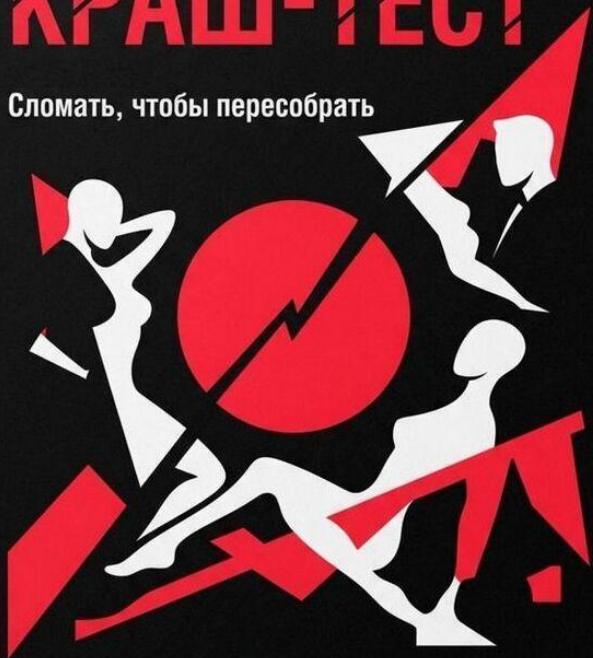


18+

Техника

КРАШ-ТЕСТ

Сломать, чтобы пересобрать



Томаш Новак

Томаш Новак

Техника «Краш-тест».

Сломать, чтобы пересобрать

<https://litres.ru/74375278>

ISBN 9785007107129

Аннотация

Эта книга — не про банальные игры и манипуляции. Это глубокое погружение в психологию отношений, где мужчина учится быть архитектором, а не пассивным наблюдателем. Вы узнаете, как проводить эмоциональный «краш-тест»: разрушать старые блоки и страхи женщины, чтобы пересобрать её личность заново — сильной, свободной и преданной. Автор даёт конкретные техники: от диагностики и зеркалирования до управления конфликтами и создания ритуалов. Но главное — вы научитесь не терять себя в этой игре.

Содержание

Введение: Почему «хорошие парни» спят на диване	5
Глава 1. Женская логика хаоса	18
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Техника «Краш- тест». Сломать, чтобы пересобрать

Томаш Новак

© Томаш Новак, 2026

ISBN 978-5-0071-0712-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение: Почему «хорошие парни» спят на диване

Представьте себе обычный вечер. За окном медленно гаснет свет, город зажигает свои оранжевые огни, а в уютной гостиной на мягком диване лежит мужчина. Он успешен. У него хорошая работа, он внимателен, заботлив, он помнит дату её рождения и любимый сорт кофе. Он никогда не повышает голос, он готов слушать бесконечные истории о её подругах, он дарит цветы не по праздникам, а просто так. Он — идеальный мужчина. По крайней мере, так считают его мама, его друзья и все женщины, с которыми он дружит. Все, кроме одной. Той самой, что сидит сейчас в кресле напротив и устало листает ленту новостей, периодически бросая на него взгляд, в котором нет ни капли того огня, что был в самом начале. Она смотрит на него, как на удобную мебель. Как на тёплый плед или мягкую подушку. Уютно, привычно, но абсолютно неинтересно. И в этом заключается главная трагедия современного мужчины, которую принято замалчивать.

Мы живём в эпоху тотальной вежливости. Нас с детства учат быть удобными. В школе мы должны сидеть смирно, в университете — не спорить с преподавателями, на работе — не высовываться. Нам внушают, что ключ к сердцу жен-

щины лежит через тернистый путь комплиментов, подарков и бесконечного терпения. Нам рассказывают сказки о том, что если достаточно долго носить её на руках, то однажды она непременно оценит это и упадет в наши объятия, проникнувшись благодарностью. Но жизнь, как всегда, оказывается куда более жестоким и циничным сценаристом. Благодарность и страсть — это две разные субстанции, которые крайне редко пересекаются в одной точке. Благодарность — это холодный суп, который едят из вежливости. Страсть — это пожар, который начинается с одной случайно брошенной спички.

В своей практике психолога и просто наблюдательного человека я видел сотни таких «хороших парней». Они приходят ко мне в кабинет, либо пишут длинные письма в личные сообщения, либо просто изливают душу за бокалом пива в баре. Их истории до боли похожи. Они говорят: «Я сделал для неё всё! Я купил ей квартиру, я возил её на море, я терпел её истерики, я прощал ей опоздания. Я был идеальным! Почему она ушла к тому грубому и неотёсанному типу, который даже дверь перед ней не придерживает? Почему она выбрала его, а не меня?». И в этом вопросе кроется ответ на всё. Она выбрала его не вопреки его недостаткам, а благодаря им. Точнее, благодаря тому что она чувствовала рядом с ним.

Женщина, как и любой человек, стремится к эмоциональным переживаниям. Это заложено в нашей природе. Мы все

— наркоманы от дофамина, адреналина и окситоцина. Но если мужчина ищет эти всплески в достижениях, в риске, в спорте или бизнесе, то женщина, в силу своей биологической и социальной эволюции, ищет эти всплески в отношениях. Она жаждет чувствовать. Ей нужно, чтобы её мир не был скучным и предсказуемым. Ей нужны качели. Ей нужны взлёты и падения. Ей нужен тот, кто может, одним словом, заставить её сердце биться чаще, а через минуту — замереть в сладком предвкушении. И вот здесь мы подходим к главному парадоксу, который лежит в основе нашей книги.

Хороший парень дарит ей стабильность. Он создаёт вокруг неё зону абсолютного комфорта. В этой зоне нет места ветрам, бурям и землетрясениям. В этой зоне всегда ясно и сухо. Это похоже на стерильную операционную или на больничную палату, где воздух очищен до такой степени, что им больно дышать. Поначалу это кажется раем. После череды неудач, после нескольких токсичных отношений, где было много крика и скандалов, такая тишина кажется спасением. Но проходит месяц, второй, третий. Идиллия превращается в болото. Тишина начинает давить на уши. Женщина начинает подсознательно искать причину, чтобы взорвать эту тишину. Она провоцирует ссору, она придирается к мелочам, она плачет без причины. И «хороший парень» не понимает, что происходит. Он пытается её успокоить, он покупает ей очередной подарок, он заваривает ей чай с ромашкой. Он делает всё, чтобы погасить пламя, которое она пытается раз-

жечь. Но вместо того, чтобы потушить пожар, он заливает водой последние угли, в которых могла бы зародиться искра.

Он не понимает, что женщине нужна не тишина. Ей нужна музыка. Даже если это музыка тревоги, даже если это диссонанс, даже если это рёв мотора. Ей нужны эмоции. Ей нужно чувствовать себя живой. А рядом с таким правильным и удобным парнем она чувствует себя мёртвой. Потому что в отношениях, где нет места риску, нет места и настоящей страсти. Страсть рождается в тот момент, когда вы стоите на краю пропасти и смотрите друг другу в глаза, не зная, прыгнете вы вниз или полетите вверх. Страсть — это всегда игра с огнём. И если вы боитесь обжечься, если вы пытаетесь застелить весь пол мокрыми тряпками, чтобы случайная искра не упала на ковёр, то вы убьёте эту страсть в зародыше. Именно поэтому «хорошие парни» спят на диване. Они спят в прямом и переносном смысле. Они спят, потому что их не будят по утрам страстные поцелуи. Их будят скучающие взгляды и фразы: «Опять ты не вынес мусор».

Настало время признать одну неприятную, но важную истину. Женщина не хочет быть счастливой в том смысле, который вкладывают в это слово психологи из глянцевого журнала. Она хочет быть счастливой *от* тебя. Ей важно, чтобы источник её эмоций, как положительных, так и отрицательных, был конкретным человеком. Если вы дарите ей только позитив, она очень быстро привыкает к этому и перестаёт это ценить. Это называется эффектом гедонической адапта-

ции. Новый айфон через неделю перестаёт радовать. Новое платье уже не кажется таким красивым. А новый мужчина, который носит её на руках, через пару месяцев превращается в обычного носильщика. Чтобы оставаться для неё центром Вселенной, вы должны быть не просто носильщиком. Вы должны быть тем, кто строит эту Вселенную. А строительство, как известно, начинается со сноса старого фундамента.

Именно здесь в игру вступает техника «Краш-тест». Многие, прочитав это название, могут испугаться. Слово «краш» ассоциируется у нас с чем-то разрушительным, агрессивным и жестоким. Но давайте сразу расставим точки над «ё». Наша методика не имеет ничего общего с психологическим насилием, унижением или манипуляцией в том низком смысле, в котором это слово используется в обывательской среде. Мы не будем учить вас ломать женщину через колено, делать её несчастной и зависимой. Это удел слабых духом и тех, кто боится здоровой конкуренции. Мы будем учить вас другому. Мы будем учить вас разрушать те барьеры, те маски, те бронированные стены, которые она выстроила вокруг себя за годы жизни в этом мире. Мы будем учить вас проводить краш-тест не над её личностью, а над её психологическими защитами.

Каждая женщина, особенно красивая и успешная, живёт в своей маленькой крепости. За годы жизни в социуме она набила шишек. Её обманывали, предавали, использовали. Ей

говорили одно, а делали другое. В результате она научилась не доверять первому встречному. Она научилась проверять мужчин на прочность. Но делает она это, как правило, неосознанно. Она провоцирует вас, чтобы увидеть вашу реакцию. Она устраивает вам проверки, чтобы понять, сможете ли вы выдержать её характер, её капризы, её страхи. И вот здесь «хороший парень» проваливается с треском. Он ведёт себя предсказуемо. Он сглаживает углы. Он убегает от конфликта. Он показывает, что он мягкий, управляемый и безопасный. Он проваливает её тест, потому что она видит в нём не мужчину, а тряпку. Она видит того, кто не сможет защитить её, если в дом ворвётся грабитель. Конечно, сейчас ограбления случаются реже, чем раньше, но инстинкты у нас всё те же, что и у древних людей. Женщина ищет альфа-самца. И если вы не показываете свои клыки хотя бы иногда, она решит, что у вас их нет вовсе.

Техника «Краш-тест» учит вас действовать наоборот. Когда женщина пытается спровоцировать вас на эмоции, вы принимаете её вызов. Но вы принимаете его не в рамках детского крика, а в рамках взрослой игры. Вы не повышаете на неё голос, вы не хлопаете дверью. Вы входите в её пространство, как сапёр, который знает, где лежат мины. Вы видите её страхи, её неуверенность, её слабые места. И вместо того, чтобы обходить эти места стороной, вы аккуратно на них давите. Вы задаёте ей неудобные вопросы. Вы ставите её в ситуации, где она не может отделаться дежурными фразами.

Вы выводите её на чистую воду. Это похоже на игру в покер. Она пытается блефовать, показывая вам карту короля, а вы спокойно сбрасываете её на стол, показывая, что король у неё в рукаве фальшивый. Она злится? Пусть злится. Она плачет? Пусть плачет. Эти эмоции — она *нужны* ей для того, чтобы почувствовать себя живой. Но самое важное происходит после того, как вы сломали её защитный механизм. После того, как вы показали ей, что её привычные уловки на вас не работают, она оказывается перед вами абсолютно голой — в эмоциональном плане. Она теряет почву под ногами. И именно в этот момент вы протягиваете ей руку и говорите: «Я вижу тебя настоящую. И мне нравится то, что я вижу».

Этот момент называют «пересборкой». Это самый важный этап во всей книге. Можно сколько угодно разрушать, но если вы не умеете строить, вы останетесь просто вандалом. А вандалов не любят, их боятся или ненавидят. Наша цель — стать архитектором. Мы сносим старую, покосившуюся хижину её сомнений, её стереотипов и её защит. Мы расчищаем площадку. И на этой пустой, девственной площадке мы начинаем строить новый мир. Но строим мы его по своим чертежам. Мы создаём новые правила игры. Мы объясняем ей, что отныне и навсегда вы будете главным мужчиной в её жизни, и она примет это не с сожалением о потерянном контроле, а с облегчением. Она вздохнёт свободно, потому что женщина устаёт быть сильной. Она устаёт принимать решения. Она устаёт решать, куда пойти и что заказать на ужин.

Глубоко внутри, там, где живет её истинное «я», она ждёт мужчину, который скажет: «Забудь всё, что ты знала. Теперь здесь буду командовать я. И тебе это понравится».

Почему это работает? Почему женщина, которую мы сначала выводим из равновесия, потом так благодарно принимает нашу власть? Ответ лежит в области психологии привязанности. Когда вы проходите через совместный стресс, когда вы выдерживаете эмоциональную встряску, уровень окситоцина в крови женщины зашкаливает. Она связывает этот всплеск гормонов с вами. И происходит когнитивный диссонанс. Она не может понять: «Он меня разозлил до глубины души, но почему я хочу быть рядом с ним прямо сейчас?». Этот диссонанс — и есть ключ. Женщина путает страх и возбуждение, гнев и страсть. Это очень тонкая грань, и мы научим вас ходить по ней, как канатоходец.

Но эта книга была бы неполной, если бы мы не предупредили вас об опасностях. Краш-тест — это мощнейшее оружие. И как любое оружие, оно требует уважения и осторожности. Если вы начинающий сапер, если вы не уверены в своих силах, если вы боитесь провалить дело, если вы не готовы брать на себя ответственность за эмоциональное состояние другого человека — закройте эту книгу. Подарите её другу или поставьте на полку до лучших времён. Потому что неловкое движение, неправильно сказанное слово, неверно выбранный момент — и вы не просто не соберете её заново, а разобьёте её вдребезги. Вы сделаете её несчастной, вы

укрепите в ней ненависть к мужчинам, и вы навсегда потеряете шанс быть с ней.

Мы не будем давать вам универсальных рецептов, потому что их не существует. Каждая женщина — это уникальная вселенная. У каждой своя история, свои болевые точки и свои способы восприятия реальности. Но мы дадим вам инструменты. Мы дадим вам схему, по которой вы сможете провести диагностику. Мы научим вас читать язык тела, распознавать истинные мотивы за красивыми словами, отличать реальную боль от актёрской игры, а истинный интерес — от обычной вежливости.

В следующих главах мы разберём конкретные модели поведения. Мы поговорим о том, как выглядит «женская логика», и почему на самом деле это не логика, а высшая математика эмоций. Мы расскажем, как, войдя в комнату, оценить её уровень самооценки по тому, как она сидит на стуле. Мы научим вас диалогу, который цепляет, а не убаюкивает. Мы научим вас паузам, которые громче слов. Мы научим вас улыбке, которая скрывает серьёзные намерения, и серьёзному взгляду, который дарит ей чувство защищённости. Мы будем двигаться от простого к сложному, от диагностики к воздействию, от воздействия к пересборке.

И, самое главное, мы будем говорить о честности. Да, наша тактика включает в себя элементы игры, элементы провокации и элементы манипуляции. Но мы требуем от вас одного: вы должны быть честны с самим собой. Ты должен точно

знать, зачем тебе эта женщина. Если тебе нужен просто секс на одну ночь — эти инструменты вам не нужны, они слишком тяжелы и опасны для такой банальной задачи. Если тебе нужна гордая и красивая женщина, которую ты сможешь вести за собой по жизни, которую ты сможешь вдохновлять и которая будет вдохновлять тебя — тогда добро пожаловать. Мы начинаем долгий, увлекательный и немного опасный путь, после которого ты уже никогда не будешь прежним. И, да, ты больше никогда не будешь спать на диване.

Эта книга — не просто учебник по соблазнению. Это учебник по переустройству реальности. Ты научишься смотреть на женщину не как на объект желания или как на божество, которое нужно ублажать. Ты научишься видеть в ней человека, который нуждается в сильном партнёре. Ты перестанешь быть тем скучным правильным парнем, который заваривает чай. Ты станешь тем, кого ждут с замиранием сердца, тем, ради кого она перестанет проверять телефон и начнёт проверять свою душу. Ты перестанешь быть предсказуемым — и это будет самым лучшим подарком для неё, потому что с тобой она никогда не соскучится.

На страницах этой книги мы будем использовать реальные примеры из жизни. Мы разберём ситуации, в которых вы сможете узнать себя. Мы будем смеяться над глупостью, которую мы все совершали в юности. Мы будем анализировать ошибки «хороших парней» и ошибки «плохих парней», которые, кстати, тоже часто ошибаются, потому что не уме-

ют пересобирать. Мы создадим цельную картину. И когда вы дочитаете последнюю страницу, вы уже не будете тем, кем были. Вы выйдете из этого чтения с новым набором инструментов. Осталось только научиться ими пользоваться. Но это, как говорится, уже совсем другая история, и она начинается прямо сейчас.

Итак, сделайте глубокий вдох. Забудьте всё, что вам говорили ваши мамы о том, как нужно относиться к женщинам. Забудьте советы подруг, которые учат вас быть «паинькой». Забудьте стереотипы из фильмов, где герой получает девушку только потому, что он добрый. Реальный мир устроен иначе. В реальном мире побеждают не самые добрые. В реальном мире побеждают самые сильные, самые ловкие, самые умные. Но самое главное — в реальном мире побеждают те, кто умеет создавать правила игры. Вы готовы взять эту власть в свои руки? Если да — переверните страницу. Начинаем наш путь в мир, где любовь — это не сделка, а битва за самую ценную награду: за её душу и её сердце, которые только и ждут, чтобы их сломали и собрали заново в нужном порядке.

Прежде чем брать в руки молот, архитектор изучает чертежи. Прежде чем проводить краш-тест, нужно понять, из чего вообще сделан объект. Какие материалы использованы при строительстве этой женщины? Где бетон, а где стекло? Где арматура, а где просто штукатурка, ко-

торая осыплется от первого дуновения ветра? Без диагностики вы будете действовать вслепую. А слепой сапёр, как известно, живёт недолго — по крайней мере, в плане отношений.

Большинство мужчин совершают фатальную ошибку на старте. Они видят красивую обёртку и начинают действовать по шаблону: комплименты, ухаживания, приглашения в ресторан. Они даже не пытаются заглянуть внутрь. Они не задают правильных вопросов. Они не анализируют. Они просто надеются, что внешняя красота автоматически означает гармонию внутри. Это примерно как купить машину по цвету кузова, даже не заглянув под капот. Да, она красная и блестит на солнце. Но под капотом может оказаться дырявый мотор, который заглохнет на первой же серьёзной трассе. Так и в отношениях — без понимания внутреннего устройства вы рискуете вляпаться в историю, которая вытянет из вас все соки, а в итоге оставит с разбитым сердцем и пустым кошельком.

Первая часть нашей книги посвящена именно этому — диагностике. Мы научимся смотреть на женщину не как на загадку, которую нужно разгадать, а как на систему, которую нужно понять. И первое, что мы должны усвоить — эта система работает не так, как ваша. Она работает по совершенно иным законам. И если вы будете мерить её мир своей мужской линейкой, вы никогда не попадёте в цель. Это как пытаться измерить температуру воздуха термо-

метром для воды. Прибор хороший, но не для этой задачи. Чтобы понять женщину, нужно принять тот факт, что её мышление — это хаос. Но не беспорядочный хаос, а хаос высшего порядка. Это хаос, который имеет свою структуру, свои ритмы и свои законы. Это хаос, в котором рождаются звёзды.

Глава 1. Женская логика хаоса

Как работает женское мышление: эмоциональные качели как способ существования

Представьте себе океан. Он может быть спокойным и зеркальным, отражающим облака и солнце. Он может быть штормовым, с волнами высотой с пятиэтажный дом. Он может быть ласковым у берега и смертельно опасным в глубине. Мужское мышление — это корабль. Корабль плывёт по океану, у него есть чёткий маршрут, карта, компас, капитан и цель. Даже если вокруг шторм, корабль знает, куда ему плыть. Женское мышление — это сам океан. Он не плывёт куда-то. Он сам является средой. Он меняется под влиянием луны, ветра, подводных течений. Он не имеет постоянной формы. Его логика — это логика приливов и отливов.

И вот в этом-то и заключается главная ошибка мужчины. Он пытается подчинить океан своему кораблю. Он прокладывает маршрут и требует, чтобы океан был предсказуемым. «Почему ты злишься, ведь я ничего не сделал?» — спрашивает он, когда волны вдруг становятся выше. «Почему ты плачешь, я же купил тебе цветы?» — удивляется он, когда налетает внезапный шквал. Он не понимает, что океан не должен быть понятным. Океан должен быть живым. Женщина — это существо эмоциональное. Это не ругательство, это не диагноз, это факт, подтверждённый тысячами науч-

ных исследований. У женщин в среднем больше нейронных связей между полушариями мозга, что позволяет им быстрее переключаться между чувствами и мыслями. Но эта же особенность делает их мир более подвижным, более зыбким и менее предсказуемым.

Давайте разберёмся, как устроена эта «женская логика хаоса». Многие мужчины воспринимают её как недостаток. «Она нелогична, она противоречива, она говорит одно, а делает другое». Но давайте посмотрим на это с другой стороны. Она — многозадачна. Она может одновременно думать о том, что приготовить на ужин, переживать из-за того, что сказала подруга полгода назад, планировать, какую сумочку купить к новому платью, и при этом эмоционально реагировать на ваш тон голоса. Вы думаете, это хаос? Нет, это симфония. Это сложная партитура, в которой звучит множество инструментов одновременно. Вы же, мужчина, играете одну мелодию. Вы сфокусированы на одной цели. И когда вы пытаетесь навязать свою однозадачность её многомерности, вы просто не попадаете в такт.

Вспомните ситуацию из жизни. Вы возвращаетесь с работы уставшие и голодные. Вы думаете об ужине и о том, как бы поскорее лечь спать. Вы открываете дверь, а она стоит на пороге с заплаканными глазами. «Что случилось?» — спрашиваете вы с нарастающей тревогой. И в ответ слышите: «Ничего». Но вы же знаете, что «ничего» в женском языке означает «всё, но я пока не готова об этом говорить, потому что

сама ещё не разобралась в своих чувствах». Вы начинаете допытываться, требовать конкретики, логики. Вы пытаетесь решить проблему, которую она ещё не сформулировала. А она в ответ замыкается или взрывается. Почему? Потому что вы пришли со своим мужским инструментарием «проблема — решение» в то время, когда ей нужно было просто пространство, чтобы выплеснуть эмоции. Ей не нужна была логика. Ей нужно было, чтобы вы просто обняли её и сказали: «Я вижу, что тебе плохо, я здесь, я готов слушать, когда ты будешь готова говорить».

Эмоциональные качели — это её способ существования. Это не баг, это фича. Для женщины важно *проживать* эмоцию, а не *анализировать* её. Когда она злится на вас, она не обязательно считает вас плохим. Она просто выплёскивает накопившееся напряжение. Когда она плачет, она не обязательно несчастна. Она просто очищается. Слезы для женщины — это не признак слабости, это способ сбросить гормональное давление. У мужчин для этого есть физическая активность или агрессия. У женщин — слёзы и разговоры. И если вы запретите ей плакать, если вы скажете «не ной», «успокойся» или «возьми себя в руки», вы просто закроете единственный доступный ей клапан для выхода пара. Итогом будет взрыв, который разрушит и вас, и ваши отношения.

Теперь важный момент. Эти качели — они не хаотичны. У них есть своя амплитуда, своя частота и свой ритм. И ваша задача — не сглаживать эти качели, а научиться на них рас-

качиваться. Если она злится — не защищайтесь, не оправдывайтесь, не прячьтесь в «ракушку». Примите её злость как факт. Скажите: «Я вижу, ты злишься. Расскажи мне, что именно тебя задело». Если она грустит — не пытайтесь её развеселить, заваливая анекдотами. Присядьте рядом, помолчите, разделите её тишину. Если она счастлива — порадитесь вместе с ней, не будьте скептиком, который говорит «всё это мелочи, будут и другие победы».

Женщина проверяет мужчину на прочность именно через эти эмоциональные качели. Она может спровоцировать ссору, чтобы увидеть, как вы реагируете на стресс. Вы срыгаетесь на крик? Значит, вы слабы, вами легко управлять. Вы замыкаетесь в себе и уходите в молчаливую обиду? Значит, вы не умеете решать конфликты, вы инфантильны. Вы сохраняете спокойствие, выдерживаете её натиск, сохраняете достоинство и при этом не отстраняетесь от неё эмоционально? Вы проходите тест. Вы показываете, что вы — скала, о которую разбиваются волны её эмоций, но скала при этом остаётся тёплой и живой.

Многие мужчины боятся этих качелей. Они стремятся к покою. Они хотят, чтобы дома всегда было тихо и спокойно. Но знаете, что такое тихо и спокойно в долгосрочной перспективе? Это кладбище отношений. Отношения — это живой организм. В живом организме всегда происходит какое-то движение. То тепло, то холодно, то сухо, то влажно. Если вы пытаетесь создать идеальную стерильную среду —

вы убиваете жизнь. Женщине нужны эмоции, потому что эмоции — это топливо для её души. Без топлива она гаснет. Она превращается в тень, в функцию, в робота, который механически выполняет свои домашние обязанности. И знаете, что она будет делать, когда ей станет слишком скучно с вами? Она начнёт искать эмоции на стороне. Не обязательно в виде измены. Это может быть погружение в работу, в подруг, в социальные сети. Но она будет искать тот источник, который заставит её сердце биться чаще. И если этим источником станете не вы — считайте, что вы проиграли главную битву.

Почему женщине нужны сильные эмоции больше, чем комфорт

Этот подзаголовок звучит парадоксально, не правда ли? С детства нас учат, что в отношениях главное — уют, стабильность, предсказуемость. Мужчина — это каменная стена. Женщина — это хранительница очага. Но жизнь ломает эти стереотипы, как спички. Если вы спросите любую женщину, что для неё важнее — эмоциональный всплеск или уютный плед, она, скорее всего, выберет плед. Она скажет: «Я хочу спокойного мужчину, я хочу безопасность». Но это то, что называется *социально желаемым ответом*. Это то, что она говорит, потому что так принято говорить. Но внутри, в глубине души, там, где живут её инстинкты, она мечтает о безумстве. Она мечтает о мужчине, который способен нарушить её рутину.

Вспомните, с какими мужчинами у женщин чаще всего случаются романы, которые они потом вспоминают всю жизнь. Это не те, кто дарил ей цветы каждый вторник и воскресенье водил в кино. Это те, кто подходил к ней на улице, не спрашивая разрешения, брал её за руку и уводил в неизведанные приключения. Это те, кто мог посреди ночи разбудить её и повезти на озеро смотреть звёзды, даже если завтра на работу. Это те, кто мог сказать ей правду в лицо, даже если эта правда была горькой, вместо того чтобы сюсюкать и умасливать. Эти мужчины не были удобными. Но они были *живыми*. А живое всегда притягивает живое.

Почему сильные эмоции важнее комфорта? Потому что комфорт — это состояние привыкания. Вы можете сидеть в самом мягком кресле, но если вы просидите в нём неделю без движения, ваши мышцы атрофируются, и вы не сможете встать. Абсолютный комфорт убивает волю, убивает желание, убивает страсть. А сильные эмоции — они как электрический ток. Они проходят через нервную систему, заставляя её работать. Они оставляют след. Они создают нейронные связи, которые запоминаются навсегда. Когда женщина с вами смеётся до слёз или спорит до хрипоты, она запоминает этот момент. Она привязывается к вам не на уровне быта, а на уровне биохимии. В её мозге выбрасывается огромное количество дофамина и адреналина. Это наркотик. И она будет хотеть эту дозу снова и снова.

Более того, сильные эмоции — это способ познания. Че-

рез конфликт, через преодоление, через совместный риск женщина узнаёт ваш характер. Она видит, кто вы есть на самом деле, когда маски сброшены. Комфорт же позволяет носить маски бесконечно долго. В зоне комфорта вы можете притворяться кем угодно. Вы можете быть идеальным, пока всё хорошо. Но когда наступают сложные времена, когда эмоции зашкаливают, маска падает. И если вы под этой маской оказываетесь достойным мужчиной, женщина проникается к вам таким уважением, которое ни один ресторан и ни одна шуба не купят.

Но здесь есть очень тонкая грань. Сильные эмоции — это не значит негативные эмоции. Это не значит, что вы должны делать ей больно, чтобы она вас любила. Наша техника «Краш-тест» не имеет ничего общего с абюзом. Мы говорим об эмоциональной полноте, а не об эмоциональном насилии. Вы дарите ей высокие чувства. Вы удивляете её, вы вдохновляете её, вы бросаете ей вызов. Вы показываете ей, что мир не заканчивается на кухне и телевизоре. Вы открываете ей горизонты. И это требует от вас самих быть сильной личностью, которая не боится рисковать, не боится быть непонятым, не боится ошибаться.

Вот простой пример из жизни. Молодой человек приглашает девушку на свидание. Он ведёт её в дорогой ресторан, заказывает самые изысканные блюда, дарит огромный букет. Девушка принимает всё это с улыбкой, но в глазах у неё нет блеска. Она уже была в сотне таких ресторанов, она ела сот-

ни таких стейков. Ей скучно. Другой молодой человек приглашает её просто погулять по старому городу. Он рассказывает ей легенды о каждом здании, он ведёт её на заброшенную крышу, откуда открывается потрясающий вид на закат. Он приносит с собой термос с горячим чаем и простые бутерброды. Они сидят на ветру, и она дрожит, но не от холода, а от восторга. Она чувствует себя героиней фильма. Она чувствует себя живой. Кто из них победил? Второй. Потому что он подарил ей эмоцию, а не товар.

Женщины устают от материального мира. Их тошнит от потребительства. Им надоело, что их покупают и продают, что их оценивают по сумочкам и машинам. Глубоко внутри они хотят, чтобы мужчина ценил их за душу, за огонь. Но чтобы увидеть этот огонь, мужчина должен сам уметь гореть. Он должен сам быть источником сильных чувств. Если он пустой и скучный, если его мир ограничен работой и футболом, он не сможет зажечь женщину. Эмоциональные качели требуют энергии. Требуют участия. Требуют настоящего интереса к другому человеку. И если вы готовы вложить эту энергию, вы получите награду, которая стоит всех затрат.

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.