с вами можно быть настоящей, не боясь, что вы сломаетесь или убежите.

Но есть и другая сторона Тени, о которой стоит поговорить отдельно. Тень — это не только агрессия и злость. Это также те тёмные желания, которые она не позволяет себе даже осознать. Это желание быть «взятой», а не «завоёванной». Это желание иногда потерять контроль и подчиниться. Это желание испытать что-то опасное, непредсказуемое, выходящее за рамки повседневной рутины. Это желание, которое на социальном уровне считается неприемлемым для «хорошей девочки».

И здесь происходит самое удивительное. Женщина может рассказывать вам о том, как она ненавидит грубость, как ей важно уважение, как она ценит нежность и чуткость. И она будет абсолютно искренна. Но в то же время её подсознание будет искать мужчину, который обладает способностью быть жёстким. Который в определённый момент скажет: «Я так решил. Мы делаем так. Точка». Который не будет спрашивать разрешения на каждый чих. Который возьмёт её за руку и переведёт через улицу так, чтобы она поняла, что он ведёт, а не следует за ней.

Как совместить эти два противоположных требования? Очень просто. Быть тем, кто сочетает в себе Свет и Тень. Кто может быть нежным и чутким, когда она нуждается в поддержке, и кто может быть твёрдым и решительным, когда ситуация требует определённости. Кто может выслушать её слёзы, а потом сказать: «А сейчас мы идём в тот ресторан, который я выбрал, потому что тебе нужно отдохнуть и ни о чём не думать. Я всё организую». Женщина, которая боится своей собственной Тени, ищет мужчину, который её Тень примет и обезвредит, не давая ей разрушить всё вокруг.

Именно поэтому идеальный рыцарь, который всегда соглашается, всегда уступает, всегда пытается избежать конфликта, в долгосрочной перспективе вызывает у женщины раздражение. Потому что он не даёт ей возможности встретиться со своей Тенью. Он постоянно перекрывает ей выход для агрессии и деструктивных желаний, вынуждая её держать их внутри. И внутри они гниют, превращаясь в депрессию, апатию и необъяснимую тоску. А мужчина, который способен выдержать её Тень, становится для неё не просто партнёром. Он становится тем, кто помог ей стать цельной. Кто показал, что она имеет право быть любой. И за эту свободу она будет держаться мёртвой хваткой.

В конце этого раздела я хочу дать вам одно важное упражнение для размышления. Вспомните всех женщин, с которыми вы были близки. Вспомните моменты, когда они вели себя «некрасиво». Когда они были злыми, несправедливыми, капризными. Что вы делали в эти моменты? Бежали? Оправдывались? Нападали в ответ? А теперь представьте, что вы в тот момент сделали то, что описано выше. Вы выдержали. Вы не убежали. Вы не оправдались. Вы остались и сказали: «Я тебя вижу. Я тебя принимаю. Но мои границы незыблемы». Как вы думаете, изменилось бы что-то в этих отношениях? Ответ очевиден. Именно способность принимать Тень делает вас уникальным в глазах женщины. Вы становитесь тем человеком, рядом с которым она может быть собой. А когда человек может быть собой, он никогда не захочет расставаться с тем, кто даёт ему эту возможность.

1.3. Матрица привязанности. Типы привязанности и как сыграть на слабостях каждого типа

Теперь мы подходим к третьему, самому практическому и, скажу честно, самому интересному разделу первой главы. Мы будем говорить о типах привязанности. Это теория, которая была разработана британским психологом Джоном Боулби и его последователями в середине двадцатого века. Она стала настоящей революцией в понимании отношений. Суть её проста

до гениальности: то, как мы строим отношения в зрелом возрасте, напрямую зависит от того, как мы строили отношения с нашими первыми опекунами в детстве.

Если говорить прямо, то наш стиль привязанности — это шаблон, который мы выучили до того, как научились говорить. Мы не выбираем его осознанно. Мы просто впитываем его с молоком матери, с её прикосновениями, с её реакцией на наши слёзы, с её улыбкой или отсутствием таковой. И этот шаблон затем проецируется на все наши романтические отношения. Мы ищем в партнёре либо маму (в случае мужчин), либо папу (в случае женщин), которая бы дала нам тот самый опыт, который мы пережили в детстве. Или, наоборот, мы пытаемся компенсировать то, чего нам недодали.

Для нас, как для мужчин, желающих вшить себя в подсознание женщины, знание этих типов привязанности — это как карта с нанесёнными минными полями. Вы будете знать, куда наступать можно, а куда — категорически не стоит. Вы будете понимать, почему одна женщина убегает от вас, когда вы проявляете заботу, а другая, наоборот, вцепляется в вас мёртвой хваткой именно в тот момент, когда вы пытаетесь сделать шаг назад. Вы увидите, что многие из их странных, нелогичных поступков — это не капризы и не проявления плохого характера. Это всего лишь работа их типа привязанности. И когда вы это поймёте, вы перестанете обижаться на их поведение и начнёте им управлять.

Итак, существует три основных типа привязанности: Надёжный, Тревожный и Избегающий. Есть ещё четвертый — Дезорганизованный, но он встречается реже, и для наших целей достаточно трёх. Каждый из этих типов формирует определённую модель поведения в отношениях, определённые ожидания и, самое главное, определённые «триггеры» — то, что запускает либо притяжение, либо отторжение. Наша задача — понять эти триггеры и научиться использовать их для создания глубокой привязанности.

Тревожный тип привязанности

Начнём с самого яркого и самого энергозатратного типа. Женщина с тревожным типом привязанности — это та самая, которая пишет вам «доброе утро» первая, которая начинает переживать, если вы не отвечаете на её сообщение в течение пятнадцати минут, и которая готова взорваться от ревности, если вы просто посмотрели на другую женщину. Она нуждается в постоянном подтверждении вашей любви. Ей нужно слышать, что вы её любите, чувствовать ваше присутствие, получать ваши объятия и комплименты на регулярной основе. И если этого не происходит, она начинает паниковать. Её подсознание кричит: «Меня бросят! Я недостаточно хороша! Он меня не любит!»

Откуда берётся этот тип привязанности? В детстве у такой женщины были родители, которые были непоследовательны. То они давали тепло, заботу и внимание, то вдруг исчезали — физически или эмоционально. Ребёнок не знал, чего ожидать: сегодня мама поцелует и приласкает, а завтра пройдёт мимо, уставшая и раздражённая. И у него сформировалась стратегия: «Чтобы получить любовь, я должен постоянно за неё бороться. Я должен быть громким, заметным, требовательным. Я не имею права расслабляться, потому что если я расслаблюсь, меня перестанут замечать».

И вот эта женщина вырастает и вступает в отношения. И что она делает? Она начинает повторять ту же самую стратегию. Она становится «клеем» отношений. Она постоянно проверяет, на месте ли партнёр. Она провоцирует ссоры, чтобы потом сладко мириться (потому что примирение — это гарантия того, что её всё ещё любят). Она может быть удивительно заботливой и нежной, но при этом требовать от вас полной отдачи. Это может быть очень уютно для мужчины, который не понимает механизмов её поведения.

Но теперь, когда вы понимаете, что перед вами тревожный тип, вы можете выстроить свою стратегию. И она будет блестящей в своей простоте. Женщине с тревожным типом привязанности нужна стабильность и предсказуемость. Она хочет знать, что вы — это скала, которая никуда не денется. Но парадокс в том, что если вы будете давать ей эту стабильность в

том виде, в котором она просит (постоянные сообщения, постоянные заверения), она быстро потеряет к вам интерес. Потому что её подсознание, привыкшее к непоследовательности, не знает, что делать с «идеальным» партнёром. Она начнёт искать в нём недостатки, чтобы спровоцировать ту самую непредсказуемость, к которой она привыкла.

Поэтому правильная стратегия с тревожным типом — это **контролируемая недоступность**. Вы даёте ей ровно столько внимания, сколько нужно, чтобы она чувствовала себя в безопасности, но не больше. Вы отвечаете на её сообщения, но не сразу. Вы назначаете свидания, но не отменяете планы из-за её капризов. Вы говорите ей тёплые слова, но делаете это от души, а не по требованию. Вы даёте ей понять, что вы здесь, что вы никуда не уходите, но вы не будете подстраивать свою жизнь под её тревогу.

Приведу пример. Женщина с тревожным типом пишет вам сообщение: «Как дела? Ты сегодня не звонил, я переживаю». Что делает большинство мужчин? Начинает оправдываться: «Прости, был занят, не переживай, я тебя люблю». Это ошибка. Вы подкрепляете её тревогу. Вы даёте ей понять, что её беспокойство обоснованно и что она имеет право требовать вашего внимания. А вы должны сделать иначе. Вы ждёте час, потом отвечаете коротко и уверенно: «Дела хорошо. Занят был. Вечером созвонимся». Никаких извинений, никаких оправданий. Вы спокойны. Вы не паникуете. Вы не бежите её успокаивать. И она начинает успокаиваться сама, потому что ваш спокойный тон транслирует стабильность.

Это работает как лекарство. Она проверяет границы: «А если я буду ещё больше тревожиться, он побежит?» Вы не бежите. «А если я устрою скандал?» Вы не вступаете в скандал. Вы остаётесь ровным и доброжелательным. Она постепенно понимает, что её тревожная стратегия не работает. И тогда она начинает расслабляться. Она перестаёт быть «клеем». Она начинает доверять вам. А когда она начинает доверять, она становится самой преданной и любящей партнёршей, которую только можно представить. Потому что вы — первый мужчина, который дал ей чувство безопасности без постоянных заверений. Вы стали для неё тем самым надёжным причалом, о котором она мечтала, но в который не верила.

Но будьте осторожны. Если вы перегнёте палку с недоступностью, её тревога перерастёт в панику. Она решит, что вы её бросаете, и либо убежит первая, либо начнёт агрессивно атаковать вас. Поэтому здесь нужна тонкая настройка. Дозировка. Вы даёте ей столько внимания, чтобы она чувствовала себя значимой, но не даёте ей контроля над вашим временем. Вы — центр своей вселенной. Она — важная часть вашей вселенной, но не центр.

Избегающий тип привязанности

Теперь переходим к противоположности тревожного типа. Женщина с избегающим типом привязанности — это загадка для большинства мужчин. Она холодна. Она независима. Она не нуждается в вашем внимании, во всяком случае, она так говорит. Она может быть увлечена вами, но как только вы проявляете слишком много чувств, она отстраняется. Она не любит обсуждать отношения. Она избегает глубоких разговоров о чувствах. Если вы пытаетесь прижать её к стенке вопросом «А что мы значим друг для друга?», она либо съезжает на шутку, либо меняет тему, либо исчезает на несколько дней.

Откуда берётся этот тип? В детстве такая женщина столкнулась с тем, что её эмоциональные потребности игнорировались. Родители были слишком заняты собой, слишком требовательны или слишком холодны. Ребёнок понял, что просить любовь и заботу бесполезно, потому что их либо не дают, либо дают, но с условиями. И тогда сформировалась стратегия: «Если я буду близка с кем-то, он сделает мне больно. Поэтому я не буду впускать его в свою жизнь. Я сама по себе. Я не нуждаюсь в любви. Любовь — это слабость».

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.