

The background of the cover features a stylized illustration. On the right, a woman in a red dress is shown from the waist up, her hand holding a glowing yellow line. This line weaves across the scene, passing behind three men in dark suits who are positioned on the left and center. The entire scene is set against a dark, gradient background.

ВИКТОРИЯ
АДДАМС

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ
ПИКАП

приручить чувства,
а не тело

18+

Виктория Аддамс

**Эмоциональный пикап.
Приручить чувства, а не тело**

«Автор»

2026

Аддамс В.

Эмоциональный пикап. Приручить чувства, а не тело /
В. Аддамс — «Автор», 2026

Вы устали быть удобной, предсказуемой и незаметной? Устали ждать его звонка, гадать, почему он остыл, и чувствовать себя заложницей его настроения? Эта книга перевернет ваше представление о соблазнении. Забудьте о погоне за телом — в выигрыше останется та, кто приручит мысли и чувства. «Эмоциональный пикап» — это не манипуляции и не игры. Это глубокая психология, которая превращает вас из женщины «на один раз» в ту единственную, без которой он не может дышать. Автор раскрывает секреты мужского подсознания: как создать эмоциональный дефицит, чтобы он думал о вас всегда; как отражать его идеальное «Я», становясь его зеркалом; как ссориться так, чтобы он уважал вас больше прежнего; как превратить физическую близость в кульминацию душевной связи. Из этой книги вы узнаете, как стать для него не просто женщиной, а навязчивой мыслью, тихой гаванью и вечной загадкой. Вы научитесь управлять атмосферой отношений, оставаясь при этом самой собой — свободной, целостной и счастливой.

© Аддамс В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Игра на чужом поле	5
Глава 1. Природа мужского эмоционального интеллекта	10
Глава 2. Создание пустоты или Как стать его навязчивой мыслью	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Виктория Аддамс

Эмоциональный пикап.

Приручить чувства, а не тело

Введение. Игра на чужом поле

От автора: признание в слабости, которая стала оружием

Если вы держите эту книгу в руках — значит, тишина в трубке после вашего «привет» стала слишком громкой. Значит, вы устали расшифровывать ребусы из трех точек в переписке и гадать, почему вчерашний вечер был полон страсти, а сегодняшнее утро встретило вас холодным «занят». Вы уже перепробовали все: были удобной, были загадочной, играли в независимость и даже пытались забыть. Но результат один — вы здесь, на краю собственного терпения, и готовы признать, что старая тактика не работает.

И это замечательно. Потому что признание своего бессилия — это та самая отправная точка, откуда начинаются любые великие победы.

Эта книга не про то, как стать красивее, стройнее или научиться делать томный взгляд. Этого добра в интернете навалом, и вы сами знаете, что внешность — это пропуск в зал ожидания, но не билет в купе. Нас интересует купе. Нас интересует место у окна, где он сидит рядом, даже когда в вагоне пусто.

Я хочу пригласить вас на необычный эксперимент. Забудьте всё, чему учила вас подруга, которая «знает, как надо». Забудьте советы мамы, которая советует быть «проще», и забудьте глянцево-журнальные советы быть «сложнее». Мы будем играть на чужом поле. На поле его подсознания. И правила здесь диктует не логика, не биология и даже не социальные установки. Здесь правит бал эмоциональный голод.

Разрушение мифа: а чувствуют ли они вообще?

Давайте сразу разберемся с главным заблуждением, которое мешает жить миллионам женщин. Этот миф гласит: «Мужчины не чувствуют так, как мы. У них всё проще». Это ложь, которая продается в женских журналах за деньги, чтобы вы продолжали покупать кремы от морщин и ходить к психологам, обсуждая, почему он «эмоционально недоступен».

На самом деле мужчины чувствуют глубже. Глубже, острее и, что самое страшное для них самих, — хаотичнее. Просто их конструкция устроена иначе. Представьте, что женская эмоциональная система — это река. Она течет, шумит, разливается, в ней видны все пороги и перекаты. Она понятна. Мужская же эмоциональная система — это подземное озеро в карстовой пещере. Там целое море чувств, но, чтобы до него добраться, нужно знать вход. И если вы просто начнете ковырять лопатой поверхность — вы ничего не найдете, только устанете.

На самом деле проблема не в том, что мужчина не чувствует. Проблема в том, что его с детства приучают не подавать виду. «Не плачь, ты же мужчина», «будь сильным», «возьми себя в руки». Это называется *алекситимия* — неспособность выразить переживания словами. Его чувства есть, они кипят, бурлят и иногда рвутся наружу в виде вспышек гнева, ухода в работу или игр на компьютере. Но он не понимает, что это чувства. Он думает, что это «усталость» или «раздрай».

Ваша задача — не «разбудить» в нем чувства (они уже там). Ваша задача — стать тем единственным языком, на котором он сможет их заговорить. Представьте себя переводчиком с языка подземных озер на язык человеческой речи. И как только вы научитесь переводить, он привяжется к вам не как к женщине, а как к единственному человеку в мире, который понимает его душу. Это и есть эмоциональный пикап.

Смена парадигмы: почему гонка за телом — это тупик

Современная культура навязывает нам дикую гонку вооружений. Мы качаем ягодицы, наращиваем ресницы, делаем губы, чтобы походить на кукол. И вроде бы это работает. Да, мужчины смотрят. Но смотрят они на *образ*, на *картинку*, на *мясо*. Это привлекает внимание, но не создает удержания.

Представьте, что вы пришли в кондитерскую. Перед вами стоит красивый торт с кремовыми розами и шоколадной глазурью. Вы смотрите на него, слюнки текут, вы говорите: «О, как красиво!». Но если внутри этот торт окажется из пластилина, вы откусите кусочек, выплюнете и больше никогда не вернетесь в эту кондитерскую. Вы даже забудете, как он выглядел, потому что воспоминание о вкусе перекрыло всё.

Так и с женщинами, которые делают ставку только на внешность. Да, его привлекла «упаковка». Да, он захотел «попробовать». Но «попробовать» и «остаться навсегда» — это про разные вещи. Физическая близость — это пик эмоционального контакта, а не его замена. Если вы даете тело раньше, чем выстроили эмоциональный мост, — вы проиграли. Потому что секс без душевной связи — это просто механика, которую можно получить в любом другом месте.

Соблазнить тело — это как купить билет в кино на один сеанс. Сеанс закончился, свет зажегся, вы вышли из зала, и он забыл, о чем был фильм. Соблазнить разум — это сложнее, это как подписаться на вас в блоге. Он будет читать, но без обязательств. Соблазнить душу — это заставить его перечитывать книгу вашей жизни снова и снова, делать закладки на любимых страницах и пересказывать вас своим друзьям. Вот наша цель.

О чем же на самом деле эта книга?

Сейчас будет откровение, которое может показаться жестким, но я не буду притворяться феей. Эта книга — не про *построение здоровых отношений*. Если вы ждете, что я научу вас «быть собой» и «он полюбит вас настоящую» — закройте обложку. Потому что, увы, чаще всего «настоящая» женщина остается одна, кусая локти и думая: «Ну почему же он выбрал ту стерву?».

Эта книга — про *управление динамикой*. Про то, как взять штурвал в свои руки, когда корабль вашего общения штормит. Мы будем изучать то, что в университетах называют «эмоциональным интеллектом», но применять мы это будем не для повышения карьерной лестницы, а для захвата мужского сердца.

Мы разберем по косточкам несколько ключевых стратегий:

Искусство паузы. Мы научимся не бояться тишины. Мы научимся делать так, чтобы его тишина работала на нас, чтобы он, оставшись наедине с собой, думал о нас, а не о работе. Я покажу вам, что молчание бывает громче слов, и как использовать эту громкость.

Эмоциональный крючок. Вы узнаете, как одной фразой, брошенной невзначай, зацепить его внимание так, что он будет прокручивать эту фразу в голове неделю. Это не про «ты мне нравишься», это про «странно, но в твоём голосе есть что-то такое...». Недоговоренность — двигатель его фантазий.

Зеркало и тень. Мы поймем, как отражать его лучшие стороны, чтобы он влюблялся в себя рядом с вами, и как принимать его тень (страхи, слабости), чтобы он чувствовал себя в абсолютной безопасности, обнажая перед вами свою душу.

Управление ценностью. Мы больше не будем бегать за мужчиной. Мы научим его бегать за своим настроением, которое мы ему дарим. Мы станем не «человеком», а «состоянием». Потому что люди уходят, а состояние хочется повторять.

Несколько важных предупреждений (или как не угробить свою игру)

Прежде чем мы нырнем в эту глубину, я обязана вас предупредить. Как хирург предупреждает о рисках операции. Знание, которое вы получите, — это оружие. Им можно как выиграть войну, так и прострелить себе ногу.

Первое. Эта книга не для тех, кто ищет «папика» или «спонсора». Это для тех, кто ищет *одержимость*. Одержимость взрослого, состоявшегося мужчины, который выбрал вас не за удобство, а за невозможность дышать без вас. Если вам нужен просто «кошелек» — вам в другой раздел. Здесь мы работаем с душами, а души, как известно, не продаются за баснословные суммы, они покупаются за внимание.

Второе. Вам придется много работать над собой. Парадокс эмоционального пикапа в том, что вы управляете другим, но для этого вам придется стать мастером управления собой. Если у вас внутри шторм, если вы ревнивы, если вы готовы взорваться от обиды при первой его задержке — вы проиграете. Потому что главная валюта в этой игре — ваше *спокойствие*. Вы должны стать тем самым центром урагана, где всегда тихо.

Третье (самое важное). Не путайте эмоциональный интеллект с манипуляцией во вред. Мы не ломаем человека. Мы не уничтожаем его самооценку, чтобы он стал нашим рабом. Это низко, это подло и, в конце концов, это просто скучно. Мы строим *привязанность*. А настоящая привязанность строится на уважении. Наша цель — стать для него *необходимостью*, как воздух. А воздух не давит, он просто есть, и без него нельзя. Мы дарим ему кислород, а не строим клетку.

Четвертое. Мы не используем запрещенные приемы гипноза или НЛП в том виде, в котором их продают шарлатаны. Всё, что вы здесь прочтете — это чистая психофизиология. Это знание о том, как работает дофамин, окситоцин и серотонин в мужской голове. Мы не обманываем природу, мы просто подстраиваемся под ее ритмы.

Почему я решила написать эту книгу?

Я не психолог с дипломом, затертым до дыр. Я — женщина, прошедшая через ад равнодушия и рай обожания. Я была той, кого «не замечали», и той, из-за кого разбивали семьи (не горжусь, но факт). Я перепробовала все стратегии. Я играла в «снежную королеву», я играла в «заботливую мамочку», я была «роковой женщиной», я была «своим парнем». И только спустя годы проб и ошибок, спустя тысячи часов наблюдений, чтения учебников по нейробиологии и простых мужских форумов, я сложила пазл.

Я поняла: мужчинами правят не женщины с самыми большими глазами. Мужчин правят женщины с самыми чуткими ушами и самой устойчивой нервной системой. Те, кто могут выслушать его бред о работе в 2 часа ночи и при этом зажечь в нем желание, а не желание заснуть. Те, кто могут устроить скандал так, что он выйдет из него с чувством вины и огромным букетом цветов. Те, кто не пишут первыми, но всегда остаются в его мыслях.

На страницах этой книги я буду с вами максимально честна. Я буду приводить примеры из жизни — смешные, грустные, поучительные. Я буду ругаться матом в некоторых главах, потому что иногда только мат передает всю глубину женского бессилия, которое превращается в силу. Я буду спорить с классической психологией и буду соглашаться с бабушкиными методами.

Жизненный пример, который стоит запомнить

Помню случай. Моя подруга, красивая, умная, с идеальной фигурой, рыдала у меня на кухне. Она встречалась с мужчиной полгода. Полгода! А он до сих пор не предложил съехаться и не говорил о чувствах. Она говорила: «Я ему готовлю, я ему стираю, у нас шикарный секс, я позволила ему всё! Почему он холоден?»

Я спросила её: «А когда ты последний раз спрашивала его не про работу или здоровье, а про его *детскую мечту*? Когда ты последний раз заставляла его *вспоминать*, а не *планировать*?»

Она задумалась. Она знала, какой у него размер обуви, знала, какую кашу он любит, знала, как он реагирует на стресс. Но она не знала, какую книгу он перечитывал в 15 лет, из-за которой захотел стать тем, кем стал. Она не знала, какую обиду он хранит на отца. Она имела доступ к его телу, но у нее не было ключа от его детской комнаты в душе.

Я сказала ей: «Перестань быть его поварихой. Стань его соучастником».

Через месяц он переехал к ней. Потому что она перестала накрывать столы и начала накрывать ему «подушку безопасности» для разговоров. Она перестала быть женщиной «для траха» и стала женщиной «для жизни».

Вот она — магия. Не в постели, а в разговоре после постели. Не в том, чтобы угадать его желание, а в том, чтобы создать это желание.

Первое правило эмоциональной игры: будьте тихой гаванью, но с сейфом, который не открывается с первого раза

Мужской мозг устроен охотничьими паттернами. Ему нужно *достичь*. Если вы отдаете всё сразу — свой эмоциональный мир, все свои тайны, всё свое свободное время — вы убиваете инстинкт добытчика. Ему становится скучно. Он «взял крепость», а в крепости не оказалось подземелий.

В эмоциональном пикапе мы действуем ровно наоборот. Мы показываем *архитектуру* крепости, но говорим: «Ты можешь войти только в холл. В тронный зал я пушу тебя, когда ты покажешь мне карту своей души». Таким образом, вы не отталкиваете, а даете *квест*. Мужчины обожают квесты! Мы превращаем отношения не в «налить-поесть-убрать», а в детектив.

К концу этого введения я хочу, чтобы вы запомнили одну фразу. Напишите её жирным маркером в своем воображении: **«Я не ищу его любви. Я создаю его зависимость от моего спокойствия, остроты моего ума и тепла моей уязвимости».**

Что вы получите, если дочитаете до конца?

Вы перестанете бояться одиночества. Потому что поймете, что одиночество — это время, когда вы наращиваете свои «эмоциональные мускулы». Вы перестанете обижаться на его «холодность», потому что научитесь видеть за ней страх. Вы перестанете ждать его звонка, потому что займетесь построением своей жизни настолько интересной, что он будет ждать вашего разрешения позвонить.

Мы вывернем наизнанку мужскую психологию. Мы посмотрим на нее без розовых очков и без черных линз. Мы увидим человека, который так же, как и мы, хочет быть нужным. Но в отличие от нас, он никогда в этом не признается.

Поэтому наша с вами задача — сделать так, чтобы он признался. Чтобы его признание стало не «провалом в маскулинности», а его главным достижением, за которое он сам скажет вам «спасибо».

Прощание с иллюзиями

Прежде чем мы перейдем к первой главе (а она будет жесткой, я предупреждаю), я прошу вас сделать глубокий вдох и выдохнуть. Положите книгу на колени, закройте глаза на секунду. Скажите себе: «Я не прошу, я приглашаю. Я не жду, я создаю. Я не страдаю, я исследую».

Если вы готовы играть не по правилам, которые навязало общество, а по правилам природы и психологии — эта книга станет вашей настольной. Если же вы хотите просто ждать «принца на белом коне», то, простите, но ваш принц уже застрял в пробке, и вас не спасет даже розовый Porsche.

В этой вселенной есть простой закон: **Пространство всегда заполняется тем, кто умеет его оформлять**. Мы будем оформлять пространство его души. Мы станем дизайнерами его внутреннего мира. И когда он войдет в этот мир, оформленный вами, он уже не сможет из него выйти. Потому что его собственный мир до вас казался ему серым, а с вами стал цветным.

Добро пожаловать в школу эмоционального пикапа. Оставьте свое тело в гардеробе, мы работаем с тем, что под ребрами.

Да, и помните: смех — это тоже эмоциональная привязка. Если вы умеете смешить его так, что у него болят щеки, вы уже на полпути к победе. Ведь даже когда он уйдет от вас, он будет искать ваш юмор в других женщинах и не находить. И это будет его маленьким адом.

Вот такое получилось введение. Оно уже само по себе тянет на небольшую главу, задает тон, интригует и готовит читателя к серьезной психологической работе, не перегружая терминами и сохраняя женский, живой голос. Переходить к Главе 1 по вашему заданию пока не нужно.

Глава 1. Природа мужского эмоционального интеллекта

Когда мы слышим словосочетание «эмоциональный интеллект» применительно к мужчине, у большинства из нас в голове возникает образ либо циничного мачо, который выше всяких там «сюсюканий», либо растерянного интеллигента в очках, который пытается понять, что же такое эта ваша «эмпатия». И то, и другое — карикатура. Как и любая карикатура, она далека от правды, но цепляется за какие-то реальные черты, вырванные из контекста.

В этой главе мы будем препарировать мужскую душу. Без анестезии. Без розовых соплей. Но и без женского высокомерия, которое часто шепчет нам: «Они же тупые, как пробки, в этих ваших чувствах». Нет, дорогие мои, они не тупые. Они просто говорят на другом языке. И если вы хотите, чтобы он заговорил на вашем языке, вы обязаны сначала выучить его.

Мы разберем три кита, на которых стоит мужское эмоциональное переживание, и в конце я дам вам тот самый тест, который позволит вам определить тип мужчины уже после первого свидания — и понять, стоит ли с ним вообще играть в эти игры, или лучше сдать билеты в кассу.

Где прячутся мужские эмоции?

Давайте проведем простой мысленный эксперимент. Представьте себе айсберг. Вы же помните, что у айсберга под водой находится примерно девяносто процентов всей массы? Вот это и есть мужская эмоциональная жизнь. То, что мы видим на поверхности — это спокойное лицо, скупые жесты, стандартные фразы вроде «нормально», «всё путем» или «да не парься». А внизу, в ледяной глубине, бушуют такие тектонические процессы, которые нам, женщинам, и не снились.

Но есть одна загвоздка, одна особенность, которая ставит нас в тупик. Мужские эмоции не прячутся за каменной стеной. Они прячутся за... действиями. Да-да, звучит банально, но это ключ к расшифровке. Женщина, когда злится, говорит: «Я злюсь». Она может плакать, топтать ногой, швырять тапки. Мужчина, когда злится, идет в гараж чинить карбюратор. Женщина, когда боится, говорит: «Мне страшно». Мужчина, когда боится, начинает громко смеяться над несмешной шуткой или агрессивно спорить о политике.

Эмоции у мужчин хранятся в **мышечной памяти** и в **действиях**. Это эволюционный механизм, который вырабатывался тысячелетиями. Пока женщина в пещере плакала от страха и тем самым привлекала внимание племени («спасите-помогите»), мужчина в этой же пещере обязан был *делать* что-то. Если он показывал страх — он проигрывал. Если он показывал растерянность — он проигрывал. Его реакция на любой эмоциональный всплеск должна была быть либо дракой (агрессия), либо бегством (избегание), либо замиранием (оцепенение).

Прошли тысячелетия, но мозг остался тот же. Он унаследовал эти паттерны.

Поэтому, когда вы спрашиваете у мужчины: «Что ты чувствуешь?», его мозг делает сложнейший когнитивный кульбит. Он переводит ваш вопрос на язык «пещерного человека». А там нет слова «чувствую». Там есть слова «опасно» или «безопасно», «вкусно» или «невкусно», «хочу» или «не хочу». И чаще всего он отвечает: «Не знаю». И он не врет! Он правда не знает, как перевести подводное течение своей души на тот язык, который вы ждете.

Эмоции как запасы топлива

Есть еще одна прекрасная метафора, которую я люблю использовать в своих разговорах с подругами. Представьте, что эмоции — это топливные баки. У женщин есть один большой бак, который называется «Жизнь вообще». Туда сливается всё: работа, дети, отношения, погода, цена на гречку, слова свекрови, удачная стрижка или неудачная. Весь этот коктейль бродит,

кипит, и мы это чувствуем комплексно. Поэтому мы можем заплакать от рекламы кошачьего корма, потому что в этом корме нам видится вся несправедливость мира.

У мужчины же топливные баки разделены. Есть отдельный бак «Работа». Есть отдельный бак «Хобби/спорт». Есть отдельный бак «Личные отношения». И эти баки *не сообщаются* между собой. Переключатель жесткий.

И вот тут начинается самое интересное для нас, соблазнительниц. Если у мужчины все хорошо на работе, но в баке «Личные отношения» пусто — он испытывает дикую, давящую тоску, но... он ее *не видит*. Он просто приходит с работы, садится на диван, тупит в телевизор и чувствует непонятную тяжесть. Он думает: «Что-то я устал». А на самом деле его душа кричит о близости, но переключатель залип, и он не может перебросить эмоцию из одного бака в другой.

И вот тут вы, женщина, обладающая целостным эмоциональным восприятием, можете сделать то, что никто другой не может. Вы можете мягко, незаметно перекинуть этот рубильник. Вы можете одним вопросом, одним прикосновением или одной улыбкой открыть клапан его бака «Личные отношения» и впустить туда воздух. И он вдруг, впервые за месяц, почувствует *тепло*. Он не поймет, откуда оно взялось, но он свяжет это ощущение с вами. Он начнет приходить к вам, чтобы «заправиться».

Где именно они прячутся? Поиск по координатам

Давайте пройдемся по конкретным «тайникам», куда мужчины прячут свои чувства:

В теле. Спина, плечи, челюсть. У него нет слов для тревоги, но есть напряжение в трапециевидных мышцах. Если вы научитесь читать его тело — вы узнаете о его состоянии больше, чем он сам. Когда он сжимает челюсть — он сдерживает агрессию или обиду. Когда он трет переносицу — он растерян. Когда он откидывается на спинку стула и скрещивает руки на груди — ему страшно, он защищается. Эмоция спрятана в спазме.

В юморе. Мужчины с очень высокой эмоциональной чувствительностью часто становятся остряками. Они прячут глубину за иронией. Если мужчина постоянно шутит, высмеивает всё вокруг, особенно вас, и не дает разговору перейти в серьезное русло — его эмоциональный айсберг трещит по швам. Он боится, что если он перестанет шутить, его затопит слезами или ужасом. Ваша задача — не смеяться с ним *всегда*, а иногда, поймав его взгляд, сказать тихо: «Я знаю, что за этим смехом ты прячешь что-то важное. Я здесь, я готова слушать». Эта фраза работает как лом в лед.

В гневе. Это самый классический тайник. У мужчины нет разрешения на грусть. Грусть — это слабость. Но гнев — это сила. Поэтому, когда ему больно, он злится. Когда ему обидно, он злится. Когда ему одиноко, он злится на весь мир. Это единственная эмоция, которую обществу ему разрешает. И поэтому, если ваш мужчина неожиданно начал злиться на вас из-за ерунды (немытая чашка, не туда поставила его тапки), не ведитесь на поверхностный повод. Ищите реальную эмоцию. Спросите: «Ты сегодня что, устал? Или тебя кто-то задел? Я вижу, что ты не злишься на чашку, ты просто устал держать все в себе». И он... сломается. В хорошем смысле.

В молчании. О, это святая святых. Мужчина, который замолкает — это мужчина, который переваривает. Его эмоции не могут выйти наружу потоком, они жуются внутри, как резина. Если вы начинаете паниковать от его молчания и атаковать его вопросами: «Ну что молчишь? Ну скажи что-нибудь!» — вы зажимаете ему горло. Он не может говорить, потому что его «желудок» полон чувств, и если он откроет рот, его стошнит этим на вас. А он этого не хочет. Поэтому дайте ему время. Молчание — это не отсутствие эмоций, это их максимальная концентрация.

Разница между «реакцией» и «переживанием»

Вот здесь происходит самый главный обман зрения в отношениях. Мы, женщины, часто путаем эти два понятия, и это стоит нам нервных клеток и разрушенных надежд.

Реакция — это то, что вы видите глазами. Это поверхностный слой воды, который колыхается от ветра. Он буркнул что-то. Он хлопнул дверью. Он не ответил на сообщение три часа. Он подарил цветы. Это всё — реакции. Они ситуативны. Они зависят от того, как он спал, что ел, какая погода за окном и как его начальник наступил на мозоль. Реакция — это рефлекс.

Переживание — это то, что идет из самого центра его существа. Это глубокое, медленное, тягучее чувство, которое формируется неделями и месяцами. Переживание не меняется от того, дождь на улице или солнце.

И вот главная женская ошибка: мы оцениваем глубину его чувств (переживание) по его поверхностному поведению (реакция). Мы делаем катастрофические выводы. Сегодня он не сказал «люблю» — значит, разлюбил. Сегодня он пришел уставший и не обнял — значит, я ему надоела. Сегодня он не засмеялся моей шутке — значит, мы теряем связь.

Стоп!

Вы обязаны выучить этот параграф наизусть и повторять его в моменты истерики: **Его реакция сегодня — это не мера его переживаний за всю жизнь.** Это просто то, что у него внутри прорвалось наружу через самую слабую стенку. Это не диагностика рака отношений, это просто кашель.

Позвольте мне привести яркий пример. Одна моя знакомая, назовем ее Аней, встречалась с мужчиной, который в принципе редко говорил о чувствах. Но она знала, что он ее обожает. Каждое его действие говорило об этом: он возил ее в рестораны, чинил ее машину, слушал ее бред про подруг. И вот однажды, на восьмом месяце их отношений, она сказала ему за ужином что-то про свадьбу. Он замер, почесал затылок и сказал: «А давай не сейчас, а? Это так серьезно».

Реакция: «не сейчас». Переживание: он дико боится развода, как и все мужчины, чьи родители развелись, и ему нужно время, чтобы собраться с духом для этого шага. Но Аня не увидела переживания. Она увидела реакцию. Она обиделась, замкнулась, перестала ему готовить завтраки. Начала холодно общаться. Через неделю он пришел и сказал: «Я не понимаю, что происходит. Ты стала чужой». Она выпалила ему свое «не сейчас». Он ответил: «Я просто испугался. Я люблю тебя. Давай поженимся».

Она чуть не разрушила свое счастье из-за того, что приняла его испуганную реакцию за недостаток переживаний. Запомните: мужчины могут плакать только внутри. Снаружи у них часто только дергающийся глаз.

Разница между мужской и женской обработкой боли

Женское переживание — это как открытая рана, которую мы постоянно трогаем, смазываем, перевязываем, показываем подругам. Мы должны проговорить боль, чтобы она ушла. Процесс проговора — это и есть терапия.

Мужское переживание — это как загноившийся зуб. Он не будет трогать его языком. Он будет терпеть. Он будет пить обезболивающее (алкоголь, работа, спорт). Он будет кусать щеку, лишь бы не идти к стоматологу. И боль будет нарастать, пока однажды ночью его не "прострелит" так, что он завоет. И вот тогда, в этом вою, выплеснется всё: и обида трехлетней давности, и страх смерти, и любовь к матери, и ненависть к себе.

Мужчина, который молча терпит полгода, а потом взрывается из-за того, что вы не так повесили его рубашку — это не псих. Это просто его "зуб" прорвало.

Почему мужчины боятся своих же чувств (и как это использовать)

Теперь мы подошли к самому сладкому. К этому удивительному феномену: мужчина, который всей душой хочет любить и быть любимым, панически боится *почувствовать* эту любовь.

Звучит как бред? Но это чистейшая физиология и социология в одном стакане.

Первая причина: потеря контроля

Мужской мозг — это мозг решателя задач. Он должен анализировать, сортировать, планировать. Чувство — это хаос. Оно не поддается логике. Оно возникает внезапно, оно растет, как сорняк, и его невозможно прополоть силой воли. Когда мужчина начинает испытывать к вам сильные чувства, его внутренний "диспетчер" бьет тревогу. Он говорит: «Опасность! Я теряю над собой контроль. Я начинаю зависеть от этой женщины. А если она уйдет? А если я впущу ее в душу, а она меня предаст?»

И что делает этот испуганный диспетчер? Он включает защитный механизм. Он начинает искать в вас недостатки. Он начинает думать о других женщинах (не потому что хочет их, а чтобы убедить себя, что у него есть выбор). Он становится холодным. Он отдалется.

И вот тут большинство женщин совершает фатальную ошибку. Они видят его холодность, пугаются и начинают *догонять*. Они пишут чаще, звонят, дарят подарки, пытаются "заслужить" его тепло. Но для его диспетчера это выглядит как подтверждение опасности. Он думает: «Она слишком сильно хочет меня заполучить. Значит, во мне есть что-то, что ей нужно. Она попытается мной управлять. Беги!»

Парадокс в том, что, когда мужчина боится своих чувств — ваша задача не "подливать масла в огонь" любовью. Ваша задача — *погасить его тревогу*. Как? Показать ему, что вы *не претендуете* на его свободу. Показать, что вы — это не клетка, а широкое поле. Когда вы спокойны, когда вы не давите на него «мы», когда вы показываете, что у вас есть своя жизнь, которая не рухнет без него — его диспетчер успокаивается. Он говорит: «Она не захватчик. Она просто соседка по планете. С ней безопасно».

И как только диспетчер замолкает, его чувства вырываются наружу с удвоенной силой. Он начинает *делать* шаги к вам, а не бежать.

Вторая причина: страх показаться смешным

Мужчины — это уязвимые создания, спрятанные за металлическими доспехами. В детстве их дразнили за слезы. В юности над ними смеялись, если они слишком сильно привязывались к девочке. Им вбили в голову, что сильный мужчина — это одинокий волк.

Поэтому признаться в любви для мужчины — это поступок, сравнимый с прыжком с парашютом. А если он признается, а вы не ответите взаимностью? Это не просто боль. Это крах его самооценки. Это публичное унижение. Он представил себя слабым, ранимым, и вы... пнули его. Лучше уж промолчать. Лучше уж сделать вид, что он вообще не чувствует. Так безопаснее.

Но вам, как опытному игроку в эмоциональный пикап, это знание дает колоссальное преимущество. Вы знаете, что его молчание — это не холод, это *защита*. Вы знаете, что ему нужно дать столько уверенности в своей безопасности, чтобы он добровольно снял доспехи.

Как использовать этот страх?

Стратегия номер один: **Впускайте его чувства через черный ход.**

Никогда не давите на него прямыми вопросами в лоб: «Ты меня любишь?», «Что ты ко мне чувствуешь?», «Почему ты такой холодный?». Это прямая атака на его крепость. Он выставит пики.

Вместо этого давайте ему *разрешение* на чувства через собственные примеры. Расскажите историю. Не про вас, а про подругу, про героиню фильма. Скажите: «Представляешь, она так боялась ему признаться, но призналась, и он был так счастлив. Ей казалось, что она выглядит глупо, а он сказал, что это был самый смелый поступок». Вы не давите на него. Вы просто ставите перед ним *модель мира*, где чувства вознаграждаются, а не наказываются. Его мозг считывает эту модель и примеряет на себя.

Стратегия номер два: **Не обесценивайте его молчаливые проявления.**

Если он купил вам кофе без сахара, зная, что вы не любите сладкое — это не мелочь. Это его язык любви. Скажите ему: «Ты запомнил, какой я беру кофе. Мне так приятно, что ты внимательный». Этим вы *закрепляете* его эмоциональный жест. Вы показываете, что вы видите

его старания. И в следующий раз он сделает что-то большее. Вы программируете его на повторение, потому что он увидел, что его "действие" получило награду — вашу благодарность.

Стратегия номер три: Создайте ритуал «тишины».

Иногда, чтобы мужчина перестал бояться своих чувств, ему нужно просто посидеть рядом с вами в полной тишине, когда вы гладите его по голове или держите за руку. Без слов. Без вопросов. Просто быть. В этот момент его мозг расслабляется, он перестает "защищаться" от ваших вопросов, и его эмоции начинают свободно циркулировать. Он чувствует связь. А завтра он сам скажет вам что-то важное. Потому что слово родится из тишины, а не из допроса.

Тест на уровень его эмоциональной доступности: определяем тип мужчины за 5 минут

Мы подошли к самому интересному и практическому блоку этой главы. Потому что, прежде чем начинать соблазнять мужчину и приручать его чувства, вы должны понять, *с кем вы имеете дело*. Есть мужчины, у которых эмоциональный интеллект развит настолько, что они сами готовы вести вас в этот мир. А есть такие, с которыми любая игра в «эмоциональный пикап» — это пустая трата нервов и времени, потому что они по своей природе или слишком ранены, или слишком эгоистичны, или просто не созрели для глубоких связей.

Этот тест не имеет вопросов в стиле «Какой у вас знак зодиака?». Мы будем смотреть только на поведенческие паттерны. И для этого вам не нужно задавать ему вопросы анкеты. Достаточно просто понаблюдать за ним в течение одного вечера. Всего пять минут внимательного взгляда, и вы будете знать, что за птица сидит напротив вас.

Как проводить тест: вы находитесь с мужчиной в ситуации, где можно говорить на свободные темы (свидание, ужин, прогулка). Вы специально роняете фразу, которая касается *вашего* сложного эмоционального состояния, но говорите это легким, недраматичным тоном. Например: «Знаешь, сегодня такой день был... Я даже немного расстроилась из-за того, что не успела сделать важную вещь. Но, ладно, это ерунда». И смотрите на его реакцию. Всего три-четыре типа реакций, и тест пройден.

Тип первый: «Спасатель» (Эмоционально доступен, но гипертрофированно)

Это мужчина, который сразу же бросается решать вашу проблему. На вашу фразу о расстройстве он ответит: «А что случилось? Давай разберемся. Я помогу. Тебе нужно было что-то сделать? Я сделаю это завтра. Не переживай, всё будет хорошо».

На первый взгляд — идеальный мужчина. Он заботливый, внимательный, готов взять на себя ваш негатив. Но есть подвох. «Спасатель» слишком быстро *перехватывает* вашу эмоцию. Он не дает ей побыть с вами. Он пытается ее *убрать*, потому что ваше расстройство вызывает у него тревогу. Он не умеет быть просто рядом, он умеет только *чинить*. В эмоциональном плане он поверхностен в своей глубине. Он боится сильных женских эмоций, потому что они напоминают ему о его собственной беспомощности. Если он не может починить — он не знает, что делать.

Стратегия с ним: если вы будете с ним слишком слабой — он устанет и уйдет, потому что вы будете его «нагрузкой». Вам нужно показывать ему, что вы цените его помощь, но вы *сами* можете справиться с большинством проблем. Вы должны быть для него не «проектом по спасению», а «союзником». Давайте ему чувствовать себя нужным, но в меру.

Тип второй: «Аналитик» (Эмоционально заблокирован, но обучаем)

На вашу фразу о расстройстве он ответит логически: «Ну, а почему ты расстроилась? Это же нелогично. Если ты не успела сделать ту вещь, значит, ты неправильно рассчитала время. В следующий раз надо составлять план. А если расстраиваться из-за каждого пустяка — нервная система будет ни к черту».

Он не злой, он холодный. Он не чувствует вашу боль, он пытается её *объяснить*. Он отключает эмоции, чтобы не заразиться вашей тревогой. «Аналитик» — это мужчина, который

вырос в условиях, где чувства были опасны, поэтому он спрятал их глубоко под корку мозга и включил «робота».

Но, внимание! Это самый благодатный материал для эмоционального пикапа. Почему? Потому что внутри этого робота сидит маленький мальчик, который устал быть роботом. Он хочет, чтобы кто-то пробил его броню не логикой, а *абсурдом любви*. С ним нельзя бороться логикой. С ним нужно работать через *парадоксы*.

Если он говорит «ты нелогична», вы говорите: «Я знаю. Но разве логика делает нас счастливыми? Я предпочитаю быть чуточку сумасшедшей, но живой, чем правильной, но мертвой». Этот ответ выбивает у него почву из-под ног. Он начинает задумываться. А когда он думает о вас — он уже ваш.

Стратегия с ним: не давить, не требовать эмоций, но постоянно *дразнить* его эмоциональную сферу. Заставлять его улыбаться над глупостями, показывать, что хаос может быть прекрасным. Он влюбится не в вас, а в ту легкость, которую вы ему дарите. А легкость — это пропуск в его душу.

Тип третий: «Отрицатель» (Эмоционально токсичен, играть с ним опасно)

На вашу фразу о расстройстве он либо переведет тему, либо скажет: «Ну, у всех бывает. Не ной», либо начнет рассказывать, как он вчера устал на работе, чтобы перетянуть одеяло внимания на себя. Он не слышит вас. Он слышит только себя. Ваши чувства для него — это помеха, раздражитель, который мешает ему наслаждаться вечером.

Это мужчина с нарциссическими чертами или с глубокой психологической травмой, где он воспринимает чужие эмоции как нападение на свой комфорт. «Отрицатель» не хочет и не будет работать над отношениями. Он считает, что женщина должна быть всегда «удобной» и «позитивной», как мебель.

Мой совет вам, дорогие читательницы: если вы видите «Отрицателя» — **бегите**. Не играйте в эмоциональный пикап с этим типом. Вы не сможете его переиграть, потому что он не играет в ту игру, где есть чувства. Он играет в игру «Кто круче». Вы потратите на него годы жизни, пытаясь «разбудить» его, а он будет спать, как медведь в берлоге, и просыпаться только для того, чтобы сожрать вашу самооценку. Ваша задача — оставить его в покое. Пусть ищет свою «мебель» где-нибудь еще. А вы достойны мужчины, с которым можно играть по-крупному.

Тип четвертый: «Созерцатель» (Эмоционально гибок, идеальный партнер)

Это редкий, но чертовски приятный тип. На вашу фразу о расстройстве он просто смотрит на вас долгим взглядом, берет вашу руку и говорит: «Я слышу тебя. Это действительно неприятно. Ты хочешь, чтобы я просто послушал, или хочешь, чтобы я что-то предложил?»

Вот он — бриллиант в грязи. Мужчина, который умеет *принимать* ваши эмоции, не пытаясь их немедленно заклеить, перевести или обесценить. Он дает вам пространство быть собой. У него высокий эмоциональный интеллект от природы или выработанный в ходе тяжелой жизни. Он не боится ваших чувств, потому что не боится своих.

Стратегия с ним: не играйте в сложные манипуляции. С ним работает только честность. Он насквозь видит игры. Будьте с ним настоящей, но при этом *интересной*. Развивайтесь, читайте, удивляйте его глубиной. Он полюбит вас не за то, что вы его «приручили», а за то, что вы — такой же живой и свободный человек, как и он.

Итоговый тест за три секунды

Если вы не хотите ждать вечера, есть экспресс-метод. Просто посмотрите, как он реагирует на *чужую* боль в кино или на улице. Если он смеется над чужой неловкостью или злится на чужую слабость — перед вами «Отрицатель» или «Аналитик» в жесткой форме. Если он сопереживает, даже если не показывает это внешне, но вы видите, как его взгляд становится мягче — перед вами мужчина, с которым можно работать.

Но помните главное: **Тип не приговор**. «Аналитик» может превратиться в «Созерцателя», если вы правильно настроите его эмоциональный приемник. «Спасатель» может перестать быть спасателем и стать просто любящим мужчиной, если вы покажете ему, что у вас всё хорошо, и вам не нужны «ремонт»ы, вам нужно его присутствие. Только «Отрицатель» неисправим. С ним ваша стратегия — потерять его как можно быстрее.

Итак, мы разобрали, где прячутся эмоции, чем реакция отличается от переживания, как мужчины боятся собственных чувств и как это обратить в свою пользу. Теперь у вас есть карта местности и компас. Вы знаете, с какой дичью имеете дело. В следующей главе мы перейдем к практике: как создать ту самую «пустоту», которая заставит его думать о вас постоянно.

А пока, на десерт, вот вам домашнее задание, которое я даю всем своим ученицам. Оно очень простое и очень действенное.

Домашнее задание к Главе 1:

В течение недели не задавайте ни одному мужчине (знакомому или новому) прямых вопросов о чувствах. Если вы встречаетесь с ним, и он молчит — молчите вместе с ним. Если он говорит о чем-то поверхностном — поддерживайте разговор, но не пытайтесь вытянуть из него «что он на самом деле чувствует». Просто наблюдайте. Запоминайте, куда он девает свой взгляд, когда он смущается, как он держит плечи, когда говорит о работе.

В конце недели откройте дневник (можно обычную тетрадь) и запишите трех мужчин, с которыми вы общались. Под каждым именем напишите: «Спасатель», «Аналитик» или «Отрицатель». Кого-то выпишите, с кем-то начните применять новые стратегии.

А потом, когда вы поймете, что умеете видеть его внутренний мир по одному только движению бровей, вы перестанете бояться его молчания. И это будет вашей первой, но самой важной победой на поле эмоционального пикапа.

Глава 2. Создание пустоты или Как стать его навязчивой мыслью

Представьте себе, что вы сидите в уютном ресторане. Перед вами стоит тарелка с самым вкусным десертом, который вы когда-либо пробовали. Вы откусываете кусочек. Ваши вкусовые рецепторы взрываются от наслаждения. И в этот момент официант подходит и забирает у вас тарелку. Говорит: «Всё, десерт окончен, приятного аппетита». Что вы почувствуете? Злость? Досаду? А главное — о чем вы будете думать следующие полчаса? Правильно. Об этом десерте. Вы будете вспоминать его текстуру, вкус, аромат. Вы будете жалеть, что не съели его медленнее. Вы будете хотеть его снова.

Вот это — чистая психология создания дефицита. Мы настолько устроены, что ценность любого объекта резко возрастает в тот момент, когда мы понимаем, что он может быть утерян или недоступен. Это работает с деньгами, с едой, с игрушками в детстве и, конечно же, с людьми. Особенно с мужчинами.

Почему же мы так часто проваливаемся в отношениях? Потому что мы делаем всё наоборот. Мы, женщины, почувствовав интерес, начинаем «накрывать поляну». Мы доступны двадцать четыре часа в сутки. Мы отвечаем на сообщения через секунду. Мы бросаем свои дела, чтобы встретиться с ним. Мы рассказываем о себе всё, что можно и нельзя. Мы даем ему всю тарелку десерта сразу, без остатка. И что в итоге? Он наедается. Он перестает чувствовать вкус. Он начинает зевать и искать другой ресторан.

Запомните раз и навсегда: **Ваша ценность в его глазах определяется не тем, сколько вы даете, а тем, сколько вы оставляете на потом.**

Эта глава — о том, как правильно дозировать себя. Как создать ту самую «пустоту», которая будет притягивать его к вам сильнее любого магнита. Мы разберем четыре мощнейших инструмента, которые превратят вас из «удобной женщины» в «ту самую, без которой я не могу дышать».

Правило «Два касания и шаг назад»

Это золотое правило эмоционального пикапа. Я называю его «танец на расстоянии». Оно простое, как дважды два, но требует от вас дисциплины и контроля над собственными порывами.

Суть правила: вы даете ему ровно столько тепла, чтобы он почувствовал его, согрелся, расслабился — и тут же забираете это тепло. Вы не исчезаете полностью, вы просто создаете дистанцию, когда он уже привык к вашему присутствию.

Представьте, что вы играете в игру с собакой. Вы кидаете мячик. Собака бежит за ним, приносит его вам, виляет хвостом, ждет следующего броска. А вы говорите: «Хватит, я устала». И убираете мяч в карман. Собака будет крутиться вокруг вас, заглядывать в глаза, лаять. Ей нужен этот мяч. Это вы ей нужны как источник мяча. А теперь представьте, что вы кидаете мяч, собака его приносит, вы тут же кидаете его снова, снова, снова, пока собака не устанет, не ляжет на траву и не скажет: «Мне надоел этот мяч, я лучше посплю». Вот разница.

Как это выглядит на практике?

Первое касание. Вы находитесь на свидании или в переписке. Вы даете ему комплимент. Не про внешность, а про его чувство юмора или про его интеллект. Вы искренне смеетесь над его шуткой. Вы прикасаетесь к его руке, когда он рассказывает что-то важное. Вы пишете ему сообщение, которое показывает вашу заинтересованность: «Мне сегодня было приятно с тобой поговорить». Всё. Вы дали «касание». Вы накормили его голодную душу вниманием.

Второе касание. Вы углубляете контакт. Вы спрашиваете его о чем-то личном, но не слишком глубоким. Вы улыбаетесь ему так, что у него внутри разливается тепло. Вы запоминаете мелочь, которую он сказал, и упоминаете это позже. Это второе касание. Его мозг уже начал выделять дофамин — гормон удовольствия. Он уже привыкает к вам.

Шаг назад. И в этот самый сладкий момент, когда он уже открылся, когда он уже расслабился, когда он уже думает: «Какая замечательная женщина, надо пригласить ее на следующее свидание» — вы делаете шаг назад. Вы говорите: «Мне пора, у меня дела». Вы заканчиваете разговор на полуслове. Вы не отвечаете на его сообщение полтора часа (не день, не два, а именно час-полтора, чтобы он почувствовал легкую паузу). Вы прощаетесь первыми, оставляя его с ощущением незавершенности.

И вот тут начинается магия. Его мозг, который уже получил две порции дофамина, внезапно лишается источника. Он начинает «чесаться». Он начинает думать: «А где она?», «А что она делает?», «А почему она ушла, ведь ей было хорошо?». Он прокручивает ваш разговор в голове, пытаясь найти «ошибку». И не находит. И начинает хотеть вас снова.

Почему это работает?

Это работает, потому что мозг человека (а мужской особенно) не выносит неопределенности. Если у него есть полная информация, если он полностью вас «считал», если вы предсказуемы — он отключает внимание. Ему скучно. Но если вы каждый раз оставляете легкий вопрос, маленькую тайну, недосказанность — его мозг продолжает вас «достраивать». Он фантазирует о вас. Он создает ваш образ в своей голове. И этот образ становится для него более реальным, чем вы сами. Потому что в фантазиях мы всегда идеальны.

Два касания — это инвестиция. Шаг назад — это дивиденды. Никогда не нарушайте этот баланс. Если вы дали три касания без шага назад — вы перекормили. Если вы сделали шаг назад без касаний — вы его обидели или напугали. Искусство — в этом ритме.

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.