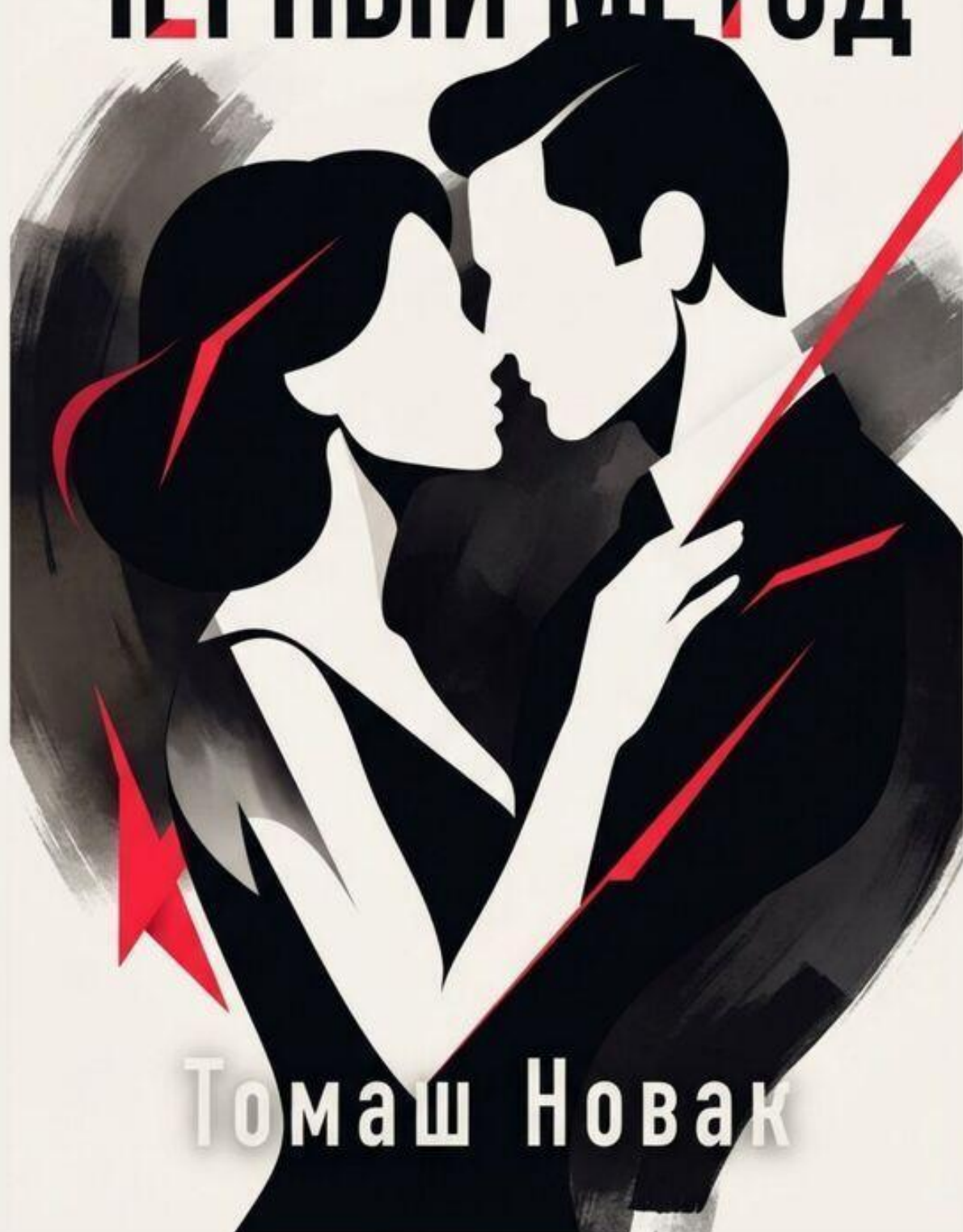


18+

КАК СДЕЛАТЬ ИЗ ДРУГА ЛЮБОВНИКА.

ЧЁРНЫЙ МЕТОД



Томаш Новак

Томаш Новак

**Как сделать из друга
любовника. Чёрный метод**

«Издательские решения»

Новак Т.

Как сделать из друга любовника. Чёрный метод / Т. Новак —
«Издательские решения»,

Вы устали быть для мужчины «своей девчонкой» — удобной, надёжной, но нежеланной? Эта книга — пошаговая система трансформации из подруги в любовницу. Забудьте о жалких попытках привлечь внимание и признаться в любви. «Чёрный метод» — это жёсткая, но честная психология, основанная на инстинктах, управлении восприятием и скрытых рычагах влияния.

Содержание

Вступление. Теория разбитых зеркал	6
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Как сделать из друга любовника. Чёрный метод

Томаш Новак

© Томаш Новак, 2026

ISBN 978-5-0071-0640-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление. Теория разбитых зеркал

Представьте себе старый, пыльный дворец, в котором когда-то блистали балы. Посреди главного зала висит огромное венецианское зеркало. Когда-то в нём отражались прекрасные дамы и кавалеры, но теперь оно покрылось паутиной трещин. И вот в этот зал входит женщина. Она смотрит в разбитое зеркало, видит там своё искажённое отражение — раздробленное на сотню осколков — и всерьёз начинает верить, что это и есть её истинный облик. Она думает: «Я кривая, я неровная, я вся в трещинах». Но зеркало-то разбито! Оно не может показать правду, оно может только искажать.

Точно так же большинство из нас смотрит на мужчин сквозь призму собственных страхов, навязанных установок, советов неудачниц и глянцевого картинок. Мы видим перед собой мужчину, но не видим его настоящего. Мы видим лишь осколки наших прошлых поражений, наших обид и наших иллюзий. И в этом разбитом зеркале мы пытаемся разглядеть любовь. Тщетно.

Эта книга — не просто сборник советов. Это попытка разбить вдребезги то самое кривое зеркало, чтобы вы наконец посмотрели на мир мужских желаний прямым, чистым и беспощадным взглядом. Это метод. И он чёрный не потому, что злой, грязный или аморальный. Он чёрный, как цвет ночи — глубокий, тайный, скрытый от глаз обывателей. Это знания, которые обычно не выносят на свет, потому что они слишком опасны для тех, кто привык плыть по течению. Чёрный метод — это метод знающих. Это то, что психологи обсуждают в закрытых кабинетах, а подружки на кухне — шёпотом, боясь сглазить собственное счастье. Но мы не будем бояться. Мы будем изучать.

Почему мы вообще оказались в этой ловушке?

Если вы держите эту книгу в руках, значит, в вашей жизни уже есть конкретный герой. Мужчина, которого вы называете другом. Вы вместе ходите в кино, вы обсуждаете его проблемы на работе, вы знаете, какую марку пива он предпочитает и в каком настроении он просыпается. Вы — важная часть его жизни. Но есть одна маленькая, почти незаметная деталь, которая отравляет вам существование: его сердце не бьётся чаще, когда вы входите в комнату. Он рад вас видеть, но в его глазах нет того самого блеска, того безумия, ради которого женщины готовы свернуть горы. Вы — его жилетка, его друг, его боевая подруга. Вы для него — «своя». И это слово звучит как приговор. Потому что «своя» в мужском понимании — это та, кого не соблазняют. Ту, с кем можно быть честным, но от кого не хочется срывать одежду в лифте.

Почему это произошло? Отчего умная, красивая, замечательная женщина вдруг оказывается за бортом любовного корабля, хотя её команда работает исправнее всех? Ответ прост и жесток: вы ошиблись на старте. Вы выбрали тактику удобства, а не тактику загадки. Вы предложили ему свой уютный мир, забыв о том, что мужчина — это существо, которое живёт охотой. Ему нужен не готовый тёплый дом с супом на плите, ему нужна интрига, которая заставит его строить этот дом самому.

Вспомните, как ведут себя дети в песочнице. Игрушка, которая валяется у всех под ногами, никому не интересна. Но стоит одному малышу схватить её и побежать, как толпа тут же кидается за ним с криками: «Отдай, это моё!». С мужчинами ровно та же история, только в более сложной упаковке, приправленной интеллектом и общественными приличиями. Если вы слишком доступны эмоционально — вы перестаёте быть ценным призом. Если вы всегда рядом, всегда готовы выслушать и всегда понимаете его с полуслова — вы становитесь частью привычного интерьера. А мебель, знаете ли, обычно не вызывает приступов страсти.

О чём молчат психологи

В кабинетах у психологов часто разыгрываются трогательные сцены. Клиентка плачет: «Я даю ему всё! Я забочусь о нём, я принимаю его любым! Почему он уходит к той стерве, которая

даже готовить не умеет?» И психолог вежливо кивает, подливает воды и говорит о «токсичных отношениях» и о необходимости «полюбить себя». Всё это правильно. Всё это прекрасно. Но это не работает на практике.

А что работает? Работает древняя, как мир, механика влечения, которую мы не можем переписать даже самым крутым образованием. Её зашили в нашу ДНК миллионы лет назад. Мужчина запрограммирован реагировать на вызов. На то, что ускользает. На то, что не подчиняется до конца. Его охотничий инстинкт просыпается именно тогда, когда добыча перестаёт быть покорной. И здесь кроется главная ересь «Чёрного метода»: чтобы мужчина увидел в вас любовницу, нужно перестать быть его идеальным другом. Нужно совершить предательство по отношению к старой дружбе. Не предательство как измену, а предательство как убийство прежней роли. Сделайте это без сожаления, и на пепелище старого знакомства взойдёт новый, яркий и запретный цветок страсти.

Моя история, или Как я наступила на те же грабли

Я не буду тут разыгрывать из себя гуру, которая родилась с серебряной ложкой знаний во рту. О нет. Я прошла через все круги ада «зоны друзей». У меня был друг. Самый лучший друг на свете. Мы могли говорить часами, он знал все мои тайны, а я — все его проблемы. Мы даже ездили вместе в отпуск, смеясь до колик над неудачными завтраками в отелях. Он звонил мне, когда у него болела голова, и я привозила ему таблетки. Я была замечательной. Я была идеальной. Я была... невидимкой для его желания. А потом появилась она. Какая-то малознакомая девица из спортзала, которая разбиралась в футболе хуже меня, смеялась слишком громко и носила вызывающе короткие юбки. И мой друг — мой умный, рассудительный друг — потерял голову. Он прыгал вокруг неё, как нашкодивший щенок, заглядывал в глаза, носил её сумки. А я сидела напротив и чувствовала, как моя идеальная дружба рассыпается в прах.

Именно тогда я взбесилась. Не от ревности, а от несправедливости. Я начала изучать. Я перелопатила тонны литературы по поведенческой психологии, соционике, нейролингвистическому программированию, анатомии принятия решений. Я наблюдала за парами в кафе, в парках, в метро. Я высматривала закономерности, как Шерлок Холмс высматривает улики. И я нашла эту чёртову систему. Она не была изящной. Она не была благородной. Но она была рабочей. Я применила её на другом мужчине (прости, бывший друг, но такова жизнь), и он превратился из моего товарища по настольному теннису в моего самого яростного поклонника.

И теперь я передаю эти ключи вам.

Содержание метода в двух словах

Что нам предстоит сделать? Мы не будем привораживать и не будем читать заклинания. Мы будем работать с мозгом. С его мозгом. И с вашим тоже, потому что вам придётся переступить через собственные привычки быть «хорошей девочкой».

Первый этап. Стирание. Мы перестанем быть тем, к чему он привык. Мы выйдем из образа «надёжного тыла». Это будет не резко, а постепенно, как уходит вода из ванны — не заметно для глаз, но ощутимо для тела. Мы уберём всё, что делает вас для него «сестрой». Это самая болезненная часть, потому что вам придётся отдать ему назад часть его проблем. Перестать выслушивать его нытьё по три часа. Перестать решать его бытовые вопросы. Вы удивитесь, но когда вы перестанете быть его мамочкой, он начнёт искать в вас женщину.

Второй этап. Интрига. Мы создадим между вами электромагнитное поле. Ничего сверхъестественного — просто биология и смена ракурса. Вы научитесь смотреть на него иначе. Вы научитесь говорить с ним иначе. Слова — это лишь вершина айсберга, а под водой скрываются интонации, паузы, тембр голоса. Мы заставим его подсознание считывать сигналы, которые он раньше в вас не замечал. Вы станете для него новым изданием любимой книги — с другими иллюстрациями и неожиданным финалом.

Третий этап. Переворот. Мы поменяем роли. Теперь не вы ждёте его звонка, а он начинает волноваться, когда вы молчите. Теперь не вы предлагаете встретиться, а он ищет

повод заскочить к вам «на минутку». Это переворот сознания, когда вы перестаёте быть функцией, которая его дополняет, и становитесь центром, вокруг которого он вынужден вращаться, чтобы согреться.

Два важнейших предупреждения (Правила безопасности)

Прежде чем мы нырнём в глубину этих знаний, я должна выдать вам два защитных амулета. Без них метод может сработать не в вашу пользу.

Правило первое. Никакого цинизма. Чёрный метод — это инструмент. Топором можно построить дом, а можно и голову отрубить. Всё зависит от рук. Мы не играем в злые игры ради самоутверждения. Мы играем в них ради любви. Когда вы начнёте применять приёмы, никогда не позволяйте себе презирать мужчину за его реакции. Не смейтесь над ним внутренне. Если вы проникнетесь духом превосходства и вседозволенности, вы превратитесь в манипулятора-неврастеника, которому никто не будет рад. Наша цель — не выиграть битву, а выиграть войну за его сердце. И в сердце победителя должна жить нежность, а не высокомерие.

Правило второе. Готовность к результату. Если у вас получится — а это почти гарантировано, если вы не бросите на полпути — вы получите именно того мужчину, которого хотите. Но будьте осторожны в своих желаниях. Иногда мы, добившись цели, понимаем, что нам нравился именно процесс погони, а сам приз оказался не таким уж и золотым. Поэтому заранее спросите себя: «А хочу ли я быть с ним по-настоящему? Или просто хочу доказать себе, что могу его заполучить?». Если ответ «просто доказать» — закройте книгу и подарите её подруге. Если же ответ «хочу быть» — добро пожаловать в клуб чёрных магов любви.

Как строить отношения с этой книгой

Я не предлагаю читать её залпом, как детектив. Хотя сюжет там захватывающий. Я предлагаю вам поступить по-другому. Прочитайте главу. Закройте книгу. Подумайте. Посмотрите на своего героя свежим взглядом. Устройте себе маленький эксперимент, не нарушая привычного хода вещей. Потом перечитайте главу снова. Вы заметите, что при втором прочтении открываются смыслы, которые были скрыты за первой пеленой ваших собственных надежд и страхов.

Помните о метафоре с зеркалом. Книга, которую вы держите, не даст вам готовых ответов на все случаи жизни. Она даст вам новое стекло, чистое и целое, в котором вы наконец сможете увидеть и себя, и его настоящими. Вы перестанете гадать на кофейной гуще, «нравлюсь я ему или нет», потому что вы научитесь читать язык его тела, его взглядов, его неосознанных действий.

Это будет сложно. Особенно на первом этапе, когда вам придётся ломать себя и свой привычный распорядок общения. Внутренний голос будет шипеть: «Зачем ты это делаешь? Ты же его обидишь! Он подумает, что ты злая!» Не слушайте его. Этот голос — тот самый осколок разбитого зеркала, который хочет, чтобы вы оставались старой, удобной, серой мышкой. Заткните ему рот и сделайте шаг вперёд.

В этой книге мы не будем заниматься пошлостью. Мы не будем учить вас надевать чулки и делать игривый макияж «на беду». Внешность — это лишь упаковка, которую меняют каждые полгода по моде. Мы будем учить вас менять содержание. Мы будем учить вас вибрировать на той частоте, которая заставляет мужчину хотеть вас физически и эмоционально одновременно. Это высший пилотаж. Но я обещаю: каждая буква, каждый абзац и каждый приём в этой книге прошли проверку реальной жизнью, проверку слезами и проверку счастливыми улыбками тех, кто осмелился применить их.

Зеркало треснуло — это к счастью

В старых поверьях говорили, что разбитое зеркало приносит семь лет несчастья. Но ведь это неправда, не так ли? Разбитое зеркало приносит свободу. Оно перестаёт вас обманывать. Оно демонстрирует, что ваше старое представление о себе больше не действует. И теперь вы

можете собрать из этих осколков новую мозаику — свой новый образ, свою новую историю, свою новую судьбу.

Вы уже сделали первый шаг, взяв в руки эту книгу. Вы признали, что хотите большего, чем просто дружеское похлопывание по плечу. Вы хотите страсти, обладания и того самого сладкого «безумства», о котором поют песни.

Давайте же разобьём последнее зеркало иллюзий и войдём в мир взрослых, честных, диких и прекрасных игр.

Переверните страницу. Глава первая уже ждёт вас, чтобы надеть на ваш палец обручальное кольцо из железной логики и стальных нервов. Или, быть может, чтобы вы наконец поняли, что обручальное кольцо — это всего лишь финал. А самое интересное начинается прямо сейчас, там, где слова заканчиваются и начинается действие.

В добрый путь, или, как говорят в нашем чёрном методе, в путь опасный, но самый сладкий из всех возможных.

Глава 1. Диагностика: Почему ты в «зоне друзей»?

Представьте, что вы пришли к врачу. Горло болит, голова раскалывается, а врач, даже не глядя на вас, выписывает таблетки от живота. Абсурд, правда? Вроде и таблетки хорошие, и врач в белом халате, а толку ноль. Так и в нашем деле: прежде чем бросаться в омут соблазнения, нужно точно установить, где вы находитесь сейчас, на каком расстоянии от цели и с каким «диагнозом» к вам вообще пришел этот мужчина.

Я часто вижу, как женщины путают карты. Они думают, что они в «розовой зоне» — полшага до поцелуя, — а на самом деле они в «болоте союзников», откуда не выбраться без специального бульдозера. Поэтому давайте наденем белые халаты, возьмем в руки увеличительное стекло и проведем самую честную и беспощадную диагностику ваших отношений.

Мы разберем это на три больших шага. Первый — тест на определение статуса. Второй — разбор трех типов дружбы, в которые попадают женщины. Третий — психологический портрет мужчины, который держит вас в резерве. Ну и в конце — самое важное упражнение на определение того самого «якоря», за который он держится в общении с вами.

Шаг первый. Честный тест «Кто ты в его фильме?»

Выключите на минуту внутреннего адвоката, который всегда готов защищать ваши иллюзии. Включите прокурора. Прокурор беспристрастен. Ответьте себе на вопросы, но не вслух, а лучше запишите ответы куда-нибудь в телефон, где никто не увидит.

Вопрос первый. Он звонит вам не потому, что ему скучно, а потому, что ему плохо? Когда у него все хорошо, он пропадает на несколько дней, а когда случается кризис на работе или ссора с родственниками — ваше имя появляется на экране его телефона? Если вы — его «скорая помощь», а не «праздник», это тревожный звоночек.

Вопрос второй. Обсуждает ли он с вами свои романтические похождения? Рассказывает ли он вам о других женщинах, советуется ли, как ему поступить с новой знакомой? Если он видит в вас «парня в юбке», то есть человека, с которым можно обсудить тактику завоевания другой дамы, то вы для него — боевой товарищ. А товарищей, как мы уже обсуждали, не соблазняют.

Вопрос третий. Как он к вам прикасается? Обратите внимание на его прикосновения. Это по-дружески крепкие хлопки по плечу, как у футболистов после забитого гола? Это шуточные толчки локтем в бок, как у одноклассников за партой? Или это легкое, но настойчивое поглаживание руки, задержка взгляда на губах, попытка случайно коснуться ваших пальцев при передаче чашки? Если тактильный контакт лишен сексуального подтекста, он даже не допускает мысли о вас как о женщине.

Вопрос четвертый. Как вы выглядите при встрече? Вы наносите макияж специально «для него», одеваетесь так, чтобы он заметил? Или вы позволяете себе быть с ним в растянутом

свитере, без макияжа, с пучком на голове, потому что «он все равно друг, чего стесняться»? Если вы сами стерли свою сексуальность в его присутствии, ему очень трудно будет разглядеть ее потом.

Вопрос пятый. Провоцируете ли вы его хоть как-то на ревность? Рассказываете ли вы ему о своих поклонниках? Или вы боитесь, что он подумает, будто вы его ревнуете, и ведете себя чересчур скромно? Если в вашем общении нет ни капли конкуренции, ни намека на то, что у вас есть выбор, он расслаблен. Он чувствует себя в полной безопасности. А безопасность, повторюсь, убивает желание.

Если вы набрали хотя бы три «да» на эти вопросы, вы с вероятностью девяносто девять процентов находитесь в зоне друзей. Не пугайтесь. С этим можно работать. Это не приговор, а просто исходные данные.

Шаг второй. Три типа дружбы, или На какой полке вы лежите

Мужская психология штука хитрая. Мужчина не держит всех «подруг» в одной коробочке. Он раскладывает их по разным ячейкам, как инструменты в гараже. И для каждой ячейки у него своя инструкция. Давайте разберемся, в какой ячейке оказались именно вы.

Первая ячейка. Друг-напарник. Это самый сложный и самый обидный вариант. В этой роли вы равны ему по силе духа, по интеллекту, а иногда и по физическим возможностям. Вы можете разбирать вместе с ним двигатель, вы можете спорить о политике до хрипоты, вы можете быть самой классной девчонкой на районе. Но вы не женщина. Вы для него — «свой парень». Он уважает вас, ценит ваше мнение и даже боится вас обидеть, потому что вы — его опора. Но в его эротических фантазиях вы появляетесь так же часто, как его спортивный тренажер. Он пользуется тренажером, он уважает тренажер, но он не хочет целовать тренажер на ночь. Как выбраться из этой ячейки? Надо перестать быть напарником. Перестать быть удобным инструментом в его жизни. Надо сломать этот стереотипное восприятие, показав ему, что вы можете быть слабой, ранимой, капризной, непредсказуемой. Показать, что вы не только умеете забивать гвозди, но и умеете ломать сердца.

Вторая ячейка. Друг-исповедник. Это когда вы слушаете. Много и терпеливо. Вы — его личный психоаналитик, его «жилетка», его «телефон доверия». Он приходит к вам, когда у него всё плохо. Он вываливает на вас горы проблем: начальник — козел, коллеги — идиоты, машина сломалась, и в довершение всего у него растёт живот. И вы сочувственно киваете, гладите его по голове и говорите: «Ничего, все будет хорошо, ты справишься». Вы даете ему тот эмоциональный уют, которого ему не хватает в жестком мужском мире. Но вот беда: мужчина не хочет спать с психоаналитиком. Это было бы слишком странно. Он может любить вас как человека, который спас его от нервного срыва, но он не видит в вас объекта для завоевания. Вы для него — мама. И нет ничего хуже, чем конкурировать с мамой. Чтобы выбраться из этой ячейки, нужно перестать давать ему этот уют. Нужно забрать у него удобное кресло. В следующий раз, когда он придет жаловаться, скажите: «Дорогой, это не ко мне. Я не хочу это слушать. Это скучно и грустно». Поверьте, первый раз у него шок будет, но второй раз он придет уже с другим настроением — чтобы развлекать вас, а не нагружать.

Третья ячейка. Друг-провокатор. Это самая опасная и коварная ячейка. В ней мужчина знает, что вы влюблены в него. Он это чувствует. Он этим пользуется. Вы — его запасной аэродром, его резервный игрок. Он периодически дает вам «пряники»: неожиданные комплименты, долгие взгляды в ресторане, двусмысленные шутки, от которых у вас сердце начинает биться быстрее. Он делает это не для того, чтобы быть с вами, а для того, чтобы подпитывать свое эго. Вы для него — наркотик для самооценки. Когда ему плохо на душе, он подходит к вам, и вы тут же расцветаете, даете ему понять, что он великолепен. Он получает эту дозу обожания и уходит дальше покорять мир. А потом исчезает на неделю. А потом появляется снова с новой порцией «пряников». Если вы в этой ячейке, самое время перестать быть его источником наркотика. Вы должны перекрыть ему кислород. Перестаньте реагировать на его

провокации. Сделайте вид, что вы не заметили его комплимента. Посмотрите сквозь него. И он, скорее всего, запаникует и начнет добиваться вас по-настоящему.

Шаг третий. Психологический портрет вашего героя

Теперь давайте посмотрим на него. Не на того, который живет в ваших мечтах, а на реального мужика, который боится обязательств, любит пиццу и забывает про день рождения своей бабушки. Почему он держит вас в друзьях? Причин может быть масса, и все они обычно банальны, как бутерброд с колбасой.

Причина первая. Ему комфортно. Он говорит себе: «Зачем рисковать этим прекрасным отношением, если мы и так хорошо проводим время? Вдруг я сделаю шаг, а она откажет, и все разрушится?». О, как благородно звучит! Но на самом деле это просто трусость. Он боится ответственности. Он боится, что придется соответствовать статусу любовника: дарить цветы, ухаживать, ревновать, выслушивать претензии. А с другом все проще: можно быть неряхой, можно быть раздраженным, и никто не осудит. Это его тихая гавань, в которой он отдыхает от напряжения.

Причина вторая. Он ждет другого. Он ходит по бабам, ищет ту самую «идеальную», а вы пока рядышком. Вы его страховка. Он думает: «Вот я найду ту, единственную, а если не найду — тогда, может быть, оглянусь на нее». Это ужасная новость. Но в ней есть и хорошая сторона: если вы начнете вести себя так, будто вы уже не страховка, а главный приз, он начнет присматриваться к вам гораздо внимательнее. Конкуренция с призраком «идеальной» — дело неблагодарное, но если призрак перестанет быть единственным вариантом, вы выиграете.

Причина третья. Он не видит вашей сексуальности. Да, бывает и такое. Вы настолько успешно скрывали свои женские штучки, что он перестал воспринимать ваше тело как тело женщины. Он смотрит на вас, как на доску. Не в смысле, что вы плоские, а в смысле, что вы — функциональная вещь. Он не представляет вас в шелковом белье, потому что вы всегда носите джинсы и худи. И здесь нам предстоит изменить не его, а вашу подачу. Не вульгарно, а кардинально.

Шаг четвертый. Упражнение «Якорь»

А теперь самое интересное. Нам нужно найти «якорь» — ту единственную эмоциональную или функциональную привычку, за которую он держится в общении с вами. Это как ниточка, потянув за которую мы размотаем весь клубок.

Заведите дневник. Обычную бумажную тетрадь, если не хотите цифровых следов. В течение трех дней записывайте все ваши разговоры с ним. Какие темы он поднимает чаще всего? О чем он спрашивает вас? Что он хвалит? За что он вас благодарит?

— Если он благодарит вас за **советы** — ваш якорь «Мудрость». Он привык пользоваться вашим умом. Значит, в ближайшее время мы сделаем вас немножко глупее (не на самом деле, а в общении), чтобы он почувствовал, что опора уходит.

— Если он благодарит вас за **заботу** (принесла еду, напомнила о важной встрече, погладила рубашку) — ваш якорь «Мама». Он привык к вашему сервису. Мы перестанем быть службой быта.

— Если он хвалит ваше **чувство юмора** и то, что вы никогда не обижаетесь — ваш якорь «Удобный друг». Мы станем чуть более обидчивыми и капризными.

Это важнейший этап. Без диагностики якоря все дальнейшие методы будут работать впустую, как удары молотом по воде. Вы будете тратить энергию, а он будет стоять на месте. Но как только вы определите, за что он держится, вы начнете играть с этим знанием. Вы уберете эту опору. И он неизбежно упадет в ваши объятия, потому что больше не на что будет опереться.

Сомнения и страхи: «А вдруг он обидится?»

Я знаю, что сейчас многие из вас думают: «Это все красиво, но я не могу так поступить. Он же мой друг. Если я перестану ему помогать, если я перестану его слушать, он подумает, что я эгоистка. Он отвернется от меня».

Вот здесь мы подошли к самой главной ловушке, которую мы называем «Синдром хорошей девочки». Вы так боитесь потерять его как друга, что готовы пожертвовать собой как женщиной. Но давайте посмотрим правде в глаза: если он отвернется от вас только потому, что вы перестали быть его психотерапевтом или его службой поддержки, то он вам и не друг вовсе. Он был просто потребителем. Он использовал вас.

Настоящий друг, который хоть что-то к вам чувствует, не исчезнет, когда вы перестанете ему служить. Он, возможно, удивится, возможно, станет злым и раздраженным на недельку, но он придет к вам снова. Только в этот раз он придет не с проблемой, а с желанием. И это будет ваш маленький триумф.

Поэтому, дорогие мои, выбросьте страх в окно. Страх — это тот самый клей, который склеивает осколки разбитого зеркала. Вы боитесь, что он увидит вас настоящую? Но ведь вы же хотите, чтобы он увидел! Вы хотите, чтобы он увидел в вас женщину, которую можно желать, а не просто девочку, которая приносит пиво к футболу.

Сделайте глубокий вдох. Ваша дружба не умрет. Она трансформируется. Она вырастет в нечто большее. Или, если он действительно окажется тем, кому нужна лишь ваша забота — она умрет, и вы вздохнете с облегчением, потому что освободите место для настоящей любви.

Как отличить робость от нежелания?

Иногда мне пишут или говорят: «А что, если он просто робкий? Что, если он боится сделать первый шаг, потому что я для него слишком хороша?». Это классика самообмана. Давайте разберемся. Робкий мужчина — он какой? Он краснеет, он запинаясь, он отводит глаза, он забывает слова, когда вы рядом. Он может написать вам сообщение и сразу же его удалить. Он пытается сделать комплимент, но получается криво. Он не будет спокойно сидеть с вами в кино и обсуждать футбол. Он будет напряжен. Робость — это напряжение.

А нежелание — это расслабленность. Если он с вами спокоен как удав, если он зевает в вашем присутствии, если он смотрит на часы во время разговора, если он легко перебивает вас — он не робок. Он просто не хочет. Внутри него нет того огня, который нужно тушить. И именно этот огонь нам придется разжечь.

В «Черном методе» мы не работаем с робостью. Робость — это мило, с этим справляются сами мужчины, если их чуть подтолкнуть. Мы работаем с холодностью. С привычкой. С зоной комфорта. И чтобы разбить эту зону комфорта, нам придется действовать грубее, чем если бы мы просто ждали, пока он наберется смелости.

Практическое задание на сегодня (самое важное)

Я не буду вас мучить долгими анкетами на двадцать страниц. Задание простое, но оно требует смелости.

Задание: В течение сегодняшнего дня сделайте одну вещь, которую вы никогда не делали раньше в общении с ним. Это не должно быть глобально. Например:

— Если вы всегда отвечаете на его сообщения мгновенно — подождите полтора часа и ответьте коротко: «Была занята, что хотел?».

— Если вы всегда предлагаете места для встречи — предложите необычное, но сделайте так, чтобы он сам договорился о времени.

— Если вы всегда подробно рассказываете ему о своей жизни — на вопрос «Как дела?» ответьте загадочно: «Неплохо, но есть одна новость, которую я расскажу, если заслужишь».

Обратите внимание на его реакцию. Напишите в своем дневнике, как он отреагировал. Удивился ли он? Начал ли расспрашивать? Или не заметил? Если не заметил, значит, вы сделали слишком маленький шагочок. Завтра сделайте шаг побольше.

Мы не будем рубить с плеча. Мы будем действовать как опытный сапер, который знает, где проходит взрывоопасный провод. Мы будем снимать слои вашей старой роли по миллиметру, чтобы он не понял, что происходит, пока не станет слишком поздно.

На выходе из главы

Итак, к концу этой главы вы должны четко понимать:

— Ваш статус на сегодняшний день. Не тот, который вы хотите, а тот, который есть.

— В какой из трех ячеек дружбы вы обитаете.

— Какой психологический портрет у вашего мужчины (трус, ожидальщик или просто слепой).

— Ваш главный якорь, который удерживает вас в этой зоне.

Поздравляю. Вы прошли самый скучный, но самый необходимый этап. Именно здесь большинство девушек теряют терпение и сдаются. Они хотят сразу магического пинка, чтобы он влюбился. Но магии без фундамента не бывает. Мы построили стены. Теперь будем закладывать окна и двери, через которые ворвется новая страсть.

Закройте эту книгу на несколько часов. Прогуляйтесь. Подумайте о своем герое. Но теперь думайте о нем как о пациенте, которого вам предстоит вылечить от синдрома «слепоты на подруг». У вас есть скальпель. У вас есть знания. У вас есть ярость здоровой женщины, которая устала быть удобной.

В следующей главе мы начнем то самое «Стирание». Мы уберем с доски все, что он о вас знает, и напишем заново. Но сначала — диагноз. Только диагноз. Без лечения. Просто констатация фактов. Примите эту реальность. От нее не убежать. Но ее можно переделать.

Жду вас в главе второй, где вы наконец выдохнете с облегчением, потому что начнется самая веселая часть — игра. А пока — отдыхайте. Вы справились с самым сложным. Вы признали проблему. Полдела сделано.

Глава 2. Перепрограммирование восприятия (Блок «Стирание»)

Добро пожаловать на операционный стол. Сейчас будет больно. Не физически, конечно, а морально — что, согласитесь, иногда гораздо хуже. Мы начинаем самое сложное, самое пугающее, но и самое эффективное действие во всей этой книге. Мы начинаем стирать. Стирать старую вас из его головы, стирать ваши привычные роли, стирать тот самый «якорь», который мы вычислили в предыдущей главе.

Представьте себе холст, на котором художник давным-давно нарисовал ваш портрет, но нарисовал неправильно. Глаза слишком маленькие, нос кривой, а вместо улыбки — скептическая усмешка. И вы смотрите на этот портрет, видите его и понимаете: «Господи, да это же я!». Но это не вы. Это то, как он вас видит. И единственный способ получить новый, красивый портрет — полностью закрасить старый. Белой краской. А потом, когда холст высохнет, написать всё заново. С нуля.

Мы будем делать именно это. Мы не будем добавлять штрихи, мы не будем его уговаривать «посмотреть на меня по-другому». Мы возьмем и физически изменим поведенческие паттерны настолько сильно, что он будет вынужден пересмотреть свое восприятие. Это как если бы ваш домашний кот вдруг заговорил по-французски. Вы бы точно удивились и начали смотреть на кота иначе, правда?

Почему привычка убивает желание

Человеческий мозг — невероятно ленивая штука. Ему нравится экономить энергию. Если какое-то действие повторяется много раз, мозг запоминает его и переводит в автоматический режим. Вы не думаете о том, как завязать шнурки — вы просто их завязываете. Вы не думаете о том, как чистить зубы — вы просто это делаете. Ваши отношения с этим мужчиной тоже стали автоматическим режимом. Вы для него — как утренняя чашка кофе. Она есть, она привычна, она дает бодрость. Но вы же не испытываете страсти к чашке кофе, как бы вкусно она ни пахла. Вы не дрожите при мысли о завтрашней чашке кофе. Это просто функция.

Вот что произошло с вами. Вы стали функцией. Функцией поддержки. Функцией общения. Функцией хорошего настроения. И для того, чтобы перестать быть функцией и стать личностью, которая вызывает трепет, нужно выбить эту функцию из его автоматического режима.

Нужно, чтобы мозг перестал воспринимать вас как должное. И для этого мы используем технику, которую я называю «Эмоциональный дефицит».

Техника «Эмоциональный дефицит», или Как исчезнуть, чтобы быть замеченной

Самый мощный инструмент в руках женщины — это ее присутствие. Точнее, его отсутствие. Когда вы рядом каждую секунду, вас перестают замечать. Как стену в комнате. Вы есть, вы держите потолок, но на вас не смотрят. Но стоит стене исчезнуть, как весь дом начинает шататься.

Вот что мы делаем: мы создаем дефицит. Не дефицит вашей личности, а дефицит вашей доступности. Мы начинаем дозировать свое присутствие в его жизни. Дозировать время, которое вы ему уделяете, дозировать эмоции, которые вы ему дарите, дозировать даже ваши улыбки.

Как это выглядит на практике? Очень просто, но трудно выполнимо для «хорошей девочки», которая привыкла всем угождать.

Первое. Время ответа. Вы привыкли отвечать на его сообщения мгновенно? Через три секунды после того, как пришла «пищалка»? Прекращайте. Теперь ваше время ответа — от получаса до двух часов. Не больше, чтобы он не подумал, что вы обиделись или умерли, но и не меньше, чтобы он заметил паузу. Когда вы отвечаете быстро, вы транслируете: «Я свободна, я жду твоего сообщения, моя жизнь крутится вокруг тебя». Когда вы отвечаете с паузой, вы транслируете: «У меня есть своя жизнь, и она интереснее, чем сидеть у телефона». Это первая трещина в образе удобной подружки.

Второе. Инициатива встреч. Кто обычно предлагает встретиться? Кто звонит первым? Если это делаете вы в восьмидесяти процентах случаев, мы это полностью меняем. Вы замолкаете. Вы перестаете звонить первыми. Вы перестаете писать «Привет, как дела?». Вы перестаете спрашивать, не хочет ли он сходить в кино в пятницу. Вы ждете, пока он проявит инициативу. И знаете, что будет? Первые три дня тишина. Он будет наслаждаться этой тишиной, отдыхать от вас. На четвертый день он забеспокоится. На пятый — напишет сам. А когда напишет, вы не должны бросаться на его зов с радостью. Вы отвечаете спокойно, без восторга: «Ой, привет, да, я была занята, много дел. Что у тебя?». И слушаете. Это включает в его голове первую лампочку: «А она не так доступна, как я думал».

Третье. Эмоциональная сдержанность. Когда вы встречаетесь, вы обычно светитесь от счастья? Бросаетесь к нему с объятиями? Рассказываете всё, что накопилось за день? Убираем это. Теперь при встрече вы спокойны. Не холодны, не злы, а именно спокойны. Вы улыбаетесь вежливо, но не сияете. Вы слушаете его, но не таращите глаза в восхищении. Вы даете ему понять, что вы рады, но не смертельно рады. Ваше настроение больше не зависит от того, поздоровался он с вами или нет. Это называется эмоциональная независимость. И она пахнет чертовски привлекательно.

Сброс привычных ролей: как перестать быть «жилеткой» и «психологом»

Помните, мы говорили о якорях? Если ваш якорь — роль «исповедника» или «мамочки», наступает самый трудный этап. Вам придется перестать быть той, к кому он приходит за утешением. Вам придется перестать слушать его бесконечные истории о том, как всё плохо. Это как отучать ребенка от соски. Будет скандал. Но вы держитесь.

Как сделать это изящно, не поругавшись и не став врагом номер один?

Вариант первый. Перевод стрелок. Он начинает ныть в трубку: «Ой, на работе опять этот идиот, я так устал». Вы говорите: «Знаешь, я тебя очень понимаю. Но у меня сейчас тоже голова кругом, давай не будем сегодня грузить друг друга проблемами. Давай лучше встретимся и отвлечемся. Как тебе такое?». Вы не отказываете ему в общении, вы меняете направление. Вы говорите, что у вас у самой есть дела, и вы не можете быть его бесплатным психологом сегодня. Вы предлагаете альтернативу — развлечение, а не терапию.

Вариант второй. Конкретика. Если он все равно продолжает жаловаться, начинайте задавать ему конкретные вопросы, а не просто «бедненький, все пройдет». Спросите: «И что ты собираешься с этим делать?». «А ты уже что-то предпринял?». «Какие у тебя варианты решения?». Когда мужчина не получает от вас привычного «поглаживания по головке», а получает требование действовать, ему становится некомфортно. Ему нужна была мама, а тут появился суровый тренер. И он быстро перестает жаловаться. Потому что жаловаться на проблемы, когда от тебя ждут решений, неинтересно.

Вариант третий. Шутка. Если он начинает свою привычную песню «всё плохо», перебивайте его легкой шуткой: «Ой, давай не будем сегодня про плохое. А то я сейчас тоже начну тебе жаловаться, что у меня на ногах мозоли от новых туфель, и мы превратимся в двух старушек на лавочке. Не хочу. Я хочу быть красивой и таинственной». Шутка снимает напряжение, но четко обозначает границу: я не хочу слушать этот негатив. И он это считывает.

Техника «Отстраненное присутствие»

Это следующий уровень мастерства. Вы находитесь рядом с ним физически, но вы не с ним эмоционально. Это сложно, но очень эффективно. Допустим, вы сидите в баре или в кафе. Раньше вы сидели напротив него, смотрели прямо в глаза, слушали каждое слово, кивали, улыбались, переспрашивали. Теперь вы делаете иначе.

Вы слушаете его, но ваш взгляд иногда блуждает по залу. Вы смотрите на других людей, вы рассматриваете интерьер, вы пьете свой напиток медленнее, чем обычно. Вы не перебиваете его, но и не вцепляетесь в его слова мертвой хваткой. Вы показываете ему, что он интересен, но мир не заканчивается на нем. Это включает в мужчине животный рефлекс: «Эй, куда ты смотришь? Я тут, говори со мной!». Он начинает говорить громче, активнее жестикулировать, пытаться перехватить ваше внимание. И когда он это делает, вы медленно переводите взгляд на него и смотрите с легкой, едва заметной улыбкой. Как будто вы его заметили. Только что. Этот контраст — «я была в своем мире, теперь я здесь» — заставляет его сердце биться чаще. Потому что он завоевал ваше внимание. А завоеванное всегда ценится больше, чем подаренное.

Что делать, когда он спрашивает: «Ты изменилась?»

Этот вопрос всплывет обязательно. Не раньше, чем через неделю-две практики, но он всплывет. Он ляжет спать, а утром проснется с мыслью: «А что-то с ней не так. Она какая-то... другая». И он спросит. Он скажет: «Слушай, а ты чего такая странная в последнее время?» или «Ты на меня обиделась, что ли?».

Здесь наступает самый ответственный момент. Вы не должны признаваться, что вы «работаете над отношениями». Вы не должны говорить: «Я просто хочу, чтобы ты меня заметил». Это разрушит всю магию. Вы должны быть кокетливы и загадочны.

Ответьте примерно так: «Что ты, глупенький, с чего ты взял? Я просто много работаю в последнее время, голова занята. А что, тебе не хватает моей болтовни?». Или: «Я не изменилась, я просто в хорошем настроении. Или в плохом? Я сама не поняла. Но если тебе что-то не нравится, мы можем реже видеться».

Этот последний пассаж — «мы можем реже видеться» — он как кинжал, пусть и в бархатных ножнах. Вы показываете, что вы не привязаны к нему, что ваша жизнь не рухнет, если он уйдет. Именно в этот момент его подсознание начинает паниковать. Раньше он был в безопасности — вы никуда не денетесь. Теперь вы говорите о редкости встреч. Это триггер. И он немедленно начнет делать шаги навстречу.

Смена коммуникации: информация вместо эмоций

В обычной дружбе женщины часто перегружают мужчин эмоциями. Они говорят: «Мне так грустно, мне так одиноко, я так переживаю за маму, у меня начальник жлоб, а тут еще кот заболел». Мужчина слышит этот поток и воспринимает его как шум. Ему скучно. Он не знает, что отвечать. Он кивает, но внутри уже ищет лазейку, чтобы сбежать.

В «Черном методе» мы меняем валюту общения с эмоциональной на информационную. Мы перестаем его грузить своим внутренним миром. Вместо «Мне грустно» мы говорим: «Сегодня я прочитала интересную статью о том, как работает мозг. Забавно, что мы часто принимаем желаемое за действительное. А ты сталкивался с этим?». Мы перестаем быть просящими и становимся дающими. Мы даем ему информацию, пищу для ума, а не требуем от него сочувствия.

Это резко повышает ваш статус в его глазах. С вами становится интересно. Вы не нытик, вы — источник новых идей. А с источником идей хочется общаться, хочется задерживаться рядом. Когда вы научитесь чередовать информативные беседы с легкими ироничными замечаниями, вы станете для него глотком свежего воздуха на фоне других женщин, которые тащат на нем свои проблемы.

Игра в кошки-мышки в сообщениях

Сейчас я расскажу вам о том, как превратить скучную переписку в эротический триллер. Обратите внимание на длину ваших сообщений. Что вы ему пишете? «Привет! Как дела? Что делаешь? А я вот пошла в магазин, купила себе платье, оно такое классное, а еще видела смешную собаку, а потом встретила подругу, и мы говорили о том, о сем...».

Это сообщение — убийца. Оно длинное, оно суетливое, оно требует ответа. Оно кричит: «Обрати на меня внимание, пожалуйста! Я тут, я активная, я есть!». Мужчина, читая это, испытывает легкое раздражение. Он не хочет вникать во все эти подробности. Он не хочет отвечать на сто вопросов одним сообщением.

Теперь новая тактика. Пишите коротко. Одно-два предложения. И всегда оставляйте пространство для вопроса.

— Вместо длинного: «Привет, как день прошел?» пишите: «Привет. Надеюсь, твой день был лучше моего».

— Вместо: «Я купила классное платье, оно красное, у него такой вырез» пишите: «Соблазнилась на одну вещь. Теперь гадаю, правильно ли сделала».

— Вместо: «Давай встретимся в пятницу в семь» пишите: «У меня пятница свободна. Но ты должен меня убедить, что это стоит моего времени».

Короткие сообщения создают интригу. Они не давят. Они дают ему шанс проявить себя. Если он захочет узнать про платье, он спросит. Если он захочет встретиться, он начнет убеждать. А если он не захочет — вы не потратили кучу нервов на длинное и эмоциональное сообщение. Вы держите лицо.

Ошибка, которую вы совершаете каждый день (и не замечаете)

Самая большая ошибка — это оправдывать свое поведение. «Я молчу потому, что устала». «Я не пишу первой, потому что занята». Он не дурак, он чувствует фальшь. Если вы продолжаете быть доступной внутри, а внешне строите из себя снежную королеву, это будет видно за версту. Ваш внутренний посыл «Я все равно тебя жду» пробьется сквозь любую холодность. И тогда все ваши усилия пойдут прахом.

Поэтому «Черный метод» начинается не с изменения поведения, а с изменения мышления. Вы должны реально, по-настоящему, искренне перестать ждать от него чего-то. Вы должны смириться с тем, что он может не позвонить. Вы должны принять это как факт. И как только вы это примете, ваше поведение станет естественным. Вы перестанете строить из себя загадочную даму, вы станете ею. Потому что у вас появится внутренний стержень: «Я прекрасна сама по себе, и если он не заметит, это его проблема, не моя».

И вот это принятие — самый черный, самый мощный прием во всем блоке «Стирание». Потому что он ломает не его восприятие, он ломает вашу зависимость. А когда зависимость исчезает, вы становитесь свободной. А свободная женщина не может не нравиться. Это аксиома.

Техника «Короткое касание»

Я хочу остановиться на физическом аспекте стирания. В начале, когда вы начинаете отстраняться, вы можете случайно или специально, но крайне редко использовать тактильные контакты. Не как привычную «дружескую пощечину», а как редкий, ценный подарок.

Допустим, он сказал какую-то умную или смешную вещь. Вместо того чтобы громко смеяться или хлопать его по плечу, вы просто кладете свою ладонь на его руку на секунду. Коротко. Одно касание. И тут же убираете. Касание должно быть легким, почти невесомым, как будто вы забыли, что это его рука, а не стол.

Что происходит в его мозгу в этот момент? Его мозг замечает скачок тепла. Кожа запоминает вашу текстуру. Секунда — и вы уже отстранились. Он не успевает понять, что произошло. Он смотрит на свою руку, потом на вас. А вы уже смотрите в другую сторону, как будто ничего не произошло. Это создает когнитивный диссонанс. Он чувствует что-то, но не может это объяснить. И эта необъяснимость заставляет его думать о вас. Он будет прокручивать в голове этот момент, пытаясь понять, была ли это случайность или намек. А пока он гадает, вы уже завладели его мыслями.

Что делать, если он сопротивляется переменам

Будьте готовы к тому, что ваш друг-мужчина — существо консервативное. Ему не понравится, что вы меняете правила игры. Он может начать агрессивировать. Он может сказать вам: «Ты стала какая-то странная», «Раньше ты была проще», «Ты что, зазналась?».

НЕ ВЕДИТЕСЬ. Не оправдывайтесь. Не объясняйте, что вы работаете над собой. Просто улыбнитесь и скажите: «Все мы меняемся, дорогой. Я рада, что ты это замечашь. Значит, я делаю что-то правильно». Скажите это с легкой иронией, несерьезно. Если он будет давить, переведите тему на него самого: «А ты сам замечал, как сильно изменился за последний год? Расскажи». Он начнет говорить о себе, и вы снова в выигрыше. Вы избежали конфликта, вы не сломались, и при этом вы заставили его задуматься о себе, а не о вас.

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.