

18+



ПИКАП
на чистых
ИНСТИНКТАХ

Влад Эфендиев

Влад Эфендиев

Пикап на чистых инстинктах

<https://litres.ru/74369923>

ISBN 9785007098854

Аннотация

Эта книга — отказ от шаблонных «крючков» и манипуляций. Вы узнаете, как гормоны, язык тела и природная уверенность заменяют заученные фразы. Никакой пошлости — только психология, упражнения и реальные истории. Вы перестанете «оценивать» и станете объектом выбора. Начнёте получать удовольствие от общения, а не бояться отказов. Для тех, кто хочет настоящего, а не игр.

Содержание

Глава 1. Ошибка «хорошего парня»	10
Глава 2. Запах уверенности: Гормоны как парфюм	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Пикап на чистых инстинктах

Влад Эфендиев

© Влад Эфендиев, 2026

ISBN 978-5-0070-9885-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение: Почему «крючки» не работают, а выгорание —
наступает

**Краткая история провала «социальной инженерии»
в знакомствах**

Начнём с исповеди. Автор этой книги когда-то искренне верил, что знакомство с женщиной — это как взлом сейфа: нужен правильный код, нужная фраза, нужный взгляд под правильным углом. Я прошёл через сотни тренингов, тысячи страниц форумов, десятки «мастер-классов» от людей с выгоревшими глазами. Я заучивал «крючки» — фразы, которые якобы должны были зацепить любую. Я тренировал «голосовые якоря» и «раппорт через калибровку». Результат? Я стал не мужчиной, а роботом, который на свидании думал: «Так, сейчас я должен кивнуть, потом улыбнуться ле-

вым уголком губ, потом сделать комплимент не внешности, а поступку...»

В какой-то момент я поймал себя на мысли, что женщина напротив смотрит на меня с вежливым ужасом. Не потому, что я страшный. А потому что она *чувствовала* фальшь. Она не знала термин «социальная инженерия», но её мозг, отточенный сотнями тысяч лет эволюции, кричал ей: «Осторожно! Этот самец что-то скрывает. Он не конгруэнтен. Его слова не совпадают с телом».

И здесь ключевое слово — **чувствовала**. Потому что женщины, как и любые млекопитающие, считывают не слова. Они считывают *состояние*. А состояние не подделать никакими «крючками».

За двадцать лет «индустрия пикапа» породила армию несчастных парней, которые умеют идеально отыгрывать первую минуту разговора, но трещат по швам на пятой. Они выучили сотни открыток, но ни разу не научились *желать по-настоящему*. Потому что желание — это не техника. Это инстинкт.

Я не буду называть конкретные «школы» или имена — они давно канули в Лету, и слава богу. Но суть та же: вам продавали иллюзию контроля. «Сделай три шага — и любая твоя». Это ложь. Потому что женщина — не автомат с газировкой. Это живое существо, которое за долю секунды определяет, настоящий вы мужчина или подделка.

И вот что смешно: чем больше парней изучало «техники»,

тем меньше женщин велось на них. Эволюция не стоит на месте. Женский «детектор лжи» обогнал любой пикапный учебник. Сегодня единственное, что работает — это то, что нельзя сфабриковать.

Главная идея книги: женщины эволюционировали 200 000 лет, чтобы читать ложь. Единственное, что нельзя подделать — это инстинкты

Представьте себе саванну. Двести тысяч лет назад. Женщина с ребёнком у костра. К ней приближается мужчина. Она не знает, что такое «обмен веществ» или «кортизол». Но она знает одну вещь: если мужчина нервничает, если его тело сковано, если его голос дрожит — он не защитник. Рядом с ним детёныш погибнет.

Её мозг за долю секунды просчитывает миллион переменных: осанка, тембр, ширина зрачков, скорость дыхания, запах. Это не магия. Это эволюционная программа, которая старше любых цивилизаций.

И сегодня, в городе, в кафе, в метро — та же программа работает. Женщина может не иметь высшего образования. Она может не знать, кто такой Фрейд. Но её лимбическая система знает всё. Когда вы подходите с заученной фразой, её мозг сканирует вас на предмет несоответствия.

Что же нельзя подделать?

Нельзя подделать спокойствие. Настоящее спокойствие — это не «я делаю вид, что мне не страшно». Это результат работы гормональной системы. Уверенный мужчина

пахнет по-другому. Его феромоны не врут.

Нельзя подделать интерес. Если вам на самом деле не интересна женщина, а вы просто отрабатываете «алгоритм» — она узнает об этом быстрее, чем вы договорите второе предложение. Она считает микровыражения лица, которые длятся 1/25 секунды.

Нельзя подделать состояние «здесь и сейчас». Когда вы в голове прокручиваете следующий шаг — вы выпадаете из контакта. Ваши глаза стекленеют. И женщина это видит.

И главное: **нельзя подделать готовность к близости.** Настоящее сексуальное намерение — это не пошлость. Это вибрация в теле, это изменение кровотока, это тембр голоса, который становится ниже без вашего контроля. Это *чувствуется* на расстоянии вытянутой руки.

Как отличить ложное намерение от истинного? Истинное — не стыдится паузы. Оно не спешит заполнить тишину словами. Оно может находиться в молчании и при этом быть громче любых фраз.

В этой книге мы не будем учить вас *изображать* намерение. Мы будем учить вас *быть* в этом намерении. Это совершенно другой уровень. Это честность перед собой и перед женщиной.

Как эта книга превратит вас из «оценщика» в «объект выбора»

Большинство мужчин, когда видят привлекательную женщину, включают режим «оценщика». Их внутренний моно-

лог звучит примерно так:

«Вау, какая ноги. А грудь? Оцениваю по шкале от 1 до 10. А она одна? А не слишком ли она дорого одета? А вдруг у неё парень? А что, если я подойду, а она пошлёт?»

Этот внутренний поток — яд. Потому что пока вы оцениваете, вы уже проиграли. Вы поставили себя в позицию «снизу». Вы словно просите: «Оцените меня, пожалуйста, годен ли я?»

Женщина мгновенно считывает эту позицию. И занимает верхнюю. Игра закончена, даже не начавшись.

Наша задача — превратить вас из «оценщика» в **объект выбора**. Что это значит?

Объект выбора — это мужчина, который не бежит за женщиной. Он присутствует. Он занимается своим делом. Он улыбается, потому что ему хорошо, а не потому, что надо понравиться. Его состояние таково, что женщина сама начинает оценивать: *«А интересно, кто это? А что он делает? А доступен ли он?»*

Вы не подходите просить. Вы подходите *предлагать* — не «себя в рабство», а качественное внимание. И при этом готовы тут же уйти, если не встречаете ответного интереса. Потому что у вас есть выбор. Потому что вы — не голодный, а сытый.

Звучит парадоксально? Но природа именно так и устроена: тот, кто меньше нуждается, тот и ценнее.

В этой книге мы пройдем путь:

— От напряжения — к спокойствию.

— От заученных фраз — к естественной речи.

— От желания «взять» — к способности «поделиться» состоянием.

— От страха отказа — к пониманию, что отказ — это не про вас. Это про её внутренние часы, про её настроение, про её тысячу причин, к вам не относящихся.

Мы будем использовать приёмы современной психологии общения, элементы нейролингвистического программирования, но не как манипуляцию, а как способ *убирать внутренние блоки*. Потому что, когда вы чисты внутри — снаружи не нужно ничего изображать.

И да, будет весело. Потому что без смеха над самим собой вы не сдвинетесь с места. Мы будем смеяться над стереотипами, над нелепыми ситуациями, над тем, как серьёзные дяди с умным видом учат «укладывать волосок за волоском».

А в конце вы либо перестанете бояться женщин (что уже победа), либо начнёте получать от общения с ними такое удовольствие, что количество станет совершенно неважным. А качество... качество придёт само.

Потому что, когда вы объект выбора — вы не ищете. Вас находят.

Глава 1. Ошибка «хорошего парня»

Почему быть «удобным» — худшая стратегия для сексуального отбора

Давайте сразу к делу. Вас с детства учили быть удобным. Удобным для мамы — не шуметь, не спорить, есть кашу. Удобным для учителей — сидеть смирно, тянуть ручку, не высовываться. Удобным для начальника — не опаздывать, не качать права, делать вид, что вы рады переработкам. И вот вы выросли в идеально удобного мужчину. Вы открываете дверь перед женщиной, пропускаете её вперёд, дарите цветы на восьмое марта, платите в кафе, не повышаете голоса, слушаете часами про её подруг и кота, не лезете с пошлостями, не ревнуете, не устраиваете сцен. Вы — мечта любой тётки. Вы — золотой парень. Единственная проблема: женщины с вами скучают. И хуже того — они выбирают не вас. Вы видите, как к вашей «девушке мечты» подходит какой-то наглый, не очень красивый, зато весёлый и расслабленный тип, и через полчаса они уже смеются, касаются друг друга, а потом исчезают вместе. Вы остаётесь с цветами в одной руке и с чувством глубокой несправедливости в другой. «Почему? — спрашиваете вы себя. — Я же лучше! Я же заботливее! Я же не буду её использовать!»

Вот тут и кроется главная ошибка поколений. Потому что сексуальный отбор — это вам не конкурс «Мисс вежли-

вость». Эволюция не награждала самок, которые выбирали самых удобных и безропотных самцов. Представьте себе саванну. Мимо бежит стадо антилоп. Хищники выбирают самых слабых, самых медленных, самых удобных для поимки. А выживают — сильные, быстрые, неуживчивые. Женщина, которая миллионы лет назад выбрала бы «удобного» мужчину, скорее всего, не оставила бы потомства. Потому что удобный мужчина — это тот, кто уступит пещеру соседу, кто не добудет мамонта, потому что «неудобно просить помочь», у кого дети будут голодными и мёрзлыми.

Конечно, сегодня мы не охотимся на мамонтов и не отбиваем пещеры. Но древние программы никуда не делись. Они живут в глубине женского мозга, в лимбической системе, которая старше любых цивилизаций, религий и этикета. И когда женщина видит мужчину, её древняя программа за долю секунды оценивает: «Этот самец сможет защитить? Этот самец сможет добыть? Этот самец — тот, чьи гены я хочу передать?» И ответ «да» она даёт не самому вежливому. А тому, кто излучает спокойную силу. Тому, кто не просит разрешения, а занимает пространство. Тому, кто не спрашивает «можно я сяду рядом?», а просто садится, потому что он знает — он имеет на это право.

Быть «удобным» означает быть предсказуемым. А предсказуемость в природе — это смерть. Хищник, который ходит одними и теми же тропами — пойман. Жертва, которая пасётся на одном месте — съедена. Мужчина, которого мож-

но просчитать на три хода вперёд — не вызывает ни уважения, ни желания. Потому что с ним скучно. С ним нет тайны. С ним нет риска. А риск, как ни странно, — это топливо влечения. Не тот риск, что вы ударите или предадите. А тот, что вы — не до конца предсказуемы. Что вы можете улыбнуться там, где другой заплачет. Можете промолчать там, где другой начнёт оправдываться. Можете уйти там, где другой будет умолять остаться.

Итак, первая истина: если вы хотите вызывать желание — перестаньте быть удобным. Не для того, чтобы стать муляжом. А для того, чтобы стать **интересным**. А интересный человек — это человек, у которого есть свои границы, своё мнение, свой ритм, свои «нет». Это человек, с которым приходится считаться. И который при этом может быть нежным, заботливым, внимательным — но ровно тогда, когда он этого хочет, а не когда вымаливает благосклонность.

Пример из жизни, который точно заставит вас улыбнуться

В одном городе жил парень по имени Коля. Коля был добряком. Абсолютным, стопроцентным, органическим добряком. Он помогал бабушкам переходить дорогу, хотя бабушки говорили, что никуда не собирались. Он поднимал упавшие вещи у незнакомых женщин и бежал за ними три квартала, чтобы вернуть забытый в метро зонт. Он работал ай-тишником, неплохо зарабатывал, но на свиданиях превращался в услужливого папу. Он спрашивал: «Куда ты хочешь

пойти?», «Что тебе заказать?», «Тебе не холодно?», «Тебе не жарко?», «А может, сходим в другое место?», «А может, не будем торопиться?» Девушки его хвалили. Говорили: «Коля, ты такой милый». А через две встречи находили причину исчезнуть.

Однажды Коля поехал в отпуск к морю. Там он случайно познакомился с компанией, в которой был парень по имени Саша. Саша был полной противоположностью Коли. Он громко смеялся, перебивал, спорил с официантами, если ему приносили не то, что он заказал. Он мог посреди разговора встать и уйти к бару, потому что «захотелось пива». Он не извинялся за своё присутствие. И при этом женщины за ним буквально ходили хвостом. Коля смотрел на это и не верил своим глазам.

Вечером Коля спросил Сашу: «Слушай, как у тебя это получается? Ты же ведёшь себя... ну... не очень вежливо». Саша посмотрел на него, допил пиво и сказал: «Коля, ты путаешь вежливость с неуверенностью. Вежливость — это когда ты уважаешь другого. А то, что делаешь ты — это когда ты сам себя не уважаешь. Ты всё время спрашиваешь разрешения. Ты не занимаешь место за столом, ты сидишь на краешке. Ты не говоришь, чего хочешь ты, потому что боишься, что ей не понравится. А женщине не нужен мальчик, который всё время оглядывается на неё. Ей нужен мужчина, который знает, чего хочет. И если он хочет её — она почувствует это как силу, а не как липкую услужливость».

Коля задумался. Потом попробовал не спрашивать, а утверждать. Не предлагать, а приглашать. Не бежать за упавшим зонтом, а улыбнуться и сказать: «Ты уронила, ну-ка быстро поднимай». И случилось чудо. Не сразу, но случилось. Девушка, с которой он так и не написал первой через три дня, написала сама. А та, которую он пригласил не «куда ты хочешь», а «я знаю одно отличное место, идём», — согласилась и потом сказала: «С тобой легко, потому что ты не напрягаешь меня выбором».

Это был первый шаг Коли к исцелению от «синдрома хорошего парня». Коля не стал мудаком. Он просто перестал быть безликим.

Инстинктивная оценка мужественности за три секунды

А теперь давайте разберём анатомию первого впечатления. Вы заходите в помещение. Может быть, это кафе. Может быть, это офис. Может быть, это вечеринка у друзей. В углу сидит женщина. Она не смотрит на вас специально, но её периферическое зрение, развитое тысячелетиями необходимости замечать хищника и добычу, уже сканирует вас. У вас есть три секунды. Три секунды на то, чтобы её древний мозг поставил вам вердикт: «интересен» или «не интересен», «потенциально опасен» или «безопасен», «самец высшего ранга» или «самец низшего ранга».

Какие параметры считаются за эти три секунды?

Первый — походка. Как вы идёте? Семените, будто бо-

итесь наступить на трещины в асфальте? Идёте слишком быстро, словно опаздываете на собственные похороны? Или слишком медленно, словно вам всё равно? Уверенная походка — это походка человека, который не отчитывается ни перед кем, кроме своего внутреннего ритма. Это широкий шаг, но не размашистый до кривляния. Это прямая спина, но не напряжённая, как солдат на параде. Это стопа, которая ставится с пятки, а не с носка. Походка с носка — признак неуверенности, ребёнка, человека, который крадётся. Походка с пятки — признак того, кто занимает пространство.

Второй — плечи. Расправлены они или сведены вперёд? Сведённые плечи — это поза эмбриона, поза защиты, поза «меня не бейте, я маленький». Уверенный мужчина стоит с расправленными, но не откинутыми назад плечами. Его грудная клетка открыта, лёгкие наполнены воздухом. Он дышит полной грудью — потому что он имеет право на этот воздух.

Третий — направление взгляда. Вы смотрите под ноги? На потолок? На стены? Или вы смотрите прямо перед собой, мягко, без вызова, без агрессии? Взгляд уверенного человека направлен вперёд и чуть выше горизонтальной линии. Он не боится встретиться глазами с другими людьми. Он не прячет взгляд, потому что ему нечего скрывать.

Четвёртый — выражение лица. У вас лицо-маска? Лицо-кирпич? Ожидание одобрения? Или лёгкая, спокойная

улыбка? Не дежурная улыбка продавца в магазине «всё для вас, будьте моим покупателем». А улыбка человека, которому просто хорошо. У него хорошие мысли в голове. Он вспомнил что-то смешное. Он купил вкусный кофе. Он доволен текущим моментом. Эта улыбка не адресована конкретной женщине. Она адресована миру. Но женщина, которая её видит, чувствует: «Этот парень живёт в кайф. Рядом с ним, наверное, тоже будет кайфово».

Эти параметры считаются быстрее, чем вы достанете телефон, чтобы проверить время. И самое обидное: вы не можете их подделать волевым усилием в моменте. Потому что если вы изо всех сил начнёте «расправлять плечи и смотреть орлом», получится неестественное, зажатое, тревожное тело. И эта тревога будет кричать громче любых правильных положений плеч. Её выдаст лёгкое напряжение в шее, чуть приподнятые брови, суженные глаза.

Вы можете только одно: **изменить своё привычное состояние**. Сделать так, чтобы расправленные плечи и спокойный взгляд стали вашей нормой, а не акробатическим этюдом. Как этого добиться — отдельный разговор, который мы подробно разберём во второй главе, когда будем говорить о гормонах и мышечных зажимах. Но запомните уже сейчас: любые внешние изменения будут работать только тогда, когда они вырастают из внутреннего спокойствия. Если у вас внутри шторм — снаружи будет рябь, как бы вы ни старались.

Упражнение «Наблюдатель»

Вот небольшой эксперимент, который вы можете провести уже сегодня. Выйдите на улицу. Встаньте на пять минут в многолюдном месте — например, у выхода из метро или в парке. Ваша задача: не подходить ни к кому, не разговаривать, просто смотреть на проходящих мужчин и мысленно классифицировать их по шкале «уверенный — неуверенный». Обращайте внимание на походку, плечи, взгляд, выражение лица. Вы удивитесь, как легко и быстро ваш мозг начинает ставить эти оценки. И как редко встречаются по-настоящему уверенные мужчины. Их буквально один на пятьдесят. А потом спросите себя: «А к кому из этих прохожих я отнёс бы себя?» Если честный ответ — «к неуверенным», не расстраивайтесь. Это просто диагноз. А диагноз — это уже половина лечения.

«Бета-самец» против «Альфа»: не доминирование, а внутренний стержень

Слова «альфа» и «бета» — из наблюдений за волчьими стаями, и сегодня этологи признают, что в природе всё сложнее, чем просто доминирование. Но для наших целей эти термины полезны как яркие метафоры. Давайте сразу поставим точки над «и»: **альфа — это не тот, кто всех подавляет.** Это не хам, не агрессор, не человек с комплексом Наполеона, который брызжит слюной, доказывая свою крутизну. Настоящая альфа-самка в стае — часто самая спокойная и уравновешенная особь. Она не дерётся за место у кор-

мушки, потому что все и так знают, что она придёт первой. Её сила — в спокойствии, в уверенности, в том, что она не суетится, не доказывает, не нападает первой, но если нападают — ответ будет мгновенным и сокрушительным.

Теперь перенесём это на человеческие отношения. Внутренний стержень, или, как говорят психологи, **внутренний локус контроля** — это способность человека принимать решения и нести за них ответственность, не перекладывая её на других. Человек с внутренним локусом контроля считает, что его жизнь зависит от его решений. Человек с внешним локусом контроля считает, что его жизнь зависит от обстоятельств, других людей, начальника, погоды, правительства, но только не от него.

В контексте знакомств внешний локус контроля выглядит так: «Она мне не улыбнулась, значит, я ей не понравился» (причина её реакции — во мне). «Она сказала „у меня есть парень“, значит, я ей не подошёл» (причина — в моих качествах). «Меня отвергли, значит, я ничтожество» (моя ценность зависит от чужого мнения).

Внутренний локус контроля звучит иначе: «Она не улыбнулась — может, у неё болит голова, может, она думает о своём, может, я не в её вкусе, но это не умаляет моей ценности». «Сказала „есть парень“ — спасибо за честность, пойду дальше». «Меня отвергли — статистически это неизбежно, я извлёк урок и иду дальше».

Разницу улавливаете? В первом случае вы — парус, кото-

рый дёргается от каждого дуновения. Во втором — вы капитан, который учитывает ветер, но руль держит сам.

Откуда берётся этот внутренний стержень? Он формируется в детстве, в подростковом возрасте, да и во взрослой жизни его можно натренировать, словно мышцу. Но есть одна важная деталь: **внутренний стержень невозможен без честности перед самим собой**. Если вы врёте себе о своих мотивах, если вы не признаёте свои истинные желания, если вы боитесь себе признаться, что вы тоже хотите секса, а не только «дружбы и прогулок под луной», вы никогда не будете конгруэнтными. А неконгруэнтный человек — это рассыпающаяся башня. Она выглядит внушительно, но при первом же дуновении ветра — крах.

Поэтому первый шаг к внутреннему стержню — принять свои желания. Да, вы хотите женщин. Да, вы хотите секса. Да, вы хотите, чтобы вас ценили и выбирали. И в этом нет ничего постыдного. Это нормально. Это естественно. И когда вы перестаёте скрывать это от себя, вы перестаёте выглядеть как человек, который просит разрешения на существование. Вы начинаете выглядеть как человек, который просто живёт и хочет делиться этой жизнью с другими.

Упражнение «Честность на бумаге»

Возьмите лист бумаги. Напишите сверху: «Чего я на самом деле хочу от знакомств и отношений?» И пишите всё, что придёт в голову, не фильтруя, не стесняясь, не редактируя. «Я хочу секса». «Я хочу, чтобы меня обнимали». «Я хо-

чу, чтобы мной гордились». «Я хочу классно проводить время». «Я хочу, чтобы меня выбирали, а не игнорировали». «Я хочу чувствовать себя желанным». Теперь посмотрите на этот список. Ничего постыдного там нет. Это просто ваши желания. И когда вы их сформулировали, вы перестали быть загадкой для самого себя. А когда человек перестаёт быть загадкой для себя, он перестаёт быть загадкой и для других. Он становится прозрачным. И эта прозрачность — основа доверия.

НЛП-приём «Переопределение»

Техника из нейролингвистического программирования: любое событие можно определить по-разному, и от этого определения меняются ваши ощущения и реакции. Например, «меня отвергли» — это одно. А «меня не выбрали в данной конкретной ситуации» — совершенно другое. «Я боюсь подойти» — это третье. А «у меня есть сильное желание, и я пока не знаю, как его безопасно выразить» — четвертое. Каждое переопределение снижает драматизм и возвращает вам контроль. Попробуйте в любой неприятной ситуации, связанной с женщинами, найти три альтернативных определения. Не «она меня послала», а «она дала мне свободу не тратить на неё время». Не «я опозорился», а «я получил ценный опыт». Не «я неудачник», а «я на шаг ближе к успеху». Звучит как банальная позитивная психология? Возможно. Но она работает. Потому что мозг верит тому, что вы ему говорите многократно. Говорите ему правильные вещи.

Глава 2. Запах уверенности: Гормоны как парфюм

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.