

ОТ АВТОРА «ТОНКОГО ИСКУССТВА ПОФИГИЗМА»

# МУЖСКИЕ ПРАВИЛА

ОТНОШЕНИЯ, СЕКС, ПСИХОЛОГИЯ



МАРК МЭНСОН

МАРК МЭНСОН

# МУЖСКИЕ ПРАВИЛА

Отношения, секс, психология

*Перевод с английского*



альпина  
ПАБЛИШЕР

Москва  
2020

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

*Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

# Предисловие

Замысел книги о знакомствах и свиданиях возник у меня в апреле 2011 г. в тесном и непомерно дорогом номере лондонской гостиницы.

Всякий, кто пытался писать книгу, знает, насколько тяжело даются первые страницы. Сразу не разберешь, как действовать, — так много идей и планов, целей и амбиций. Несколько дней работа не продвигалась.

Потом я подумал: «К чему разбрасываться? Надо понять, какая книга пригодилась бы мне, когда я был холост и личная жизнь шла наперекосяк. Если бы я мог прочесть лишь одну книгу, какие вещи я бы хотел узнать?»

За последующие недели советов набралось немало. Они выплескивались из меня, как вода из фонтана. В то время я ездил по Европе с семинарами и тренингами и обычно после консультаций и занятий спешил в гостиницу, чтобы записать новые идеи. Книга росла с каждым днем.

Я сразу решил, что сделаю ее иной, чем большинство книг на подобные темы. Уж сколько таких я перечел! В массе своей это чепуха. Нужен другой подход: более глубокий, более личный, более душевный. Да и стиль должен быть иным. Может, я спесивый и амбициозный болван, но простецкий стиль обычных советов меня коробит. Хотелось привнести в текст красоты и радости, какая должна сопутствовать знакомствам и свиданиям. Зачем делать из книги учебник или пошаговое руководство? Лучше затронуть сердца. Ведь в этом весь смысл знакомств и встреч — в полете чувств, в движении души...

Книгу я закончил месяца за три. Писал ее в основном в гостиничных номерах и небольших квартирах Европы: сначала в Лондоне, потом в Бристоле, Праге, Санкт-Петербурге и в Будапеште.

Сначала текст получился сырым и многословным: 366 страниц с опечатками, грамматическими ошибками и ненужными отступлениями. Тогда мои устремления были довольно прозаическими. Я просто пытался заработать через интернет, поскольку после четырех лет непрерывных разъездов и коучинга навалилась усталость.

Но в то же время я хотел поделиться с людьми своими мыслями, дать новые советы насчет того, как заводить знакомства и добиваться взаимности: от большинства книжек по пикапу с души воротило.

Книга вышла 5 июля 2011 г. Я опубликовал и распространял ее сам: через Amazon и собственный сайт. За первый месяц удалось продать лишь несколько сотен экземпляров. Да и покупали ее в основном читатели моего блога да бывшие клиенты. В последующие недели многие из них указали на обильные ошибки и помогли отредактировать текст. Вскоре я выпустил несколько обновленных изданий, а к осени того же года ощутил удовлетворение: книга написана, успешна, надо переходить к другим делам.

Но месяц шел за месяцем, а книга жила своей жизнью. Даже странно: ни рекламой, ни маркетингом, ни пиаром я не занимался, а дурацкую обложку изготовил сам в Photoshop. Однако книгу раскупали все больше. Она заражала умы людей и распространялась, словно инфекция. Мужчины рекомендовали ее своим друзьям, а те — *своим*. В итоге друзья друзей покупали мою книгу для братьев и сестер, а то и для недавно разведенных отцов и дядей. Ее стали хвалить на веб-сайтах и форумах, и вскоре на меня посыпались возмущенные имейлы: «Хватит спамить!» А я не

спамил и вообще пальцем о палец не ударил. Все сделали читатели.

К началу 2012 г. жизнь преподнесла приятный сюрприз: сочинительство стало приносить мне достаточно денег. Я забросил коучинг и полностью сконцентрировался на литературном труде. Тем же летом я по-настоящему переделал книгу: нанял дизайнера для нормальной обложки, а текст сократил раза в два, убрав длинноты и занудства. Термины и теории упростил, чтобы легче было читать. Таким образом, первая «профессиональная» версия «Мужских правил» появилась в августе 2012-го.

С тех пор книга годами оставалась главным бестселлером в ряду изданий, посвященных знакомствам. Она обошла даже знаменитые «Игру» (The Game) Нила Страусса и «Метод Мистери» (The Mystery Method) Эрика фон Марковика и, что уж совсем невероятно, большинство подобных сочинений для женщин. Она прочно закрепилась в списке бестселлеров на Amazon, а многие популярные форумы и сайты с советами для мужчин сообщали в разделе FAQ, что сначала надо прочесть именно ее: тогда, мол, многое прояснится.

В 2013 г. книга казалась пройденным этапом: пора было двигаться дальше. Я готовил новую версию сайта и начинал писать статьи для мужчин и женщин по широкому кругу вопросов — от личностной психологии до влияния смартфонов и новостных лент на культуру. Тема знакомств уходила в прошлое.

В следующие два года мой сайт стал очень популярным. В одном только 2015-м его посетили свыше 20 млн человек. Однако книга не желала меня отпускать, она продолжала жить, снова и снова напоминая о том, с чего я начал и насколько уместен и эффективен продуманный риск.

Ведь большинство людей не понимает, каким риском были «Мужские правила».

В 2011 г. мужчинам, которые хотели встречаться с женщинами, почти никогда не советовали вести себя открыто и честно. Не говорили о неизбежности неудач и спокойном отношении к ним. Уязвимость была не в почете у большинства мужчин. Все, что не вело скорейшим путем к постели, считалось бессмысленным и недостойным мужчины.

А говорить о своих чувствах и травмах, признавать свою слабость? Боже упаси. Кому нужен такой слабак? Ищи дураков.

Но из работы с сотнями мужчин по всему земному шару я знал: большинство их проблем в отношениях — иного плана. Дело не в том, что они не знают, что сказать и как раскрутить женщину на секс. Трудности носят эмоциональный характер. Сплошь и рядом люди не способны к близости. Бывает и комплекс неполноценности: человек не чувствует себя уверенно и спокойно с женщинами. Он боится смотреть правде в глаза и при этом улыбаться.

Поставив последнюю точку, я понимал: книга либо наделает шуму, либо ее засмеют на Amazon, а я пойду искать работу.

К счастью, идеи книги увлекли многих. Все чаще и чаще стали восхвалять честность, советовать обрести смелость и уверенность через уязвимость и не столько казаться хорошим, сколько *быть* им.

Иногда читатели присылают видео или ссылки на авторитеты в области взаимоотношений, которые лет пять назад хаживали альфа-самцами в мачистом наряде и давали «советы» один смехотворнее другого: ведите себя напористее, доставайте на людях свой член... Сейчас многие из этих коучей рассказывают всем, как важно жить честно и уважать не только свои желания, но и желания женщин. И вот меня спрашивают: «Этот тип все у вас тащит. Наверное, вас это бесит?» Да что вы. На здоровье. Есть чем гордиться. Я же родом из Техаса, а мы любим поболтать о себе. Можете представить, как я сижу на крыльце с банкой

дешевого пива и ружьем на коленях? Вот такое настроение у меня во время писанины.

Но пора перейти к делу. Ответу на вопрос, который у вас вертится на языке: «Зачем нужна новая версия? Старая-то чем не угодила?»

Этот замысел возник, когда я закончил работу над новой книгой[1]. Я вернулся к «Мужским правилам» и ощутил неудовлетворенность. Ключевые идеи и советы сносны, но вот манера изложения... Скажем так: за последние четыре года я усовершенствовал свой стиль и стал лучше объяснять. Поэтому текст пришлось «причесывать»: истолковывать понятия, уточнять формулировки, удалять лишнее, убирать ерунду. Версия «Мужских правил», которую вы сейчас держите в руках, самая ясная, самая лаконичная и, на мой взгляд, самая сильная. Я в этом уверен.

Для тех, кто уже читал мою книгу, расскажу об изменениях.

- Я убрал бóльшую часть главы 1, а некоторые фрагменты раскидал по другим главам.
- Я вернулся к первоначальному термину «эмоциональная независимость», отказавшись от «подлинной уверенности» — термина, который казался мне более понятным для среднего читателя и потому был использован мной во втором издании. Однако сейчас я думаю, что это банально и расплывчато. Кроме того, вариант с «независимостью» мне, как и большинству читателей, импонирует больше. Но я добавил пояснения.
- «Ложную уверенность» я заменил на «нарциссизм». «Нарциссизм» — новый термин в моей книге. Он однозначен и ясен. Впрочем, «ложная уверенность» прекрасно отражает суть нарциссизма.
- Я подробно написал о согласии, необходимости чутко реагировать на эмоции женщин, видеть в них людей, а не



предметы. Это подразумевалось и в прошлых версиях книги, но некоторые имейлы от мужчин шокировали. Я думал: «Как можно было так понять написанное?» Поэтому я четче проговорил некоторые вещи. Это книга посвящена разговорам и общению, а не тому, как добывать вещи и символы статуса.

- Отточен стиль. Некоторые разделы написаны более легким языком. Больше стало юмора.
- Убраны примерно 30 страниц ненужных отступлений, повторений и длиннот.

Если вы взяли книгу впервые, не засоряйте голову сопоставлением версий, а читайте себе спокойно. Если вы уже читали первое издание, вам достаточно знать, что больше всего изменений и добавлений содержатся в первых и в последних главах, а больше всего купюр — в главе 8 (ранее 9).

А вообще, хотя я работаю в жанре легком, я ужасно горжусь своей книгой. И не только потому, что она позволила заниматься делом, которое мне по душе. Просто она превзошла самые невообразимые мои мечты. Большинство книг живут максимум пару лет. А «Мужские правила» по-прежнему делают свою работу: не сдаются, вызывают споры, отражают нападки критиков, меняют жизнь мужчин.

Во всяком случае мне нравится так думать.

А поблагодарить за успех я могу лишь вас, дорогие читатели. Вы вникали в эту книгу, давали ее друзьям, рекомендовали в интернете. Вы покупали по пять экземпляров и дарили родным и близким. Без вашего энтузиазма и увлеченности, особенно на первых порах, мой труд канул бы в сточную канаву неудачливого селф-паблишинга на Amazon.

Всем спасибо.

Марк Мэнсон,

*28 декабря 2015 г.*

# Краткое пояснение для женщин и ЛГБТ

Популярность «Мужских правил» привлекла к ним аудиторию, на которую я не рассчитывал. Годами меня спрашивали одинокие женщины, геи, лесбиянки, бисексуалы и трансгендеры: могут ли они воспользоваться идеями этой книги? Поначалу я удивлялся. Потом поразмыслил и удивился еще больше: конечно, да! Эти идеи касаются всех.

Однако нужны оговорки.

Ключевые сюжеты книги — самостоятельность (глава 1), уязвимость (главы 2–3), бескорыстность (глава 3), поляризация и отказ (главы 4–6), демография (глава 7), преодоление страхов и тревоги (глава 9–10), намерения (глава 11) — относятся ко всем людям, независимо от пола, ориентации и гениталий.

Другое дело — некоторые конкретные примеры и применение этих принципов. В большинстве культур предполагается, что ухаживания начинают мужчины, поэтому проблемы, с которыми те сталкиваются, — тревоги (главы 9–10) и ощущение уязвимости (главы 3) — будут там проявляться несколько по-другому, чем у гетеросексуальной женщины или человека с иной ориентацией.

Если помнить это и делать поправки на специфику своих собственных обстоятельств, все будет хорошо. Женщинам, как и мужчинам, необходимо прибегать к поляризации. Геи также должны работать над своей уязвимостью и эмоциональной независимостью. Лесбиянкам необходимо учитывать не только общение, но и стоящие за ним намерения. Но, поскольку книга первоначально написана для мужчин-гетеросексуалов, примеры и специфика советов рассчитаны именно на них.

Некоторые женщины просили меня написать женский вариант книги. Возможно, когда-нибудь я это сделаю. Но пока что есть, то есть.

И последнее. Преимущественно для мужчин-гетеросексуалов написаны лишь главы 8 и 14. Для остальных они менее актуальны. Во введении (см. далее) также имеются в виду в основном мужчины-гетеросексуалы и обсуждаются современные представления о мужественности. Можете смело пропустить этот раздел и переходить сразу к главе 1.

# Введение

## Динамика

В нашем постиндустриальном и постфеминистском мире уже не так очевидно, что есть мужчина и каким он должен быть. Столетия назад долгом мужчины были сила и защита. Десятилетия назад — труд и заработок. А сейчас все запуталось. Мы — первое или второе поколение мужчин, которые выросли без ясного представления о своей социальной роли и о том, какова модель поведения сильного и привлекательного мужчины.

В этой книге я пытаюсь предложить такую модель. Пытаюсь показать, *что* есть достойный и зрелый мужчина в XXI веке. Прежние требования — действовать как защитник и добытчик, воин и стоик — уже не столь актуальны. Необходимо поднять планку выше, задаться более приятными и притягательными целями.

Консультировать мужчин, желающих наладить отношения с женщинами, я стал лет десять назад. Но знал бы я, как запутан путь познания и совершенствования, на который мы стали! Ведь в те времена у меня только и забот было, что решить, какой напиток взять в баре, и вычислить, с какой из пяти Жанн в моем мобильнике я провел время на выходных.

И вот я принялся объяснять мужчинам, как закадрить пять Жанн. И лишь тут начал осознавать, сколь ущербен эмоциональный и сексуальный мир большинства мужчин, сколь сложно им быть самими собой, раскрыть свой потенциал.

Не буду лгать: задним числом кажется, что сам я одолел путь в два счета. Но я рос обычным парнем, и с женщинами мне не

везло. В 2005 г. моя первая любовь сначала изменила мне, потом бросила. Я был убит. Эта серьезная травма вызвала во мне навязчивое желание самоутвердиться среди женщин, завоевать их любовь. Я стал тратить уйму времени на то, чтобы покорять снова и снова — намного больше, чем это делают большинство мужчин. Все это перешло границы разумного: мне хотелось затащить в постель чуть ли не каждую девушку в Бостоне, которая подпустила меня к себе.

Так продолжалось года три с небольшим.

Тактика была немудреной. Я освоил пару книг по пикапу и техникам соблазнения и ходил в бары четыре-пять вечеров в неделю. Знакомился (хотя не всегда удачно), флиртовал, манипулировал, запутывался сам... Так прошли 36 славных месяцев экспериментирования.

Эгоизм чистой воды. Но также время роста и движения.

Через пару лет и несколько десятков женщин произошли две вещи. Во-первых, я стал осознавать: разгульный и хмельной секс дает жизнь веселую, но не слишком счастливую. И на остальные сферы жизни влияет не очень здоровым образом. Пришлось задуматься и оглядеться: стоит ли тратить столько времени и сил на поверхностные удовольствия?

И второе: мои подвиги снискали мне славу в нашей округе. Незнакомые люди осведомлялись, могут ли они пойти со мной в бар, чтобы понаблюдать меня «в действии», увидеть методику общения. Поначалу это казалось диким. Потом я подумал: «Отчего бы и нет, если заплатят за напитки или подкинут наличность?»

Тут началось самое интересное. Это был вызов: как раскрыть свою внутреннюю динамику, движение внутреннего мира, рост внутренней уверенности — и передать ее другому человеку?

Говорят, если хочешь научиться чему-либо, начни этому учить. Поэтому второе путешествие оказалось куда более увлекательным, чем первое. Пока я ходил по барам один, все было

легко. Снова и снова я забывал себя, держал под замком эмоции, надеялся проснуться в объятиях незнакомки. Иногда это получалось. Иногда нет. Вот и все дела.

Но встал вопрос о цели и смысле. Понадобился интеллектуальный фундамент. Я не мог вести себя бездумно. Ведь требовалось учить и объяснять, прививать свои навыки другим мужчинам.

Так я ступил на дорогу ухабистую и петлистую. Я присоединился к сообществу «Виртуозы пикапа», потом покинул его. Я штудировал социальную психологию, теории влечения, исследования в области человеческой сексуальности, книги по нейролингвистическому программированию и когнитивной терапии. Ходил в стрип-клубы и посещал семинары (а некоторые проводил сам). Делил гостиничные номера с манекенщицами, пробовал исцелять руками, несколько раз безуспешно имел дело с альтернативной терапией и ломал копья с феминистками. Прочел весь хлам, который написан о пикапе.

Я учился и рос. Рос и коучинг. Случайное хобби превратилось в серьезный бизнес. Благодаря ему я побывал в трех десятках городов Америки, в странах Европы, в Англии и Австралии. Ездил в Аргентину, Бразилию, Россию, Израиль и Таиланд. По ходу дела понял: в поведении мужчин и женщин есть много не универсального, а культурно обусловленного.

Я испытывал колоссальный драйв и жадно впитывал новые знания, стараясь выбраться за рамки стереотипов в восприятии мужественности, мужской и женской сексуальности.

И вот к чему я пришел после десяти богатых и увлекательных лет. Налицо двоякая динамика.

Во-первых, западная культура претерпевает великие социальные и эмоциональные перемены. Есть желание увидеть новый тип мужественности. Ведь это не первое поколение, в умах которого царит смятение: что такое мужчины? Какими они

должны быть? Как им себя вести? И никто не дает внятного ответа.

Назовите это наглостью, но в своей книге я пытаюсь дать ответ. Пытаюсь помочь формированию моделей мужского поведения — поведения, свойственного человеку сильному, привлекательному, ответственному в отношениях с женщинами, да и людьми в целом.

Во-вторых, в динамике — эмоциональной и психологической — находитесь вы сами. Вы читаете эти строки, потому что хотите измениться. Вы хотите изменить отношения с женщинами — улучшить их, сделать полноценнее. Хотите чувствовать себя уверенно с женщинами, как со знакомыми, так и с незнакомыми. Хотите быть в этом общении не «тряпкой», а человеком сильным и сексуальным, без застенчивости, комплексов, мучений и страхов.

Эта вторая динамика — внутренняя (что я уяснил далеко не сразу). Конечно, начинается она часто с перемен во внешнем поведении. Да и куда же без них: вы иначе разговариваете, иначе двигаетесь и одеваетесь. Однако сам процесс — внутренний. У вас появляются иные приоритеты. Вы иначе воспринимаете себя. И это сказывается на вашей социальной и личной жизни.

За переменой взглядов и убеждений следует перемена поведения.

Книга поможет вам идти этим путем. Глобальные социальные изменения не более чем фон. И на них мы остановимся лишь вкратце, чтобы объяснить контекст нынешней ситуации. Ваши неудачи с женщинами вызваны не тем, что вы говорите или выглядите неправильно. Слова и вид — симптом более серьезной внутренней проблемы.

Беда в другом: вы с юности усвоили неверные эмоциональные установки в отношениях с женщинами. Вы не способны к подлинной близости. А слова, внешность — только отражение этой закрытости.



И тут мало понять разумом, как надо стоять, ходить и говорить. Иначе выйдет просто внешняя имитация, а от нее толку мало. Нужно поменяться внутренне. И это автоматически вызовет стабильные изменения, которые превратят вас в мужчину привлекательного.

О том, как это сделать, мы и поговорим.

Книга призвана вооружить вас идеями и ценностями, необходимыми для формирования такого эмоционального фундамента, которого вы не имели в юности. И с этой основой у вас появятся четкие ориентиры в том, каким должен быть мужчина.

А когда пойдут внутренние изменения, внешнее поведение само собой наладится. Вы будете знать, как подойти к женщине, что сказать и когда поцеловать. И все произойдет естественно, а не потому, что вы зазубрили метод по бумажке.

Однако начнем с теории — с основы, которая позволит понять притягательность и особенности гендерного поведения. Попутно вы усвоите, что определяет ценность мужчины на рынке знакомств. Далее мы перейдем к более конкретному разговору и опишем необходимые действия и привычки. Но прежде, чем просить вас вести себя тем или иным образом, я объясню, *с какой стати* вы должны это делать.

Часть I — честный взгляд на женскую притягательность. Он базируется на результатах научных исследований и их применении в повседневной жизни.

Часть II — обзор стратегии знакомств и свиданий. Я рекомендую ее всем мужчинам, обращающимся ко мне за помощью. Этот подход предполагает строгий отсев: выявление женщин, которые будут восприимчивы к вашей личности. Мы также поговорим об отказах и о том, как использовать их во благо и не позволять им становится бременем.

Здесь нужен реализм, а не глупые фантазии о том, как переспать с каждой встречной или «закадрить самую жаркую

красотку» с помощью советов по пикапу. Подобные надежды — от комплексов. И да останутся они там, где им подобает: в мечтах. Вместо этого я предлагаю надежную стратегию, способную быстро и с минимумом усилий помочь человеку, на которого есть спрос у замечательных женщин.

Часть III — первая часть стратегии. Она повествует о первой из *трех основ*, описанных в главе 6: как вести насыщенный и полноценный образ жизни и стать привлекательным мужчиной. Шаги, описанные здесь, очень конкретны. Однако они превратятся в долгосрочные цели и будут полезны в течение длительного времени.

Часть IV посвящена тому, как стать мужественным и решительным. Ведь предполагается, что инициатива во всех фазах ухаживания принадлежит мужчине (о причинах мы поговорим в части I). Если вы будете стесняться и смущаться, то с большинством женщин далеко не продвинетесь. Действия в соответствии с советами, изложенными в этой части, потребуют усилий, но приведут к подлинным и длительным переменам в жизни тех, кто считает, что игра стоит свеч. Здесь мы имеем дело со среднесрочными целями и эффектами.

И наконец, часть V покажет «механику» коммуникации и ответит на важнейшие вопросы. Как общаться, чтобы добиться желаемого результата? Как стать сексуальнее и более раскрепощенным? Эти советы рассчитаны на эффект быстрый и краткосрочный.

Моя цель — поспособствовать тому, чтобы вы по-новому взглянули на свои эмоции и действия, и заодно снабдить вас практическими советами по самосовершенствованию и достижению целей. Если вы ищете книгу, которая распишет до мелочей, какие фразы говорить и каких мест на теле касаться, то «Мужские правила» не оправдают ваших ожиданий — как и любая другая книга с подобными советами, поскольку все эти рекомендации не касаются сути ваших проблем.

*Вы должны научиться доверять себе: вести себя с женщинами так, как это делаете только вы, а не по шаблону. У вас должен быть свой стиль. И пока вы не разовьете в себе такую раскованность, считайте, что ничему не научились.*

Из этой книги вы впервые узнаете многие важнейшие вещи о женщинах и притягательности — то, что должны были узнать годы назад, да и не из одного источника, но не узнали.

И сразу скажу: главное не в том, что вы *говорите*. Главное — тело, выражение лица, чувства и движение.

Пару лет назад я был в Аргентине. Там я сделал одно из важнейших открытий за все время общения с женщинами. В клубе я заметил девушку — она сидела сама по себе и выглядела расстроенной. И когда я подсел, ничуть не обрадовалась. По-английски она не говорила, а я по-испански знал лишь несколько фраз. Она не хотела танцевать и была не слишком разговорчива. Вообще казалась застенчивой и отстраненной. Нечто далекое и невидимое поглощало ее мысли. И как она ни старалась, не могла снять с себя груз забот.

В конце концов не без труда я уговорил ее потанцевать. Постепенно она начала улыбаться. И в ходе следующей недели я понял: когда речь идет о соблазнении, слова необязательны.

Мы танцевали. Мы касались друг друга и играли. Я брал ее за руку и гладил, кружил и корчил смешные рожи, изъяснялся жестами. Я обнимал ее, ласкал и касался волос. Мы рисовали друг другу картинки на салфетках. Когда же я обнял ее и она прижалась ко мне, это стоило тысячи разговоров. Мы двигались, и движение сближало нас физически. А с близостью физической приходила и эмоциональная, сливаясь с ней в одно целое.

...Эмерсон написал однажды: «Ваши дела говорят так громко, что я не слышу ваших слов». Соблазнение — это взаимодействие чувств. В ваших движениях (или их отсутствии) отражаются и меняются чувства, а не слова. Слова вторичны. И вторичен секс. А

суть — в чувствах, чувствах через движение. И если книга чему-то научит вас — то именно этому.

Мы утратили мобильность. Мы просиживаем штаны за столом, перед экраном компьютера и в машине. Мы не двигаемся, как раньше, да и отвыкли от этого.

Пока вы будете читать эту книгу, я попытаюсь вас расшевелить: не сидите сиднем. Вылезайте из кресла, идите на улицу, осмейтесь чувствовать, экспериментировать и общаться. Да, придется оторвать задницу от стула, но оно и к лучшему. И я помогу вам. Если вы обещаете двигаться, я гарантирую изменения. Мало-помалу вы начнете иначе выглядеть, иначе говорить и иначе действовать. И можно надеяться, из этого выйдет нечто хорошее. Вы внутренне раскрепоститесь — и женщины всего мира потянутся к вам.

Часть I  
**РЕАЛЬНОСТЬ**

## Глава 1

# Эмоциональная независимость

Привлекательность мужчины обратно пропорциональна его эмоциональной зависимости. Чем менее он эмоционально зависим, тем более притягателен для большинства женщин. Чем он более зависим — тем меньше нравится большинству женщин.

Я говорю о повышенной эмоциональной зависимости от чужого мнения. Есть люди, которые прежде всего стремятся впечатлить окружающих и завоевать их одобрение. И есть другие — те, для кого важнее собственная самооценка. В своих словах и поступках они ориентируются главным образом на свои желания и ценности.

Эмоциональная зависимость окрашивает все поведение человека, вдохновляя и стимулируя каждое из его дел. Так же и эмоциональная независимость окрашивает все поведение. Поскольку она лежит в основе любых слов и дел, то быть независимым значит быть более привлекательным во всех смыслах. Независимость определяет все, что вы делаете и говорите: как стоите, как улыбаетесь, как шутите, с кем общаетесь, какую машину водите, какое вино пьете, какую куртку носите.

Наверное, вы слышали фразы вроде «Мне нравится, как он держится», «Вам надо только верить в себя», «В нем что-то есть». Они подразумевают эмоциональную независимость. На всем, что человек делает, лежит отпечаток его личности. Парадоксальным образом отсутствие потребности во внимании и восхищении *притягивает* внимание и восхищение. Человек, понимающий,

что на каждый чих не наздравствуешься, становится более привлекательным в глазах окружающих. Когда он уважает возможность несогласия с собой, это побуждает других соглашаться с ним.

Эмоционально зависимый человек пребывает в плену чужих мнений. Хочется ему или не хочется, он старается быть белым и пушистым: иначе вдруг его не полюбят? Он надевает необычные часы и ходит на матчи местной команды, чтобы стать предметом любви и восхищения. Желая стать популярнее, лебезит или строит из себя крутого парня.

Эмоционально независимый человек может и пошутить, и на матч сходить. Однако у него другие *мотивы*. Не ради одобрения он это делает, а для удовольствия. Зависимый человек пытается в первую очередь контролировать мысли и чувства окружающих, а не собственные. Независимый же управляет тем, что он сам думает и чувствует. Зависимый больше вкладывается в женщину, чем в себя: его больше волнует *ее* мнение — о себе, о погоде, обо всем на свете, — чем собственные мысли и чувства. Независимый уделяет больше внимания себе, чем женщине рядом.

Вкладываться в человека — значит игнорировать или менять собственные мысли, чувства и стремления во благо другого. Но как мужчина вы не можете жертвовать своими мыслями, чувствами и намерениями ради другого человека больше, чем тот жертвует ради вас.

Да, это звучит сурово и неpolitкорректно. Мне стало не по себе, когда я это понял. Но такова правда жизни.

Задумайтесь: большую часть истории мужчины почти не имели материальных ценностей, позволяющих женщинам судить об их статусе. В первобытные времена у мужчин не было ни открытых бассейнов, ни налоговых деклараций. Они не носили фирменные сандалии и не ходили к дорогому парикмахеру — а в лучшем случае могли поделиться лишним куском мяса. Поэтому все это время женщины наблюдали за *поведением* мужчин.

Спросите себя: «Каким должен быть мужчина, чтобы показать женщине, что он обладает нужным статусом и характером для воспитания ее детей? Какой мужчина проходил сексуальный отбор в течение сотен тысяч лет?»

Неужели тот, кто с легкостью все отдавал, прогибался, умолял женщин о взаимности, не мог постоять за себя? Или тот, кто брал судьбу в свои руки, не боялся угроз со стороны других и легко воспринимал женский отказ?

Во втором случае мы видим человека со статусом. Если вы на вершине пищевой цепи, у вас нет причин пресмыкаться и зависеть от окружающих (если сами не захотите). А вот внизу пищевой цепочки вам придется угождать снова и снова.

Мужчина с высоким статусом эмоционально независим. Мужчина с низким статусом эмоционально зависим.

Конечно, женщины (да и мужчины) не высчитывают степень независимости. Никто не пойдет специально складывать баллы. Это действует на уровне инстинктов. Женщина чувствует такие вещи интуитивно. Ей неприятно, когда он усердно смеется над каждой ее шуткой. Ее тошнит, когда мужчина все время приплясывает вокруг нее. Раздражает, когда он хочет все решать за нее и не дает свободы.

Женщины нюхом распознают зависимость, вычисляя, что стоит за поступками и словами мужчины. И не случайно их может взбесить самая невинная вещь и самое пустяковое замечание. С виду все невинно, но на подсознательном уровне передается важная информация: поступки этого мужчины продиктованы постоянной потребностью в одобрении.

Правда, женщины и сами могут быть зависимыми. Но хотя мужчинам это, как правило, неприятно, тут ситуация сглаженная.

С точки зрения большинства женщин, независимый мужчина подобен женщине с идеальными сиськами и скульптурной задницей. А зависимый выглядит так, словно у него воняет из беззубого рта.



Важная оговорка: независимость не означает, что надо заботиться лишь о себе. Это — нарциссизм, и, может, он и не помешает затащить женщину в постель, но уж очень противен. Здоровых отношений с нарциссом не построишь.

Если вам нравится женщина, ощущать ее чары естественно. И вкладываться в нее *необходимо*. В этом весь интерес! Затем мы и вступаем в отношения: чтобы чувствовать трепет и волнение. Но вот в чем штука: какие эмоциональные приоритеты мы расставляем? Что для нас важнее: эмоции женщины — или наши собственные?

Мужчины с повышенной зависимостью могут и не остаться одинокими. Но их удел — зависимые женщины. Когда мужчина зависим, он старается снискать женское одобрение — так же и зависимой женщине нужно мужское одобрение. И вот две проблемы находят друг друга. Обычно один создает драмы и истерики, а другой успокаивает. Подобные отношения токсичны и губят чувство собственного достоинства у обоих.

А нарциссы, которые заботятся *только* о себе? Они тоже необязательно остаются одинокими. Но их удел — женщины самовлюбленные и пустые. Два нарцисса найдут друг в друге бальзам для самообожания. Такие отношения тоже отравляют все вокруг. И хорошим обычно не заканчиваются.

Скажите, все это звучит хорошо, но абстрактно? Попробую объяснить на примерах.

Джеймс — человек милый и симпатичный. Но уж очень зависимый. Для каждой встречной выворачивается наизнанку. Назначая свидание, перестраивает свое расписание. Засыпает женщину подарками и водит в лучшие рестораны. Откладывает встречи с приятелями. Если подруга рассердится, терпеливо сносит поток претензий в тщетной надежде, что все устаканится. И даже думая, что она ведет себя глупо и несправедливо, он молчит в тряпочку (иначе она расстроится).

И вот результат: его сочтут милым лапочкой, но уважать не станут. И рано или поздно — обычно рано — бросят. Тогда Джеймс впадет в уныние и депрессию, а то и заплачет с горя. После нового знакомства ему полегчает, но карусель завертится по новой.

И есть Джефф. Он всегда пользовался успехом у женщин, но почти не вкладывался в них до более близкого знакомства. Джеффу нравится проводить время в компании друзей, что бы ни говорили его подруги. Временами он может ляпнуть что-нибудь невпопад или получить от ворот поворот, но не делает из этого трагедии.

Однако женщин он притягивает. Если женщина, обратившая на него внимание, кажется ему симпатичной, он берет ее номер телефона и зовет на свидание. Сначала идет с ней в парк недалеко от дома — там они сидят на лавочке и беседуют. Если женщина перестает нравиться, он извиняется и уходит. Не перестает — он покупает ей мороженое и зовет в кино. Если в какой-то момент она решает, что он ей не нужен, и уходит, Джефф не устраивает драму. Мол, ничего не попишешь: раз она настроена негативно, счастья с ней не сыскать. А коли так, нечего ломать себя и угождать.

Джефф спит со многими женщинами. Его телефон то и дело позвякивает, принимая от них сообщения, но отвечает Джефф только тогда, когда есть время и желание. Он не бывает груб и жесток. Но много времени уделяет лишь тем, с кем ему нравится быть.

Джеймс весь погружен в женщин, с которыми знакомится и встречается. Он не уверен в себе. Он зависим. Жалкие остатки своего «я» он отдает в рабство угождению.

Джефф проще смотрит на вещи. Жизнь его устраивает, и собой он гордится. Он уверен в себе и независим. А если женщина его таким не принимает, ему же лучше без нее.

Женщины шестым чувством распознают в Джеффе независимость: она пронизывает все его решения и поступки. Это человек с чувством своего достоинства, он умеет позаботиться о себе, а значит, и об окружающих. О Джеймсе такого не скажешь. Разговаривая с Джеффом (и даже до общения), женщины улавливают наличие в нем не только сильного «я», но и нежелания жертвовать этим «я» ради нее. Это свидетельствует о высоком статусе и весьма привлекательно. (Как именно Джефф все это показывает, мы рассмотрим далее.)

Спросите женщин, и они скажут: им сразу ясно, есть ли в мужчине «нечто такое». Что именно «такое», они не знают, но знают, есть ли оно. И распознают его по наитию, едва увидев, как человек ходит и разговаривает. Они вычисляют степень независимости по тому, как мужчина смотрит им в глаза.

Если все это кажется непрактичным, не волнуйтесь. Большая часть книги посвящена тому, как выработать в себе «нечто такое» и демонстрировать его женщинам сразу, что бы вы ни делали и ни говорили.

## **Соблазнение**

Так распорядилась биология: когда дело доходит до секса, женщины могут потерять больше, чем мужчины. Отсюда стимул быть разборчивее в выборе сексуальных партнеров. Мужчинам же промискуитет ничем не грозил. А с биологической точки зрения даже приносил выгоду.

Уж не знаю, что тут виной — биология, культура или их смесь, но женщин сексуально привлекает главным образом то, что дает им ощущение комфорта и безопасности с мужчиной. Их сексуальная природа имеет скорее психологический характер, чем физический. И эта психологическая потребность коренится в необходимости обрести безопасность с близким человеком.

Вот почему статус основан на поведении, а не на недостатке. Богатый имеет массу возможностей подарить женщине уют и безопасность. Однако, если по его поведению видно, что ничего такого от него не дождешься, этот богач никого и не очарует. Женщине хотелось бы иметь детей от физически сильного мужчины — но если его поступки покажут, что он будет плохим отцом, ей не захочется с ним быть.

Поскольку мужчины ценят секс в начале отношений больше, чем женщины, а возможностей для этого у них меньше, то на раннем этапе отношений женщины обычно вкладываются меньше, а уверены в себе больше. Когда мужчина знакомится с женщиной и пытается заинтересовать ее собой в той же степени, в какой он заинтересован в ней, это — процесс соблазнения. А секс лишь естественная часть его.

*Секс — это процесс, с помощью которого мужчина добивается того, чтобы женщина вкладывала в него столько же, сколько он — в нее.*

Соблазнение происходит двумя путями: 1) мужчина, маскируя свою эмоциональную зависимость, создает впечатление, будто женщина интересуется его намного меньше, чем в реальности; и 2) никакой маскировки — мужчина и впрямь не ощущает зависимости.

В первом случае мужчина создает ложное впечатление. Достигается это через некий «спектакль». Подавляющее большинство руководств по пикапу предлагают придерживаться следующего сценария: говорите это, делайте то, шутите так, не перезванивайте быстро, притворяйтесь незаинтересованным и т.д.

Во втором случае притворства нет — все течет само собой. Эмоциональная независимость пронизывает каждое действие, и ничего не надо зубрить, заучивать и репетировать. Нужно только сменить цели: стремиться не к внешнему (больше свиданий и секса), а к внутреннему (более глубокие и полноценные

отношения, больше счастья). Дальше мы поговорим о том, как протекает этот внутренний процесс и как его начать.

А сценарии «спектаклей»... На свой лад они работают. Но что толку? Вы же не решаете проблему (ваша эмоциональная зависимость никуда не делась), а лишь прячете ее. Разыграв свою роль как по нотам, вы добьетесь секса. Но какими будут дальнейшие отношения? Несчастливыми и безысходными. Да и женщины достанутся зависимые, под стать вам.

Приведу несколько примеров соблазнения из реальной жизни (изменены имена и отдельные детали). Посмотрим на них с точки зрения эмоциональной зависимости/независимости и разберем, какие факторы здесь действуют.

Когда Райан учился в колледже, он входил в актив некой студенческой организации. Устраивал вечеринки с однокурсниками, был общительный парень, душа компании. А потом повстречал Джейн. Девушка влюбилась в него, и они начали встречаться. Райан организовывал вечеринки, а Джейн приводила туда друзей. Связанные общими интересами, студенты общались, делились своим опытом, рассказывали истории. И так все годы обучения.

По окончании колледжа Райан пошел работать в банк, а Джейн — в местную благотворительную организацию. Круг общения Райана распался, а долгие часы на работе убили в молодом человеке охоту выходить в люди и знакомиться. Он все больше времени проводил с Джейн. Обычно они смотрели фильмы за бутылкой вина.

Время шло. Джейн с головой погрузилась в благотворительность и стала много ездить, добывая пожертвования. Райан же оставался дома. Смотрел телевизор, иногда пил пиво с кем-то из старых приятелей, но былое веселье ушло. Еще через год такой жизни Райан начал открыто сетовать на командировки Джейн. Та посочувствовала, но навстречу не

пошла: работа есть работа. Они стали чаще ссориться. Райан располнел. Джейн все больше времени проводила вне дома.

Тогда Райан организовал роскошную поездку на Карибы. Оторвавшись наконец от работы, он смог отчасти вернуть их чувствам страсть и увлеченность, которые где-то потерялись. Поездка ненадолго оживила отношения. Но по возвращении домой быт взял свое. И спустя несколько месяцев все пошло по-старому: Райан был перегружен работой и раздражался, а Джейн отдалялась от него и много ездила.

Райан заговорил о браке. Но Джейн отнекивалась: мол, некогда, все дела-дела, а со свадьбой столько хлопот. Райан накопил денег на кольцо. Но Джейн говорила, что они еще молоды, а толком и не жили. В глубине души она не могла избавиться от ощущения, что Райан этого и боится — открыться жизни, а желание жениться на ней лишь бегство от жизни.

Вконец удрученный, через несколько недель Райан стал жаловаться, что Джейн все время пропадает с подругами и на работе. И то сказать, засиживалась она на работе допоздна, причем без особой нужды. Райан начал давить на нее: «Переезжай ко мне». А она ответила отказом, и на сей раз весьма резко. Тут Райан взорвался: дескать, несколько лет он всем для нее жертвует, а она такая неблагодарная. Джейн ответила, что он дышать ей не дает бесконечными претензиями и требованиями. И лучше все закончить.

Знакомо, правда? Нечто похожее на историю Райана было либо с вами, либо с вашими друзьями, либо с членами семьи. Познакомившись с девушкой, вы были не слишком заинтересованы и увлечены. Потом отдавали себя ей все больше и больше, а остальной жизни — все меньше и меньше. Девушка от вас ушла и стала встречаться с человеком, которому она нужна меньше, чем он ей.

А вот еще одна история, которая может показаться вам знакомой.

Дэниелу 24 года, и он постоянно пытается кого-нибудь найти. Личная жизнь не ладится: последняя девушка ушла от него три года назад.

Однажды вечером он идет в бар и знакомится со Стейси. Для начала Дэниел бросает невинную ремарку о том, как пьяные завязывают драки. Она отвечает, он смешно шутит, она смеется.

Все эти шутки и вопросы взяты из руководства по пикапу. Дэниел долго упражнялся и изрядно в них поднаторел. После бесчисленного числа отказов он теперь может добиться у девушки ее телефонного номера, а то и согласия на встречу.

Весь вечер Дэниел болтает со Стейси на темы, которые досконально вызубрил. Каждую паузу заполняет испытанными и проверенными шутками, повторенными уже десятки раз. И Стейси с готовностью смеется. Он касается ее руки, как советовали руководства, и она касается его руки. Девушка заинтересована.

Потом еще неделю они обмениваются забавными сообщениями и наконец идут на свидание. Опять-таки Дэниел действует по шаблону: расспрашивает о ее увлечениях, поддерживает динамику, сидит не напротив, а только рядом и под удачным предлогом зовет в гости.

Несмотря на отдельные проколы, все более или менее работает. Стейси выглядит искренне заинтересованной и, когда Дэниел набирается смелости поцеловать ее, отвечает жарким поцелуем. Дэниел в экстазе: месяцы тяжелого труда окупаются!

Второе свидание протекает по тому же сценарию. Наконец Дэниелу удастся залучить Стейси домой. Вечер заканчивается сексом.

Восторг и упоение! Дэниел на седьмом небе, себя не помнит от счастья, опьянен уверенностью в своих силах. Сразу после встречи он открывает Skype, чтобы рассказать другу о том, как тонко шутил и чего достиг.

И невдомек Дэниелу, что не на его речи и шутки клюнула Стейси, а на то, как он подшучивал над собой, не отдавая себе в этом отчета. Ей казалось это милым и напоминало ее первого парня. Да и вообще у нее никого не было: хотелось быть нужной, а Дэниел в лепешку расшибался, чтобы ей угодить. Это льстило и скрашивало одиночество.

Недолгое время.

На протяжении следующих недель Дэниел и Стейси встречаются еще несколько раз, но что-то меняется. Добившись секса, Дэниел меньше заботится о развитии отношений и выходит из выученной роли. Он медленно возвращается к своему нормальному и эмоционально зависимому «я», отчаянно нуждающемуся во внимании и одобрении.

Начинается с малого. Он только и делает, что поддакивает, а новых и интересных тем не предлагает. И вообще выясняется, что вся его жизнь — работа, телевизор и видеоигры. Вот тоска! И куда ушло живое, веселое подтрунивание?! Изюминка потерялась: Стейси говорит, чего хочет, а Дэниел соглашается. Потом они занимаются сексом, теперь уже нудным и скучным.

Но и Стейси теперь другая. Она осознает, что секс для нее был способом скрасить одиночество. И не много ли сил она тратит на человека, с которым нет ничего общего? Но уж очень не хочется признавать ошибку. И не хочется чувствовать себя сволочью. А потому, терзаясь виной, она тянет ненужный роман.

Однажды вечером Дэниел присылает Стейси эсэмэску с предложением встретиться на выходных. Она не отвечает: готовится к экзаменам. И объясняет себе, что у нее нет времени на ответ: каждая минута на счету. Это самообман: минута нашлась бы, будь только желание.

Дэниел начинает волноваться: как же так, почему Стейси не отвечает? Он залезает в Skype и советуется с другом. Тот в ответ: «А ты что-нибудь отчебучь. Она увидит, какой ты нестандартный, и проникнется».



Назавтра после экзаменов Стейси смотрит телефон и видит четыре сообщения от Дэниела. Первое заурядно, но каждое из последующих выглядит все более диким и странным. Вот еще не хватало! К тому же она догадывается: ей попался эмоционально зависимый человек. Но она и сама зависима: не хватает воли сказать «нет». Поэтому она решает про сообщения забыть и встречается с Дэниелом на выходные. Но не из радости, а из чувства долга, скрепя сердце.

Но Дэниел не промах. Простить подружку и сразу помчаться к ней? Еще чего! В учебниках пикапа сказано: не позволяйте девушке определять условия отношений. Он выжидает несколько часов, потом пишет Стейси, что она опоздала: у него появились другие планы и встречи. Та находит это странным — после четырех-то безумных эсмэсок, но в глубине души испытывает облегчение. Можно заняться своими делами.

На следующей неделе Дэниел снова пишет Стейси и холодно дает понять, что готов встретиться, если она приложит к этому усилия. Высокомерный и неуважительный тон приводит Стейси в бешенство, и она не отвечает.

Два дня спустя Дэниел, чувствуя, что к нему потеряли интерес, — почему его не хотят видеть? — посылает идиотское письмо. Мол, у меня глубокие чувства, хочу встретиться и понять, чем не угодил.

Но Стейси сыта по горло всей этой сумятицей. Она отвечает, что он очень милый, но «давай останемся друзьями». А больше всего ей хочется никогда его не видеть.

Знали бы вы, сколько я видел подобных историй. В сотнях разных вариантов они происходили с сотнями людей.

Парень знакомится с девушкой. Он не так уж сильно ей заинтересован, возникает секс или роман, парень все больше внимания уделяет ей, чем себе, роман или секс заканчивается.

Первая история — урок о том, как важно не терять себя даже после того, как в жизни появился другой человек. Иначе

отношения не будут долгими, стабильными и счастливыми. Другого долгосрочного решения нет.

Отношения Райана с Джейн потерпели крах, потому что после колледжа он утратил и не вернул те важные аспекты своего «я», которые ценила в нем Джейн: любовь к друзьям, умение быть душой компании, веселье, способность к выдумкам и спонтанным выходкам. А потом он забился в конуру своей ненавистной работы, отошел от друзей и поблек. Все больше оглядывался на Джейн. Все больше слушался ее и терял себя.

Между тем у Джейн по окончании колледжа дела пошли на лад. Она быстро нашла работу, которую любила и хорошо делала. У нее появились новые друзья. Она стала много ездить и узнавать мир. Ее «я» теперь намного меньше определялось Райаном. А у того, кроме нее, в жизни ничего не осталось. Он становился все более эмоционально зависимым. И отношения не выдержали: пришлось расстаться.

С Дэниелом все было иначе. Его история — яркий пример того, почему советы по пикапу и соответствующие методики с их замысловатыми ухищрениями лишь краткосрочные решения. Дэниел с самого начала зависел от внимания Стейси. Своими приемчиками и шутками ему удалось лишь пустить пыль в глаза: девушка сочла его более уверенным и самостоятельным, чем он был на самом деле. В какой-то степени это работало. Но вот парадокс: в Дэниеле ей нравились не «тонкие шутки», а целеустремленность, с которой он добивался ее. Стейси находила ее милой и подлинной. А приходилось девушке тогда нелегко: она ощущала себя слабой и ненужной. Причуды же нового друга выглядели очаровательными и напоминали Стейси о ее первом парне. Так она и переспала с Дэниелом.

Но когда шутки и приемы истощились, зависимость Дэниела стала гораздо заметнее. Потом он начал кидаться из крайности в крайность, вызвав у Стейси отвращение. В итоге она порвала с ним, отправив ему несколько малоприятных эсэмэсок.

Большинству мужчин, следующих советам по пикапу, даже и это не по плечу. Они создают иллюзию статуса совсем ненадолго: она рассеивается через несколько часов, а то и минут. Эмоциональная зависимость вылезает наружу.

От приемов и фраз из руководств по пикапу толку чуть, пока вы не проделали серьезную работу над собой и не снизили эмоциональную зависимость. На короткое время поможет, но проблема-то не уйдет. Только ненужный стресс возникнет. А в конечном счете комплекс неполноценности усилится.

Одолеть эмоциональную зависимость не значит выучить фразы и жесты. Для этого нужно изменить мировоззрение и восприятие себя, научиться самоуважению. Но это не сложнее, чем изменить взгляд на женщин.

Задумайтесь на секунду о том, чтобы...

...перед свиданием говорить себе не «что, если я ей не понравлюсь?», а «что, если она не понравится мне?»;

...спрашивать себя не о том, как впечатлить ее, а о том, впечатлит ли она вас;

...не сидеть, лихорадочно соображая, какие слова заинтересуют ее вами, а думать, какие ее слова заинтересуют вас;

...не маяться в ожидании ее звонка, а подыскать себе дело, которое вас займет, пока она ждет вашего звонка;

...не волноваться о том, достаточно ли вы высоки, красивы и художавы, а сказать себе, что женщина может оказаться поверхностной и не оценить вас по достоинству;

...не пытаться спланировать идеальное свидание, а решить, что, если вы действительно нравитесь женщине, идеальное свидание ей не нужно;

...не искать для разговора тему, которая окажется женщине по душе, а поговорить о том, что интересует вас, и посмотреть, увлечется ли она;

...не искать ее одобрения, а поразмыслить, выказать ли одобрение самому;

...не сходить с ума от того, что она не хочет с вами быть, а решить, что с такой женщиной вам и самому быть не хочется.

Все это отдает эгоизмом. Однако речь о другом: надо уважать себя и ставить твердые границы. Таковы мужчины эмоционально независимые и привлекательные.

Уделяйте время лишь тем, кто уделяет его вам. Ходите на свидание лишь с теми, кто хочет встретиться с вами. Беспокойтесь о том, что принесет вам счастье, а не о том, что может сделать счастливым другого. Ищите того, кто удовлетворяет ваши потребности, а не подстраивайтесь вечно под чужие запросы. Измените себя: будьте такими, какими *вы* хотите быть, а не какими (на ваш взгляд) вас хотят видеть женщины.

Ведь парадокс в том, что женщины этого и желают: чтобы вы были самими собой.

Женщин привлекают мужчины, которых они могут уважать, которым они могут доверять. А если вы постоянно угодничаете, о каком уважении и доверии к вам можно говорить? Ведь именно *вы* привлекаете или отталкиваете окружающих, а не слова или стратегии. Если вы недовольны результатами, которые *вы* получаете, настало время улучшить *вас*.

Неважно, насколько она горячая штучка. Хороша ли она для вас? Порядочная ли? Честная? Умная, обаятельная, заботливая? Готовы ли вы сразу уйти, если она поступит с вами плохо или не оправдает вашего доверия?

Если нет, возможно, это и есть причина, почему вы не вместе.

Поэтому главный совет для знакомств — самосовершенствование. Работайте над собой. Побеждайте страхи. Преодолевайте комплексы. Заботьтесь о себе и о тех, кто важен для вас.

Любите себя. Иначе вас никто не полюбит.

## **Нарциссизм и гиперкомпенсация**

Когда человек с юности привык быть эмоционально зависимым слабаком, ему нелегко превратиться в уверенного и привлекательного мужчину.

Чтобы избавиться от эмоциональной зависимости, надо выработать самоуважение, здоровое чувство границ, социальную компетентность и правильные привычки. Зачастую не обойтись без долгих и тяжелых усилий — глубокой рефлексии, самоанализа, сомнений, гнева, фрустрации, изменения образа жизни и т.д.

Но есть и короткий путь. Для этого надо объективировать женщин: увидеть в них своего рода трофеи, которые можно коллекционировать и показывать знакомым.

Как я уже сказал, одни мужчины пытаются симитировать, разыграть эмоциональную независимость. Однако в конечном счете это не работает.

У других происходит гиперкомпенсация. Им так сложно освободиться от чужого мнения и быть самими собой, что их заносит в противоположную крайность: они начинают заботиться только о себе. Эти самовлюбленные нарциссы рассматривают отношения как средство для удовлетворения собственных потребностей. Им нет дела до человека, который рядом с ними.

Эмоционально зависимые мужчины умеют лишь угождать окружающим, даже в ущерб себе. Независимые ищут той золотой середины, где встречаются их нужды с нуждами партнера. Нарциссы со своей гиперкомпенсацией заботятся лишь о своих интересах.

Для этого нарциссы обычно выдумывают всевозможную чепуху про то, что женщины не такие, как мужчины, или даже ниже сортом: глупые, расчетливые, манипулирующие. И, мол, женщина предназначена для того, чтобы ею командовали и руководили.

Все этой ахинеей нарциссы оправдывают свою гиперкомпенсацию, свой эгоизм.

Они ведут себя так, словно на них свет клином сошелся, — агрессивно, нечутко, требовательно. Они угождают лишь себе, а если их отвергают или бросают, для них это шок. Некоторые в итоге склоняются к насилию.

Однако фасад нарцисса слаб и прозрачен. Правда в том, что мужской нарциссизм — своего рода щит, прикрывающий ранимость и эмоциональную зависимость. Нарциссы отчаянно нуждаются в высокой оценке. Только способ своеобразен: возвеличивать себя. Если обычный эмоционально зависимый человек разыгрывает кротость и скромность, нарцисс всячески пытается показать себя великим, чтобы получить одобрение окружающих.

Когда женщина становится лишь добычей и трофеем, цифрой в длинном ряду — тогда чрезвычайно легко самоутверждаться, ставить во главу угла *свои* взгляды и ценности, гнуть *свою* линию, рискуя отношениями. Все это само по себе неплохо, но в данном случае приобретает ужасные черты.

А ведь именно этому учат в руководствах по пикапу. Дескать, проявляйте эгоизм, будьте альфа-самцами, доминируйте, напирайте, не обращайте внимание на ее возражения и отказы, идите напрямик, добиваясь *свои* целей. Мол, женщины сами не знают, что им нужно, или «проверяют» вас: на самом деле они хотят этого, только виду не показывают...

Юноши становятся нарциссами часто под влиянием взрослых, особенно в культурах, ориентированных на тип «мачо»: в Латинской Америке, Восточной Азии, на Ближнем Востоке и т.д. Нарциссов нередко воспитывают нарциссы, которые в отношениях отличаются эгоизмом и себялюбием. Эти качества они стараются привить своим сыновьям.

Нарциссизм в отношениях основан на идее, будто нужно всегда главенствовать и командовать. Это адская смесь эгоизма, напористости и доминирования. Причем человек не столько реализует свое собственное «я», сколько подавляет «я» других.

Ничего хорошего это не несет. Нарциссы рассматривают соблазнение и отношения не как сотрудничество, которым надо наслаждаться, а как соревнование, в котором требуется восторжествовать, одержать победу. Если человек хочет построить подлинно обогащающие отношения, то умалять значимость партнера ему не стоит. Иначе отношения получатся поверхностными и неполноценными.

В результате нарциссы остаются с женщинами, которые либо сами нарциссы, либо крайне зависимы эмоционально. Нарцисски используют нарциссов для того, чтобы потакать себе и ублажать себя, преследовать собственные эгоистические цели. А зависимые женщины терпят выходки нарциссов потому, что очень нерешительны.

Увы, это работает — не на всех женщинах и даже не на большинстве женщин, но на женщинах неуверенных, которые ждут, что их будут втоптывать в грязь. Однако презирать партнера в душе они будут. И, если у женщины есть хоть немного самоуважения, она мигом распрощается с нарциссом. Мигом раскусит, что стоит за образом мачо. Но женщины со слабо развитым чувством достоинства, особенно пережившие невзгоды или дурное обращение, с радостью кинутся в объятия нарциссу и увлекут его за собой вниз.

Итак, хотя нарциссизм и гиперкомпенсация на свой лад действенны, они ведут к неприятным, поверхностным и неглубоким отношениям. Подумайте, какая головная боль: встречаться с женщинами, которые вам на самом деле не нравятся (да и вы им не нравитесь: о сексе с вами они пожалеют). И какая морока иметь в спутницах неуравновешенную истеричку. Все равно что плавать в мелкой части бассейна: вроде плывете, но удовольствие совсем не такое, как в глубокой части, да и писают в воду здесь чаще.

Нарциссизм имеет множество разновидностей, но обычно сводится к следующему: человек настолько заиклен на своих

желаниях и потребностях, что навязывает их остальным. Он старается во всем доминировать и похваляется силой. Он не видит своих недостатков и не признает ошибок. В своих проблемах винит окружающих. Он всячески старается, чтобы они ощущали себя меньше — так, чтобы он сам выглядел больше.

И вот в чем завышка. Для комфортного состояния нарциссу важно получить от окружающих желаемое. Он не испытывает зависимость лишь тогда, когда доминирует и добивается от партнера того, что нужно. Но при этом он вкладывается в других больше, чем в себя! А значит, остается эмоционально зависимым и непривлекательным.

Рассмотрим пример. Допустим, эмоционально независимый человек знакомится с женщиной, но не нравится ей и оказывается отвергнутым. Его реакция: «Ладно, ничего не попишешь, мы несовместимы (или просто не сложилось). Как бы то ни было, все в порядке. Жизнь продолжается».

Но когда отвергают нарцисса, он разгневан и обижен. Он винит женщину: «Как она могла не увидеть моего величия!» Он называет ее недалекой эгоисткой и идиоткой, ведь она не захотела дать ему то, что он — он! — хочет.

Все это спектакль. Он строит из себя альфа-самца, однако желание держать все под контролем обусловлено неуверенностью. Эмоционально независимый человек не пытается контролировать, что испытывают по отношению к нему женщины. Ему важнее управлять собственными чувствами. Такой мужчина понимает, что он не пуп земли, а потому владеть можно лишь собой и своими поступками. Если не все получается так, как он хочет, или люди не замечают его достоинств, он спокоен: у него комплексов на свой счет нет. Поэтому ему не нужно чужое одобрение, а неодобрение не выбивает из колеи.

Нарциссы зачастую подобны маньякам. Они одержимы случайным сексом и не только плохо думают о женщинах, с которыми спят, но и дурно с ними обращаются.



Возьмем еще один пример.

В колледже Рой был славным парнем-«ботаником», и девушки, с которыми он гулял, его обожали. Рой их тоже обожал, но в сексуальном смысле. Но вот беда: всякий раз, когда Рой набирался духу сказать что-нибудь, в ответ слышал: «Давай просто дружить». И когда подружки Роя жаловались ему на ужасных и нечутких бойфрендов, он думал: «Но мне-то ты нравишься. Я чуткий и сижу напротив тебя. Почему ты этого не видишь?»

Но они его не замечали. Он все ждал, надеялся и умолял, а они выбирали других, кого толком и не знали.

Наконец в 25 лет у Роя появилась первая девушка: депрессивная полноватая аспирантка из его лаборатории. Несмотря на ее очевидные недостатки, он был покорен ей. Но ее эмоциональная неуравновешенность утопила отношения. Через год непростого романа парочка рассталась.

И тут в Рое что-то надорвалось. С него хватит, думал он, надоело, что его все время топчут и отшвыривают. Надоело, что обижают и не замечают. Сколько он себя помнил, он не интересовал женщин сексуально, а единственную, которую заинтересовал, не удовлетворил. Но пора положить этому конец: пришла пора поместить себя на первое место. Поставить во главу угла свои нужды. Он видел, что другие мужчины вели себя по-свински с его подругами и спали с ними, — вот и надо последовать их примеру.

Рой быстро обнаружил, сколь приятно ему дразнить и издевательски подкалывать женщин, с которыми он беседовал. Он словно мстил за годы унижений. Некоторые женщины обижались, но, как ни странно, это делало Роя еще увереннее в себе и побуждало ходить на свидания все с новыми и новыми женщинами. К удивлению Роя, кое-кому из них он нравился. Он звал их домой и спал с ними. Поначалу ему доставались девушки

пьяные и несимпатичные, но по мере того, как Рой осваивался в своей новой роли, находились все более привлекательные.

Некоторых девушек, спавших с Роем, он по-настоящему заинтересовал, и они хотели познакомиться поближе. А он играл с ними, оставлял им сообщения на телефоне, использовал для секса еще несколько раз, потом провоцировал конфликт или выдумывал обиду и уходил. Женщины быстро понимали, что имеют дело с человеком тяжелым и неуравновешенным, не стоящим их времени, и отпускали ситуацию.

Другие девушки, с которыми Рой спал, не были им заинтригованы. Однако они очень нуждались в мужском внимании.

Иным же хватало секса. В этих случаях Рой трахал их, и на том все заканчивалось.

Но многим было нужно гораздо больше. Им хотелось эмоциональной поддержки, а не только секса. И вот они рыдали, названивали Рою по десять раз за вечер или без приглашения являлись к нему домой. Секс зачастую был жарким, но обиды и комплексы Роя не позволяли создать здоровые отношения. Драмы длились неделями, а то и месяцами: за скандалом и разрывом следовало примирение, потом очередной разрыв — и так снова и снова, причем с каждым разом все хуже. Многие из этих женщин пережили насилие в прошлом. Наконец Рой уставал от этих игр и разрывал отношения навсегда, а себе клялся, что это в последний раз. Однако не выдерживал и начинал интрижку с очередной «сумасшедшей».

Я всегда говорю мужчинам: «Если каждая ваша девушка — неуравновешенная психопатка, это отражение *вашего* уровня эмоциональной зрелости. Это отражение *вашей* уверенности (или ее отсутствия). Эмоционально независимые люди не вступают в отношения с зависимыми (и наоборот). Почему? Потому что их не тянет друг к другу».

Если вы привлекаете только эмоционально зависимых и незащищенных женщин, что это говорит о вас?

Рой перешел от зависимости к гиперкомпенсации и нарциссизму. Сначала он обожал женщин и не уважал себя, потом стал обожать себя и не уважать женщин. А нужно-то уважать *и себя, и женщин*. В этом секрет эмоциональной независимости.

Есть только один надежный способ находить и привлекать больше женщин: самому быть более привлекательным. А для этого нужно вплотную заняться собой и стать менее зависимым.

Изменить приоритеты и избавиться от эмоциональной зависимости в отношениях с женщинами сложно. Это процесс, который затрагивает все стороны жизни. Но дело того стоит. А мужчине, пожалуй, не найти *более* стоящего дела.

Ключ же кроется там, где вы не ожидаете его найти. Более того, мужчины воротят нос, когда впервые слышат об этом. Ключ — в уязвимости.

## Глава 2

# Сила — в уязвимости

У большинства мужчин уязвимость ассоциируется со слабостью. Ведь как их воспитывают? Учат обуздывать эмоции, держать лицо, избегать даже намеков на рефлексия. Одна из расхожих рекомендаций: при знакомстве и на свиданиях держите себя прохладно, отстраненно, строго — и иногда резко.

У мужчин масса предубеждений относительно открытости и уязвимости. Скорее всего, вы уже засомневались в моих советах: дескать, что это ему взбрело в голову?

Не волнуйтесь. Я не предлагаю вам сидеть вокруг костра с группой нытиков, взявшись с ними за руки и размышляя о кристалле вашей души или рассказывая о своем тотемном животном.

Я предлагаю вам взглянуть на уязвимость шире. И имею в виду уязвимость не только эмоциональную (хотя мы до нее дойдем), но и физическую, социальную.

Речь не только о готовности рассказать о своих комплексах и страхах. Нужен другой настрой: да, вас могут отвергнуть; вы можете глупо пошутить или случайно обидеть; вы можете оказаться в незнакомой компании или сказать женщине, что она вам нравится и вы зовете ее на свидание. Во всех этих случаях придется ставить себя под удар (в эмоциональном плане). Когда вы все это делаете, вы становитесь уязвимы.

Если так посмотреть, уязвимость — форма силы, причем глубокая и неочевидная. Она требует отваги. Тот, кто способен делать себя уязвимым, говорит миру: «Каковы бы ни были

последствия, я таков. И я отказываюсь быть другим». Это слова человека независимого и с высоким статусом.

Для большинства людей уязвимая личность — человек, который съехал в углу и умоляет его пощадить и не бить. Но это не уязвимость, а поражение и слабость.

Представьте, что есть двое мужчин. Один стоит и глядит прямо. Общаясь с людьми, смотрит им в глаза. Говорит, что думает, а если кто не согласен, относится к этому спокойно. Совершая ошибку, не делает из этого драму, а при необходимости извиняется. Если у него что-то не получается, признает. Он не боится высказывать эмоции, даже если подчас это чревато отвержением. Ничего страшного: найдутся люди, которые примут его таким, каков он есть.

Второй мужчина горбится, отводит взор, а когда смотрит в глаза собеседника, ему неуютно. Держится холодно, отстраненно и фальшиво. Не говорит того, что может расстроить окружающих, и подчас лжет, чтобы избежать конфликта. Всегда стремится впечатлить. Совершая ошибку, валит вину на других или делает вид, что все в порядке. Прячет эмоции, улыбается и каждому говорит, что у него все хорошо, даже если все неважно. До смерти боится отказов. Получая отказы, злится, психует и отчаянно старается вернуть расположение человека, которому не нравится.

У кого из двоих больше силы? И кто более уязвим? Кому легко с самим собой? И кто больше понравится женщинам?

С эволюционной точки зрения уязвимость логична, поскольку указывает женщинам на статус и возможности мужчины. Допустим, в племени 20 мужчин. Все они охотники-собиратели, никто не богаче и не беднее остальных (или же ни у кого вообще ничего нет). Одни мужчины крайне восприимчивы к чужому мнению. Ошибок не признают. Говорят и делают то, что понравится окружающим. Когда что-то идет наперекосяк, валят вину на других. Что это говорит об их статусе в племени? Ничего хорошего. Если они вечно подлаживаются и маскируют свою

слабость, у них низкий статус. Они ненадежны, неуверенны и станут плохими отцами.

А есть в племени иные мужчины. Их не волнуют чужие комплексы и истерики. Они делают свое дело и не меняют своего поведения в угоду другим. Когда им бросают вызов, они могут постоять за себя. А если ошибаются, признают ошибку, так как не видят оснований скрывать свою слабость. Они обладают чувством чести. На мужчин-соплеменников они не реагируют: напротив, последние реагируют на них.

Такое поведение предполагает высокий статус. Оно указывает на мужчину надежного, спокойно воспринимающего свои достоинства и недостатки. На такого можно положиться. Он пробьется наверх и сумеет обеспечить потомство. Он добьется успеха и будет хорошим отцом.

Уж так распорядился естественный отбор. Женщины судили о статусе мужчин, сначала оценивая степень *независимости*, а уже затем — внешность и достижения (ибо они часто отражают независимое поведение — а не наоборот). Эмоционально независимое поведение указывает на человека, который не страдает от уязвимости и не боится быть самим собой (при всех своих недостатках). Это проявляется в самых разных областях: в жизненно важных решениях (часть III), степени смелости (часть IV) и коммуникации (часть V).

Думаю, если вы читаете эти строки и с женщинами у вас не клеится, дело в том, что вы плохо выражаете свои подлинные чувства и намерения. Может, боитесь знакомиться с понравившимися женщинами и звать их на свидания. Или беседуете на занудные темы, поскольку они нейтральны и «безопасны» и не дадут кого-то задеть и обидеть. Или у вас плохо получается заявить о себе и о своих желаниях. Или вы подавляете собственную сексуальность, да еще боитесь, нервничаете, когда люди проявляют свою. Или вы завязли на ненавистной работе, в ненавистном образе жизни, так как вам внушили, что это

хорошая работа и хорошая жизнь (а вы же не станете никого расстраивать и разочаровывать). В дорогой одежде вы чувствуете себя неуютно, улыбаться незнакомцам вам не по себе, а приглашать на свидание женщину страшно: вдруг откажет?

Все это — симптомы глубинной проблемы: вы не способны быть уязвимым.

Многих мужчин (и мы с вами не исключение) воспитывали так, чтобы они зарубили себе на носу: свободно высказывать эмоции нельзя. Причины могли быть разными: домашняя обстановка, детская травма, сдержанные родители. Но в конце концов в нас с детства укоренилась привычка быть закупоженными, зажатыми. «Не лезь в споры. Не строй из себя особенного. Не валяй дурака, не глупи, не выпендривайся».

Я и сам не лучше. Всю юность боялся кому-нибудь не понравиться. При одной мысли, что меня кто-то возненавидит — хоть девушка, хоть парень, не спал ночью. В результате только и делал, что угождал людям, скрывал свои недостатки, заметал следы и валил вину на других. И ясное дело, успехом у женщин не пользовался. А когда наконец у меня появилась подруга, то она вскоре бросила меня ради какого-то типа, который двух слов связать не мог.

Все это вам может показаться сомнительным и смахивающим на философию нью-эйджа. И вовсе нет! Поверьте, если вы оставите спектакли и нарциссизм, а будете сами собой, ваши отношения с женщинами изменятся к лучшему.

Уязвимость — это способ наладить коммуникацию и стать подлинно привлекательным. Как сказал психолог Роберт Гловер, «люди притягиваются к необработанным краям друг друга». Так покажите эти необработанные края! Не пытайтесь быть идеальным. Раскройтесь, раскрепоститесь. Да, в какой-то момент вас могут не принять и отвергнуть. Но что с того? Живите дальше, вы же сильный мужчина. А когда найдете женщину, которая

полюбит вас таким, какой вы есть (и каким будете), купайтесь в ее любви.

Но раскрепоститься, стать уязвимым, открыто выражать свои эмоции, признавать свои недостатки в одночасье не получится. Вся моя книга, по сути, посвящена этому. Обретение уязвимости — процесс, и подчас сложный.

## **Полоса страдания**

Изменение эмоционального настроя или поведения обычно начинается с преодоления полосы страдания. В вас все сопротивляется. Вам неуютно. И большинство людей сдаются.

Что бы вы ни предпринимали — занятия бодибилдингом, изучение нового языка или поступление на новую работу, первый этап всегда тягостен и сложен: это «ломка», время отдельных неудач и ощущения уязвимости.

Большинство людей терпеть не могут это чувство и всячески избегают его. Быть уязвимым — значит страдать. Ощущать дискомфорт. Сталкиваться с трудностями. В результате многие и новое не осваивают, и старое не совершенствуют. Вот вы впервые подходите к женщине на вечеринке или предлагаете дать ей свой номер телефона. Наверное, вас будет колбасить. А если вы получите отказ, вам будет больно. А как сложно унять дрожь, впервые набирая номер симпатичной девушки или целуя ее... Вот уж испытание так испытание.

Вам будет особенно тяжело, если в прошлом вы достигали успеха благодаря притворству или нарциссизму. Но ничего не поделаешь. Зачастую без полосы страдания не обойтись: без нее не обрести здоровую уязвимость.

И чем более зажаты вы были раньше, тем болезненнее окажутся перемены. Брен Браун, специалист по уязвимости,



говорит: «Чем меньше вы говорите о своем стыде, тем больше у вас стыда».

В этой книге мы обсудим тысячи способов стать более уязвимым: как выражать себя через одежду, разговор, шутки, сексуальность.

Предупреждаю сразу: будет неудобно. Вас будут обуревать сомнения: «Зачем эта морока? Во что я ввязался? Понимает ли автор, о чем говорит? Я слишком сейчас занят. Может, лучше отложить начало новой жизни?» И вы отложите на завтра. И на послезавтра. На послепослезавтра. Потом решите разок-другой перечитать книгу. И все потому, что до смерти боитесь уязвимости.

Возможно, вам это знакомо. Возможно, вы месяцы и годы сидели сложа руки, опасаясь последствий. Боялись сменить гардероб, найти новую работу, пойти на сайт знакомств. Вы упускали симпатичных женщин, потому что робели и молчали. Втолковывали себе, что надо разобраться, «как это делают». Или поглядеть, как поступают знающие люди.

Это страусиная позиция. И причина ее — глубокая эмоциональная зависимость, исцелиться от которой можно лишь через бóльшую уязвимость. И поначалу — через страдание.

Однако у вас нет вариантов. Это единственный выход.

Приведу два примера из собственной жизни. Я учился уязвимости, и началась полоса страдания. Мелина была моей первой девушкой после жуткого облома в 2005 году. Мы очень друг другу нравились, могли разговаривать часами. Но я не признавал, сколько гнева во мне накопилось и какой тяжелый груз оставила в душе прошлая подружка.

Однажды мы сидели с Мелиной и болтали. И вдруг меня понесло. Минут 15 я говорил и говорил о своей бывшей: какая она шлюха и как глупо все испортила. Упоминал детали с обидой и болью. Что на меня нашло? Остановиться я не мог. Сам не заметил, как долго жаловался.

Потом я замолк. Повисло неловкое молчание. Мелина смотрела на меня с испугом. Затем сказала: «Наверно, мне лучше было этого не знать».

Ох!

Мы быстро расстались, даже видеться перестали. Я был убит. В последующие месяцы я несколько раз случайно встречался с ней и всякий раз сгорал от стыда.

Кошмар, но кошмар полезный. Я впервые выговорился. И впоследствии мне говорить о себе стало легче. А когда тяжесть ушла, я начал осознавать, что и сам был не без греха. С той бывшей я вел себя как неважнецкий мужчина и плохой спутник. Но чтобы понять это, пришлось пройти через стыд и боль.

И еще была Кейт, чуть старше меня и очень сексуальная. Наше первое свидание случилось так. Она позвонила и взяла быка за рога: «Хочу, чтобы ты пришел ко мне и трахнул меня на кухонной столешнице». Я и бровью не повел: «Звучит заманчиво!» Мол, дело обычное. А в душе запаниковал: «Девушки этого хотят? Что бы это значило? Мы едва знакомы!»

Добрался до нее весь на нервах и еле соображая. И ничего не вышло. Член не вставал, даже не смог войти в нее. Какой позор! Да, такое и раньше случалось, но по пьянке — простительно. Дело было в выпивке, а не в моей дурной голове.

А тут никаких оправданий. Кейт сидела на столешнице голая, возбужденная и страшно разочарованная. Все вскрылось: я не был крутым плейбоем и супермужчиной. Я оказался нервным типом с массой сексуальных комплексов и душевных травм. Пришлось признаваться. Я сказал, что опыта у меня мало, а девушки давно не было и я сильно волнуюсь. Я видел, как ее влечение ко мне улетучивается...

К счастью, Кейт оказалась куда снисходительнее к моим слабостям, чем Мелина. Ответила: «Все понимаю, расслабься, не спеши, дай знать, когда будешь готов». И тут я сделал вещь,

которую уважающий себя альфа-самец не сделает. Я сказал: «Давай сначала лучше познакомимся».

Учебники по пикапу строго запрещают это: «настоящие мужчины» поступают иначе. Ну и пусть поступают. Зато я был самым собой.

И все получилось! И потом мы занялись сексом (когда я успокоился и расслабился). Она оказалась внимательной и не пеняла мне на слабости. Наши отношения продолжались много месяцев. Секс был диким, восхитительным, на мебели по всему дому. И мы не только почти год встречались да кувыркались: Кейт оказалась прекрасным другом.

Понятно, что у вас все будет несколько иначе. Но я вот о чем: сначала, когда вы станете «раскупориваться», небо покажется с овчинку. Удовольствие будет ниже среднего: сплошной дискомфорт и неловкость.

Но такова жизнь. Такова полоса страдания. Мало-помалу привыкнете. Уязвимость перестанет мешать. Она сделается привычной. Поверьте: после всех этих конфузов мне жить не хотелось. А теперь могу рассказать о них без стыда и сожаления. И когда знакомлюсь с новыми женщинами, не утаиваю от них такие вещи.

«Я растерялся. Полный облом. Да, у меня проблемы. Да, я не идеал». Значит, я спокойно отношусь к случившемуся. Не ищу ни жалости, ни одобрения. Мне ничего от спутницы не нужно. Просто я таков, со всеми достоинствами и недостатками.

У всех есть слабости, болезненный опыт и уязвимые места. Эмоционально зависимый человек боится все это показывать, поскольку для него важнее чужое мнение, чем самооценка. Эмоционально независимый относится к таким вещам иначе: недочеты есть, но мало ли кто и что скажет. Куда существеннее собственное отношение.

Открытость преобразит вас: из человека зависимого, трепещущего перед мнением окружающих, вы превратитесь в

самостоятельную и уверенную в себе личность. Ведь если вы будете самым собой с другими людьми, вы и сами примете себя. И заодно поймете: смущение, стыд — лишь некоторые из многих эмоций. Это не конец света, а часть человеческой природы.

Но вот вопрос: так ли необходимо прорабатывать свои комплексы и зависимость именно с подругами? Пожалуй, нет. Их можно обсудить и с друзьями, родственниками, психологом. Однако есть проблемы, которые можно решить только с подругами. В первую очередь они касаются интима и секса.

Мало-помалу вы научитесь. Станете более скромным и открытым и поймете, насколько это комфортно. А если вас подчас отвергают — что ж с того? Когда человек делает ошибки, это нормально. И когда он подчас говорит глупости — тоже нормально. Просто не сдавайтесь. Женщины не отвергнут вас за ошибки, неудачи и конфузы.

Более того, им понравится, если они увидят: *вы не боитесь* быть отвергнутым, не боитесь делать ошибки и говорить глупости. Скорее, у них вызовет сомнения мужчина, чья речь безукоризненна: как знать, какой он внутри? Он же не показывает своих слабостей, а значит, фальшив. А почему фальшив? Видимо, эмоционально зависим.

Женщина доверится другому: кто в разговоре то умен, то делает промашку. И если попадает впросак, то не боится это признать и сам смеется над собой. Такому мужчине она откроется и эмоционально, и физически.

Поэтому не мучайтесь тем, что вы не идеальны. Женщине будут импонировать ваши несовершенства.

Поначалу окажется несладко. Хуже всего в полосе страдания то, что у большинства людей, привыкших подавлять эмоции, внутри скопилась масса гнева, обиды и стыда. И чем старше вы, тем тяжелее груз. Когда вы начинаете открываться, это может выглядеть неприглядно.

Возможно, вы будете вести себя неадекватно, высказывать странные идеи или злиться на людей. Во многих случаях, если становится тяжело, имеет смысл сходить к психологу. Пусть он руководит процессом.

...Быть может, вы читаете это и думаете: «Все это хорошо, но я вполне открыт и осознаю свои эмоции».

Но так ли это?

Не верю. Все годы, пока я работаю с мужчинами, имеющими проблемы с женщинами, я выявляю одно из двух: человек либо не осознает глубинные мотивы, либо не способен выражать эмоции открыто. И большинство из них, увы, не видят проблемы. Мы вечно думаем, что *с нами* все в порядке. Виноват другой.

Но я скажу: если вам трудно заинтересовать женщин разговором, если с женщинами вам нелегко, если вы постоянно ощущаете необходимость доказывать что-либо другим или самому себе, — значит, с вами что-то не так. Поверьте мне, проблема существует. Есть в вас нечто потаенное — может, эмоции, которые вы сами не осознали. И это нормально. Все мы через такое проходим.

А чего хотят женщины — да и все мы, — так это сильного и независимого партнера, с которым они могут раскрыться, быть самими собой. Они хотят отношений, в которых обе стороны ведут себя естественно и принимают друг друга.

Ведь недостаточно физически находиться в одном месте. Недостаточно обмениваться фактами. Важно не скрывать свои ценности, желания, чувства и мечты. Важно делиться своими слабостями, комплексами, сомнениями и страхами. Когда объединяются сердца, тогда и возникает общность чувств. Здесь есть нечто, чего невозможно достичь в одиночку.

Только поймите правильно. Многие мужчины, дочитав эту главу или послушав про уязвимость, думают: «Отличный способ. Расскажу ей пару дурацких историй о себе. Она прослезится и захочет заняться сексом».

Держите карман шире. Так, механически, ничего не работает: нужно, чтобы словам соответствовали намерения. Если вы поведаете женщине о своих комплексах и конфузах только для того, чтобы с ней переспать, она это почувствует и сочтет вас придурком. Это не уязвимость, а очередная фальшь. А любая фальшь — форма эмоциональной зависимости.

И если вы решите «самовыражаться», говоря и делая что ни попадя, это также не сработает. Ведь вы не пытаетесь установить подлинную связь с женщиной и узнать ее, а лишь потворствуете себе. Опять-таки это не уязвимость, а нарциссизм. Но любой нарциссизм тоже проистекает из эмоциональной зависимости.

Отсутствие глубины до добра не доводит. Во всем, что говорите и делаете, следите за эмоциями и мотивами. В них и кроется смысл.

Приходится эту мысль повторять, поскольку ее часто не понимают: уязвимость не прием, не трюк и не хитрая тактика. Это образ жизни и образ мыслей.

Иногда мужчины пишут мне: «Послушайте, я рассказал девушке, что моя собака умерла и что я ненавижу свою мать. А она со мной не переспала. Уязвимость не работает».

Остается лишь покачать головой: ну как же они не уразумеют? Сама постановка вопроса неверна. Если человек говорит, что уязвимость «не работает», он подходит к ней как к приему. Он не стал искренним. А значит, остался эмоционально зависимым. Точка.

Идея о том, «как бы все сработало», есть форма зависимости. Однако душевная связь — не уровень в видеоигре, которого можно достичь. Тут нельзя все просчитать. Она либо возникает, либо нет.

Когда женщины эмоционально откликаются на вас и ваше желание, дело не в ваших словах и речах, а в тех чувствах, которые за ними стоят. Если за вашими словами стоят самовлюбленность или зависимость, самые проникновенные

речи ничего не дадут. А если вы уязвимы и искренни, женщина отнесется к этому с симпатией, даже если вы рассказываете о походе в магазин или о том, как назвали собаку. Да, чувства можно и симитировать, если вы хороший актер. Но все быстро раскроется. И зачем вам нужны краткосрочные победы?

Важно, чтобы слова были искренними. И чтобы они не были средством. Если вы делаете женщине комплимент, чтобы с ней переспать, она не почувствует себя польщенной. Попробуйте — сами увидите. Скажите фальшивую любезность — и посмотрите, как она отреагирует. Отнюдь не будет в восторге.

Другое дело, если вы будете неподдельно восхищены. Тут вы сами удивитесь, как ее лицо просияет.

Отсюда вытекает принцип: максимальная искренность в каждом слове. Никаких обходных путей нет. И трюки не помогут. Вы говорите то, что говорите, поскольку вы это думаете. И если нервничаете, тем лучше. Значит, вы чистосердечны. Вы уязвимы.

Ключ к привлекательности — эмоциональная независимость. А независимость основана на готовности быть уязвимым. Уязвимость же в свою очередь — по большому счету честность и с собой, и с окружающими.

Это подводит нас к следующей главе, посвященной правдивости.

## Глава 3

# Правда как дар

— Эй, красотка, можно я тебе вдую?

Я был в ужасе: мой приятель кричал это каждой красивой девушке, которая проходила в двух метрах от нас.

Шел 2006 год. Я учился в колледже и сталкивался с проблемами на любовном фронте. Что я мог сделать? Стал держаться общества ребят, наиболее популярных среди девушек. Я был юн, наивен, эмоционально зависим и полагал, что успех в отношениях зависит от умения сказать нужную вещь. Поэтому решил поучиться у успешных мачо: выяснить, что они говорят девушкам, а затем повторять то же самое.

И тут на тебе. Вот он, тайный ключ: «Можно я тебе вдую?»

Я едва знал Мэтта, но что он за тип, было и так понятно. Он играл в рок-группе, имел татуировки на руках и трахался направо и налево. Я случайно встретил его у общего друга примерно недель ранее, а тут выпал шанс погулять с ним целую ночь.

Как вы догадываетесь, вопрос «Можно я тебе вдую?» не покорял сердца. Девушки в ужасе убегали. Мэтт был пьян, и я все больше спрашивал себя, зачем я с ним связался.

А потом случилось странное. Пара девушек рассмеялись. Потом еще одна остановилась и заговорила с нами.

Яснее ясного, что в 2006-м я не читал пособий по пикапу и понятия не имел, что можно сказать после такого начала разговора. Поэтому молча стоял, испытывая замешательство и любопытство: чем же все обернется?

Мэтт сообщил ей, что вылизет ей задницу этой ночью.



Все, с меня хватит. Пора домой. Зачем мне этот клоун? Нас вот-вот вышвырнут из бара, а то и арестуют за сексуальные домогательства.

И вот представьте: минут через пятнадцать Мэтт находит меня. Обнимает ту самую девушку, а у нее рот до ушей.

«Извини, братишка. Мы идем к ней домой. Было классно пообщаться, как-нибудь повторим».

Я остался в баре один, осмысляя случившееся. Какое-то безумие! Это противоречило всему, что я всегда думал о женщинах.

Тот вечер дал мне хороший урок. Но какой? Что надо предлагать «вдуть кому-то»?

Отнюдь. Я как считал, так и считаю, что ничего хорошего в этой фразе нет. И сейчас понятно, что приятель мой Мэтт был изрядным нарциссом.

Но я понял другое: что бы вы ни говорили женщине, ваши намерения и подтекст куда важнее, чем сами слова.

Несете ли вы чушь или демонстрируете верх остроумия, если в подтексте заключена мысль «Я такой, какой есть, и мне все равно, будешь ли ты смеяться или убежишь в ужасе», это отражает нулевой уровень эмоциональной зависимости и высочайшую степень уязвимости.

Означает ли это, что вы сможете уложить женщину в постель, говоря нелепицу ради забавы? Не всегда. И не факт, что часто. Но бывает и хуже.

Означает ли это, что надо выйти на улицу, испытать нечто подобное и «играть роль, пока роль не станет тобой»? Лучше не надо. И знаете почему?

Большинству мужчин близка мысль: если хочешь подцепить женщину, не выдавай своего желания. И если хочешь выглядеть крутым, не показывай, что лезешь из кожи вон. Целые книги и теории по пикапу построены на этом: не показывайте женщине, что заинтересованы.

Даже напечатать этот абзац было утомительно. А тут столько усилий!

Как я уже сказал, подобные приемы иногда работают. Но они предлагают решения краткосрочные, а требуют уйму времени и сил. По-моему, это просто бездарная трата энергии. С куда большей пользой ее можно истратить на себя. И тогда ваши индивидуальность и искренность сделают вас привлекательными.

И зачем притворяться крутым, когда можно научиться *быть* крутым?

Ухаживать за женщиной и при этом не показать, что она тебе интересна, — каторжный труд! И оступиться легко. Занятие неблагодарное, а в конечном счете малоприятное. Вы так стараетесь навешать лапшу на уши, что становитесь еще более зависимым и слабым, *уменьшая* свою привлекательность.

Мужчины боятся показывать женщине свой искренний интерес: а вдруг это ее отпугнет? А вдруг она сочтет их слабаками? Им страшно сказать: «Ты симпатичная. Хочу с тобой встретиться». Мол, в глазах женщины это означает: «Я полный лузер и отказываюсь от всех своих желаний ради тебя и умоляю о взаимности».

Однако не забывайте: играют роль не столько поступки и слова, сколько стоящие за ними намерения. Когда мужчина проявляет свой интерес, в этом может быть большой подтекст. И подтекст, для женщины привлекательный.

Дело в том, что мужчина не просто декларирует интерес. По сути, он говорит: «Если ты отвергнешь меня, ничего страшного: иначе я бы к тебе не подошел. согласишься так согласишься, не согласишься — так тому и быть».

Подумайте: если бы мужчина делал драму из отказа, он не стал бы разговаривать честно. Более того, он сделал бы вид, что не интересуется женщиной.

А тут он рискует и делает себя уязвимым, прямо заявляя о своих намерениях. Но это свидетельствует об эмоциональной

независимости и привлекательности. И, что важнее, отражает его желание быть с ней. А это важно для нее.

Помните: дело не в том, *что* вы говорите, а *почему* вы это говорите.

Всегда. Без исключений. Вы можете блистать остроумием, но если в основе лежит эмоциональная зависимость, заискивание, попытка получить от женщины одобрение, она сразу это почувствует.

Вот почему заучивать фразы из учебников по пикапу бессмысленно. Я могу продать вам 100 лучших комплиментов и шуток, которые говорил женщинам, но не в состоянии передать вам ни свои намерения, ни свою уверенность. Вы должны вырабатывать их сами. И когда у вас это получится, ваши собственные комплименты и шутки будут носить на себе отпечаток *вашей* и только вашей индивидуальности.

## **Правда всегда очевидна**

Буду откровенен. После всей этой истории я неделю подходил к женщинам с предложением им вдуть. Догадайтесь, каким был эффект.

Нулевым.

Хоть бы одна рассмеялась. На меня смотрели как на сумасшедшего и с отвращением.

А все почему? Я ожидал реакции. Я отчаянно пытался заинтересовать женщин собой. Я не понимал еще: не так важно, *что* я говорю или не говорю. Куда важнее то, *как* я это говорю. Было видно, что я ищу внимания. А при подобном настрое ничего не выйдет. Неудивительно, что меня считали придурком и избегали так, словно у меня трипак на лице.

Ведь правду не спрячешь. Подделать уязвимость и честность невозможно. По определению невозможно.

Авторы руководств по пикапу недооценивают женщин. На самом деле те тонко чувствуют эмоции, мотивы и социальные сигналы. Мы считаем себя очень умными, когда подходим к женщине с заготовленной остротой: конечно, дама не раскусит, что мы на нее нацелились. Еще как раскусит! Не может быть, чтобы не раскусила. Тем более что это не бином Ньютона.

И распознает она не только намерения, но и страх быть отвергнутым. И он оттолкнет ее. Сам факт, что мы выдумываем какие-то шутки и дурацкие истории, чтобы заговорить с ней, даст ей понять (возможно, подсознательно), что мы зависимы, а значит, не очень привлекательны.

Эмоциональную независимость можно симитировать не больше чем на мгновение. Охмурить подобным образом получится лишь женщину пьяную или глубоко зависимую. Поверьте.

Эмоционально независимые и «высококачественные» женщины, которые не ищут мужского внимания, не станут долго внимать вашим заготовленным трюкам и шуткам. Они либо все поймут и увидят, что вы неуверенный, закомплексованный тип, либо решат не тратить силы на пустого болтуна.

Уязвимость требует честности, а честность эффективна лишь в том случае, если в ней нет подвохов. Все, что вы говорите и делаете, должно говориться и делаться без задних мыслей. Вы без стыда и комплексов выражаете те мысли и чувства, которые у вас появились.

Истина всегда очевидна. Даже если вы лжете о себе или действуете определенным образом, это говорит намного больше о вас и вашем характере, чем содержание ваших речей. Как бы вы ни пыжились и ни важничали, ваши намерения рано или поздно раскроются. И они скажут о вас куда больше, чем любое слово.

Вы можете сказать, что вы музыкальный продюсер и дружите с Джей-Зи, но, если только вы не очень хороший актер, собеседница подметит небольшие нестыковки в вашем

поведении. Рано или поздно она заподозрит обман. И тогда все станет очевидным: и ваш настоящий характер, и ваша неуверенность, и то, что вам не хватает женского внимания. Вы будете выглядеть жалким, убогим и блеклым.

Это крайний пример, но в малых масштабах все то же самое. Рассмотрим классический случай: чтобы заинтересовать женщину, вы делаете вид, будто она вам не интересна. Вы притворяетесь, что она вам не по душе, игнорируете ее и реагируете так, будто она говорит сплошь чепуху и банальности, — хотя на самом деле вам интересны и она сама, и ее речи. Что получится? Вас выдадут поведение и язык тела. Вас предадут мелочи: слишком громкий смех над собственной шуткой, наклон головы, нелепый ответ ее подруге... Так или иначе станет ясно, что вы играете роль, надели маску.

Но как насчет мужчин, которые расхваливают красоту женщины, чтобы ей польстить? Мужчин, которые покупают ей выпивку, выклянчивают свидание, без конца звонят и рассказывают, что думают о ней каждую минуту? Ведь они откровенны. Почему же у них ничего не получается?

Вот в чем штука: человеческая природа так устроена, что мы не доверяем людям, которые нас хвалят незаслуженно. Представьте, что к вам подойдет человек и станет растекаться в комплиментах, дарить подарки. Какой будет ваша реакция? Наверное, вы подумаете: «Он хочет что-то продать». А если он будет особенно настырным и странным, вы заподозрите в нем мошенника или маньяка.

И это понятно. Он вокруг вас увивается, а при этом вас совсем не знает, даже и не пытается узнать и понять. Так зачем вся эта лесть? Подозрения оправданны. Дело, видать, нечисто.

У красивой женщины так бывает изо дня в день.

Подобные мужчины сообщают о своей слабости во всеуслышание: словно у них из задницы сияет гигантская неоновая реклама. Они всячески хвалят женщину за то, какая она

потрясающая, хотя знают ее десять секунд. Через несколько часов знакомства покупают подарки. И это сигнализирует: «Я не знаю тебя, но уже готов сделать все, чтобы снискать твое одобрение. Вот какое я ничтожество». Что за жалкое зрелище!

Есть и более глубокий момент. По сути, такие мужчины говорят: «Мне как мужчине больше нечего предложить, кроме денег и комплиментов. Ничего другого у меня за душой нет».

Мужчина с привлекательным и интересным образом жизни, высокими стандартами для себя и своих отношений с окружающими не сразу начнет осыпать женщину подарками. Сначала он ее узнает. Он подождет, пока чувства его будут достаточно сильными для искреннего комплимента. А если он, поговорив с ней, выяснит, что помимо внешности ничего привлекательного в даме нет, он потеряет интерес.

Парадоксальным образом женщины зорко подмечают такие высокие стандарты и находят их невероятно сексуальными. Это как раз те стандарты и самоуважение, которые большинство мужчин всячески пытаются подделать. Если сомневаетесь, проверьте свои намерения.

Представьте: самый обычный парень сидит в баре и покупает красивой девушке напитки. С какой целью? Для девушки это вопрос. Она присмотрится, поговорит с ним. Допустим, он скажет, что она само совершенство, воплощение идеала. Зачем? Чтобы понравиться. По этой же причине он покупает ей деликатесы и дорогие кольца: чтобы она впечатлилась и не бросила его.

В действительности это не подарки и не комплименты, а попытка заключить сделку. Условия сделки могут не проговариваться вслух, но суть дела от этого не меняется. Все, что он дает, он дает с ожиданием получить нечто в ответ. Напитки отнюдь не безвозмездны. Ожидается, что женщина останется с ним и будет разговаривать. Комплименты рассчитаны на то, что девушка скажет нечто хорошее в ответ.

Если роковые чары мужчины не действуют, он злится и поносит женщин: мол, лгуны, жадины и потаскушки. Вот вам и «милый парень». Он недалеко ушел от нарцисса. Один только дает. Другой только берет. Но оба отчаянно нуждаются в одобрении.

Это — тонкая форма манипуляции, а значит, по сути, обман.

Опять-таки большинство уверенных, высококлассных женщин раскусят это мигом. Они не станут терпеть мужчину с таким поведением. Да и кто станет? Только женщины поверхностные, готовые обменять свои ласки на материальный и несущественный барыш. Они бездушны и подавляют свои чувства не меньше, чем их ухажеры, а может, и больше.

Привлекательный мужчина выражает свой интерес, не ожидая ничего взамен. Это возбуждает женщин. И когда они отвечают ему интересом, такой интерес — в сущности, ответный дар.

Подлинная честность всегда бескорыстна. Правда может быть лишь вручена как дар, без каких-либо условий. Когда я говорю девушке, что она красива, я ничего не жду в ответ. Отвергнет она меня или влюбится, в данный момент не важно. Важно мое желание сделать приятное.

Для меня комплименты не хитроумный прием. Я говорю их, не стремясь к личной выгоде. Эмоционально зависимый человек будет осыпать даму любезностями, совершенно не зная ее, но ожидая, что она как минимум скажет спасибо или составит компанию, а в лучшем случае отблагодарит сексом. Я же выражаю восхищение лишь в том случае, когда действительно восхищен. Обычно это происходит не сразу: прежде я даю женщине понять, что я готов с ней не соглашаться, готов встретить ее отказ и уйти, если не сложится. Готовность уйти и способность ничего не ждать увеличивают ценность моего подлинного интереса.

Комплимент, который исходит от мужчины, действующего бескорыстно, есть дар правды, отражение его уязвимости. А

потому он гораздо эффективнее. Честный комплимент влечет женщин к вам.

Таков парадокс: с бескорыстием вы получите от женщины намного больше, чем с меркантильностью.

Красавиц часто хвалят за их внешность, но в 99% случаев это продиктовано либо необходимостью, либо идеализацией женщины (или того, что она может дать). Они давно научились разбираться, насколько искренен мужчина в своих восторгах. Они знают, что представляет собой его комплимент — дар или манипуляцию. Если это дар, то женщина может оценить по достоинству мужчину, бескорыстно восхитившегося ей. Но такие мужчины редкость.

Женщины — тоже люди (радикальная мысль, я знаю). А мы, люди, дорожим теми, кто ценит нас искренне, от чистого сердца.

Лучший на свете афродизиаك — человек, которому вы нравитесь, по-настоящему нравитесь. Женщина желает, чтобы ее желали. Но желание должно быть подлинным. За ним не должно стоять ничего вроде «Я хочу тебя до тех пор, пока ты потакаешь моему эго и впечатляешь моих коллег».

Увы, непритворное и бескорыстное восхищение нечасто встречается в нашем мире, особенно у мужчин. Женщины ценят его. Их влечет тот редкий мужчина, который способен показать свою уязвимость.

Вот лакмусовая бумажка. Посмотрите, как вы себя ведете с женщинами и что говорите. Каковы ваши намерения? Намерения всегда будут во много раз красноречивее любых слов. Но что они говорят?

Если вы купили девушке напиток, чтобы она болтала с вами, а не с кем-либо еще, что это скажет о вас? То, что вы слишком вкладываетесь в нее и ведете себя непривлекательным образом.

Если вы рассказали девушке историю, чтобы впечатлить и заинтересовать ее, что это скажет о вас? То, что вы слишком вкладываетесь в нее и ведете себя непривлекательным образом.



Если вы позвали женщину в ресторан, чтобы поразить даму и понравиться ей, что это скажет о вас? То, что вы слишком вкладываетесь в нее и ведете себя непривлекательным образом.

Мужчина, который считает необходимым покупать или красть женское внимание, женскую симпатию за счет развлечений, денег или болтовни, не уверен в себе, а потому не очень привлекателен.

Конечно, не все так просто и однозначно. В конце концов, все мы хотим нравиться. Хотим производить впечатление. Подчас нам нужна поддержка. Ни одному человеку такое не чуждо. Все время быть полностью эмоционально независимым невозможно.

Я говорю лишь о мере. Я не имею в виду, что надо считаться *только* с собой, а не с собеседником. Я утверждаю, что не надо в нем растворяться. Надо сохранять себя.

Речь не идет о том, чтобы стать бессердечным социопатом. Совсем наоборот! Чем больше вы остаетесь самим собой, тем свободнее вы внутренне. А чем вы свободнее, тем больше внимания можете уделить окружающим, не ожидая ничего взамен. Эмоционально зависимый мужчина, который забывает себя, способен лишь на поверхностные отношения, поскольку неспособен открываться.

И подстраиваться под людей в какой-то мере естественно. Так уж мы устроены. Но совершенно необязательно терять при этом свою индивидуальность.

## **Установление границ**

Однако бескорыстная честность не сводится к комплиментам и восхищению. Иногда она бывает жесткой и хлесткой. И как ни странно, резкость и гнев могут импонировать женщине не меньше, чем самый искренний комплимент.

Опять-таки дело не в том, *что* вы говорите, а в том, каковы ваши намерения и что в подтексте. Если вы хотите перебить женщину и сказать, что она ведет себя несносно и что есть вещи, которые вы не потерпите, для нее в этом может быть немало привлекательного. Даже более привлекательного, чем интересный рассказ или игра.

Вот почему женщину можно разозлить и зажечь одновременно. Любой мужчина, знающий женщин, понимает это.

Если красивая женщина говорит нечто обидное эмоционально зависимому мужчине, он проглотит обиду, сменит тему или скроет свои подлинные чувства. А может, и поддакнет, чтобы не расстраивать.

Независимый мужчина скажет ей, что так нельзя. И будь что будет. Он терпеть не намерен. Он четко ставит границы: «Есть вещи, которые мне не нравятся». А дальше уже ей выбирать, переходить черту или нет.

Нарциссы зачастую понимают это превратно. Они всегда думают, что вправе винить других людей и плевать на их чувства. Это нездоровое поведение. Так поступают зависимые слабаки, вечно оглядывающиеся на реакцию окружающих.

Эмоционально независимый человек *не посягает* на границы других людей. Он блюдет лишь собственные рубежи, а чужие — уважает. Независимость означает, что вы уважаете и себя, и других. А нарциссы уважают лишь себя. Независимость же предполагает уважение по отношению к людям.

Вот в чем разница. Если женщина говорит нечто обидное, нарцисс вынесет ей весь мозг, заставит переменить свое мнение. Независимый мужчина лишь спокойно скажет: такое неприемлемо и мириться с этим он не будет. А дальше уже ей выбирать, что делать.

Если женщина оскорбит друзей эмоционально независимого человека, он немедленно попросит ее замолчать и уважительно отзываться о близких ему людях. Если женщина скажет, что на

свидание у нее есть лишь полчаса, он не станет ни уламывать ее, ни умолять вернуться, ни орать на нее, ни отчитывать за плохие манеры. Он только улыбнется: «Приятно было встретиться». А там что будет, то будет.

Соблюдайте свои границы. Не нарушайте чужие.

Как правило, вопросы и проблемы, с которыми обращаются ко мне мужчины, уходят корнями в неумение устанавливать границы. Касается ли это свидания или того, что женщина не перезванивает, смеется над его работой, или чего-либо еще, «проблема» упирается в то, что у мужчины не хватает духу сказать ей, что для него приемлемо в отношениях, а что неприемлемо.

Сплошь и рядом имеет место нечто подобное.

«Я ей понравился, и она дала мне свой номер телефона. Она отвечает на эсэмэски, но, когда я пригласил ее на свидание, она стала отказываться под разными предлогами. Потом мы еще переписывались, и она согласилась встретиться. Однако на второе свидание опоздала, да еще сказала, что времени у нее мало. Не поцеловала меня. И вот я пишу ей, и она отвечает, но на третье свидание не идет. Что мне делать?»

Обычно подобные мужчины слишком заморачиваются «играми, в которые играют женщины» и тем, как пройти их «испытания».

Я всегда отвечаю одно и то же. С самого начала дайте понять, что не потерпите никаких игр. Тогда женщины, которых вы привлекаете, оставят игры. А женщины, склонные к играм, от вас отстанут.

Но что же делать в описанной ситуации? Я бы сказал женщине: «Дай мне знать, когда захочешь снова встретиться. Если ты не заинтересована, ничего страшного».

Да, я именно это и скажу. Без грубостей. Но предельно ясно.

Я говорил нечто подобное женщинам раз пять–десять. Все без исключения были ошарашены. Большинство из них тут же извинились: мол, и мысли не было чудить. Как ни странно, моя

честность и полная готовность получить отказ (или самому отказать) свидетельствует о моей независимости, что зачастую делает меня более привлекательным в женских глазах.

Все же пару раз я слышал: «Ты прав, я не хочу с тобой встречаться». Пожалуйста, на здоровье. Досадно, конечно, но мало ли в жизни неприятностей? Переживем. Может, оно и к лучшему. Девушка сберегла нам много времени и сил.

Ваша способность и готовность устанавливать границы обратно пропорциональна вашей эмоциональной зависимости. Мужчины зависимые, с недостатком уязвимости, не умеют удерживать границы. Они позволяют собой манипулировать, топтать себя. А все потому, что теряют свое «я», лишь бы только понравиться женщинам.

Эмоционально независимые мужчины устанавливают четкие границы, поскольку ценят свое время и нервы больше, чем внимание женщины. Они также не видят причин попирать чужие границы.

В нашей «школе уязвимости» часто надо начинать с выстраивания собственных границ. Научитесь говорить людям, особенно женщинам, «нет». Не скрывайте собственное мнение о том, что вам нравится или не нравится, что вы потерпите, а что не потерпите. Будьте честны с собой, предельно честны. А затем будьте честны с ней.

Устанавливать четкие границы иногда сложно потому, что для этого нужно осознавать свои чувства и желания. А многие мужчины, которые всю жизнь были эмоционально зависимыми, толком и не знают себя. Им неведомо, что для них принципиально, а что нет. Они не видят у себя эмоциональных мотивов и стремлений. Зачастую мужчинам надо долго искать правду в самих себе, прежде чем они смогут сказать о ней окружающим.

## Обрести свою правду

Вот некоторые истины, которые я выяснил о себе.

Моя заикленность на женском внимании во многом обусловлена тем, что меня воспитывала мать-одиночка. Когда я был подростком, родители развелись, и это породило во мне глубокий страх перед серьезными отношениями, который сказывался на всех моих романах лет до тридцати.

Понял я и другое. Многое из того, что я считал классным в молодости, было способом защитить себя и исцелить душевные раны. А еще я долго ненавидел отца. И был одержим идеей мужественности. И ценю больше всего честность, эмпатию и интеллектуальное любопытство. И не желаю терпеть женщин, которые не делают меня счастливым, сколь бы сексуальными они ни были.

Сейчас мне легко об этом говорить, но важны не слова. Важны потоки эмоций, с которыми я обнаруживал каждую из этих истин о себе. Узнав эти истины, я мог выражать ранее подавленные эмоции в повседневной жизни и с женщинами. И в итоге я обрел способность проводить границы, исходя из того, что мне открылось. И это делало меня менее зависимым.

Вот пример. Когда я впервые стал ходить по барам, то долго бился лбом об стену, пытаясь подцепить в грохоте и сутолоке ночных клубов «жарких» девочек. Знаете, искусственный загар, силиконовые сиськи, эротические парики — в общем, все поддельное, вплоть до личности.

Почему-то мне не удавалось завладеть их вниманием надолго. И все же, изрядно помучившись и затратив в этих местах куда больше времени и сил, чем мне хотелось бы признавать, я привел домой парочку из них.

Дальше — сплошные разочарования.

Выяснилось, что эти девушки объективно не лучше и не интереснее прочих. И что привлекает в них мужчин? Как видно,

лишь то, что они похожи на женщин из телевизора, кино и порно. В них нет ничего пленительного, разве что они могут быть символом статуса. Ухаживание за ними было следствием эмоциональной зависимости, а не подлинной честности. У меня на это ушло два года, но в конце концов я осознал, что гонюсь за символом статуса и социальным одобрением, пытаюсь избавиться от комплексов, которые возникли у меня в школе, когда красотки не обращали на меня внимания.

И дело тут не в женщинах, а во мне самом.

Сейчас, если я знакомлюсь в таких местах с женщиной, в которой не могу углядеть глубины, я и не пытаюсь узнать ее лучше. Граница установлена четко: я ценю любознательность, образованность, ум и подлинность. И не ценю «поддельный» вид: все эти фунты косметики и бронзаторов, шиньоны, обтягивающие юбки.

Хотя нет, обтягивающие юбки — это неплохо...

Но парадокс! Поскольку граница установлена, я не трачу особых сил на этих женщин. И в результате получаю от них как никогда много внимания.

Важно разобраться в причинах: *почему* вы так сильно вкладываетесь в женщин? Честно спросите об этом себя и попытайтесь решить проблему.

Допустим, вы бегае за женщинами, потому что вы девственник и не имеете опыта. Тогда надо задуматься над тем, как неопытность заставляет вас недооценивать себя и искать одобрения. Скажите себе: «Неопытный так неопытный, ничего страшного, дело наживное».

А может, в душе сидит обида, потому что вас бросила подруга ради другого мужчины. Чтобы избавиться от гнева, заставляющего вас лебезить перед женщинами, вам надо ясно осознать его истоки и принять причину, по которой вас оставили.

Мне лично это было очень важно. Со своей бывшей подругой я вел себя крайне наивно и довольно-таки паршиво. Поэтому

неудивительно, что она меня оставила. Я также осознал те ее недостатки и комплексы, которых не замечал, пока мы были вместе: она оказалась отнюдь не тем идеальным ангелом, каковым я ее считал. Ладно, проехали. Я смирился со случившимся, и гнев ушел. Отпустив эту ситуацию, я стал менее эмоционально зависимым от новых друзей.

Еще один пример — парень, который никогда не был «классным». Может, над ним смеялись и издевались сверстники в школе. Может, более популярные ребята говорили ему, что он гей и слабак.

Сейчас он повзрослел, стал общительнее и на вид приятнее. И пытается восполнить то, чего был лишен все годы ощущения собственного ничтожества. А потому сорит деньгами направо и налево, привлекая массу поверхностного внимания. Но, получая удовольствие, он никак не расстанется со своими комплексами. Никак не избавится от внутренней потребности выглядеть классным и популярным парнем. Но рано или поздно ему нужно будет разобраться с самим собой, признать свои изъяны и смириться. Только тогда он сможет двигаться дальше.

Опять-таки, если вам нужны женщины для того, чтобы было легче впечатлить других мужчин, это плохой знак. Пора разобраться со своими мотивами. Пора понять, почему вы ищете у других мужчин внимания и одобрения. (Может быть, причины уходят корнями в ваши отношения с отцом?) Затем хорошо бы подыскать иные способы снискать их одобрение. Например, пойдите в спортивную команду. Или пригласите коллег выпить пива. Купите абонемент на выступления местной баскетбольной команды. Да мало ли более разумных способов добиться мужской дружбы, чем попытки стяжать славу плейбоя?

В юности я в основном жил один с матерью. Поэтому мне было легче общаться с девушками, чем с ребятами (друзья среди мужчин появились позже). Но отношения со сверстниками все равно не налаживались, а поскольку отец отсутствовал — и

физически, и эмоционально, — я подсознательно искал одобрения других мужчин.

Добавьте тот факт, что меня бросила подруга, с которой мы встречались четыре года. Вот вам и гнев на женщин. Сложите два и два и получите отличный рецепт, как стать эмоционально зависимым мужчиной, который превращается в «ходока», нарцисса, чтобы компенсировать, да с избытком, случившееся.

Лишь осознав эти истины и смирившись с ними, я во многом избавился от эмоциональной зависимости и потребности в женском одобрении. Пришлось увидеть свои недостатки, прежде чем в моей жизни стали снова и снова появляться замечательные женщины. Как только ушло стремление впечатлять мужчин, я перестал беспокоиться о том, что подумает обо мне подвыпившая девушка в баре. Как только исчез мой гнев на бывшую, уменьшилось и желание трахать всех подряд.

В результате окрепло мое «я». Меня уже не так трогало мнение окружающих женщин. И я стал им больше нравиться. Чем не магия: теперь я привлекал гораздо больше красивых и интересных женщин, причем с меньшими усилиями.

Откуда это известно? Тут и думать нечего. Ведь мой внешний вид не изменился. Я одевался так же, как и раньше. Посещал те же бары и вечеринки. Но внезапно женщины начали подходить ко мне. Красивые женщины чаще пялились на меня и чаще мне улыбались. Так что же изменилось? Не внешность, а внутренний настрой. Впрочем, мое поведение скоро тоже стало другим.

Поиск истины в себе — дело небыстрое. О нем можно хоть книгу написать. Но гарантирую вам, что некие потаенные части вашей натуры заставляют вас чрезмерно оглядываться на мнение женщин. В противном случае вы бы не купили эту книгу или не дочитали ее до этой страницы.

Если, как вам кажется, у вас есть серьезные эмоциональные проблемы или чрезмерная озабоченность тем, как женщины на вас реагируют, советую обратиться к психотерапевту.



О психотерапевтах сложилось масса негативных, ложных стереотипов. Но, если вы потратите время и найдете хорошего специалиста, которому доверяете и к которому лежит душа, он может сильно помочь. Только важно помнить: подобные сеансы не панацея. Психотерапевт нужен, чтобы давать подсказки и стимулы в поиске ответов внутри себя. Он не может найти эти ответы вместо вас. Множество людей отправляются к психотерапевту, полагая, что он волшебным образом все уладит. А потом обижаются: мол, сплошные разговоры, да еще приходится отвечать на десятки неприятных вопросов.

Однако вопросы задаются неспроста. Надо найти в себе эмоциональные узлы, о самом существовании которых вы и не подозреваете. Сколько неожиданного может открыться! Тот случай, когда соседские дети заперли вас в чулане на весь день или когда мать забыла вас в магазине; когда развелись родители или умер близкий человек, — все это имело эмоциональные последствия и они могли толкать (и наверняка толкали) вас к тому, чтобы искать слишком много поддержки из того или иного источника.

Иногда таким источником становятся женщины.

Советы этой книги тоже могут помочь. Все они нацелены на то, чтобы поспособствовать выработке вами эмоциональной независимости. Если вы будете вести себя указанным образом, а попутно осознавать свои эмоции, вы сделаете важные шаги к серьезным переменам в жизни.

Как вы заметили, книга делится на три раздела, которые призваны помочь вам стать более открытыми и эмоционально независимыми: 1) как сделать свой образ жизни гармоничным и привлекательным; 2) как преодолеть страхи и тревоги; 3) как научиться выражать свои чувства и свою сексуальность, не ощущая стыда и комплексов. Все эти аспекты вашей личности, как станет ясно из главы 6, взаимосвязаны. Работая над одним из них, вы косвенным образом влияете на остальные (и наоборот).

## Противоречия и проекция

Закончу главу разговором о двух исключениях. Да, с женщинами надо быть открытым и сохранять свою индивидуальность. Как я обещал в начале книги, если вы будете вкладываться в женщину не больше, чем она вкладывается в вас, это сделает вас привлекательным в ее глазах.

И это верно. Но если вы ей симпатичны, это еще не означает, что она тут же ляжет с вами в постель.

Влечение — это здорово, но его недостаточно, чтобы возник роман или секс. Что же удержит женщин от отношений с вами, даже если вы им нравитесь? Тому есть две причины — противоречия и проекция.

В первом случае вы нравитесь женщине, но ее действия или ее заинтересованность сдерживаются некими ценностями или внешними обстоятельствами. Допустим, вы рок-звезда, ночами пьянствуете и трахаете поклонниц, а она глубоко верующая христианка, для которой немыслим добрачный секс. Такие противоречия во взглядах способны разрушить всякую перспективу совместных отношений. Это реальный разлад, который погубит все на корню.

Более частый случай — подруга/жена. Бывает сплошь и рядом. Вы знакомитесь с женщиной, вы нравитесь друг другу с первого взгляда. Она смеется над каждой вашей шуткой, улыбается, когда вы улыбаетесь, подолгу смотрит вам в глаза...

...и она замужем.

Она не только замужем, но и считает важным закончить флирт, прежде чем дело пойдет слишком далеко. Вы ей нравитесь. Она может даже честно признаться, что равнодушна к вам. Но брак для нее важнее, чем эти чувства. И поделать тут ничего нельзя. Это — реальные *противоречия*.

Мужчины нередко спрашивают, как убедить женщину изменить своему мужу или приятелю. Я даю двоякий ответ. Во-

первых, дайте женщине решать. Во-вторых, не делайте этого. Не ломайте людям жизнь. И даже если это не так, оно не стоит той нервотрепки, которая вам предстоит.

Противоречия могут быть религиозными, культурными или связанными с обстоятельствами. Например, вам сильно не повезло: она живет в Австралии, а вы в Нью-Йорке. Как бы сильно вы ни нравились друг другу, встречаться трудно.

Отношений без противоречий не бывает. Ни одна женщина не понравится вам на 100%, и ни одной женщине вы не понравитесь на 100%. Какие-то расхождения в ценностях или приоритетах будут немного (или не немного) досаждать вам. Обязательно возникнут ситуации и события, которые начнут мешать вашим отношениям. Исключат ли они возможность секса, зависит от ожиданий и ваших границ.

Скажем, вы знакомитесь с эффектной девушкой. Она кокаинистка. Но, если вы очень хотите секса с ней, кокаин окажется не помехой. С другой стороны, если вы морально не приемлете наркотики, вы отвернетесь от нее.

В конечном счете поведение определяется ценностями. И вот что важно: пусть ваше поведение определяется *вашими* ценностями. Не тем, чего (на ваш взгляд) хочет женщина или еще кто-то, а тем, что лучше всего для вас и для отношений.

Иное дело проекция. Многие женщины по тем или иным причинам боятся своей сексуальности и/или открыто сексуальных мужчин. Они не доверяют мужчинам и обижены на них. Обычно это бывает связано с пережитым в прошлом унижением или сексуальным насилием. Возможно, за плечами у таких женщин долгая череда разочарований в мужчинах, которые им встречались.

Имея дело с эмоционально независимыми мужчинами — такими, кто *не знает* подобных эмоциональных комплексов и недоверия, — эти женщины обычно будут недоверчивы и колючи. Иголки они выпускают не потому, что внутренне холодны.

Наоборот, они чувствуют влечение. Но сильное сексуальное влечение пугает их, особенно если в вас как мужчине они ощущают угрозу. Они негативно смотрят на мужскую сексуальность, а сталкиваясь с мужчиной честным и привлекательным, вполне могут повести себя резко и агрессивно.

Такие женщины могут сердиться и язвительно замечать: «Ты наверняка говоришь это всем девушкам». Они могут подыскивать предлог, чтобы расстаться, после чего сожалеть и хотеть, чтобы вы вернулись. Они могут делать вид, что пропустили ваши звонки, а затем выговаривать вам за то, что вы не перезванивали настойчиво. Они могут выдумывать повод, чтобы вести себя холодно на свидании, а затем ругать вас за неджентльменское поведение.

Надо ли объяснять, что от этих женщин лучше держаться подальше? Вас отвергли? Смиритесь и живите себе спокойно.

Как правило, эти женщины крайне эмоционально зависимы. А поскольку они намного более зависимы, чем вы, они будут проецировать свои чувства на вас. Они будут обвинять вас в том, что вы требовательны, властны, сексуально озабочены, ненадежны и слабы. Эти обвинения могут не иметь никакого или почти никакого отношения к реальности. Эмоционально независимый мужчина попросту отойдет от такой девушки или пропустит мимо ушей ее обвинения, если они безосновательны.

Мириться с таким вздором способен лишь мужчина, который сам крайне эмоционально зависим. Он будет лезть из кожи вон, чтобы успокоить нервную даму, снять обвинения и проблемы, которые она на него вешает. И глупее всего, что ему *нравится* ублажать и умиротворять зависимую женщину. Ему нравится это потому, что, развеивая ее страхи и обвинения, он ощущает себя востребованным.

Если он нарцисс, женщине самой мало не покажется. Их отношения будут наполнены мелкими и пустыми драмами и театральными эмоциями. Они снова и снова будут проецировать

друг на друга свой опыт боли и унижения, до тех пор пока один из них не образумится и не решит прекратить такие отношения и двигаться дальше. Подчас это происходит быстро. Но в иных случаях требуются месяцы и годы. Как ни крути, приятного мало.

И вот печальный факт: с большинством женщин вас ждут либо серьезные противоречия, либо проекции. С большинством женщин у вас ничего не получится, что бы вы ни делали и ни говорили. Этого следует ожидать. И это нормально. С большинством женщин, живущих на свете, вы не совместимы. Надеяться на совместимость со многими — пустая иллюзия и признак склонности к нарциссизму.

Несовместимость есть жизненный факт. Как бы вы себя ни вели и чем бы ни занимались, большинство женщин либо не заинтересуются вами, либо будут так или иначе недоступны. Наша задача состоит не в том, чтобы привлечь каждую женщину, а в том, чтобы выявлять тех из них, кто с высокой вероятностью нами заинтересуется.

Фактор несовместимости определяет всю стратегию знакомств и свиданий с женщинами. Выстраивать стратегию на чем-либо еще в лучшем случае неэффективно, а в худшем — опасно. Поскольку мир таков, каков есть, мы должны лишь как можно более смело и открыто показать себя, принять реакцию и исходить из последствий. Всякая попытка контролировать и направлять реакцию других людей есть глупость и иллюзия.

# Часть II

## **СТРАТЕГИЯ**

## Глава 4

# Поляризация[2].

В части I мы узнали, что мужская привлекательность обусловлена независимостью и способностью выражать свои желания и уязвимость. Мы также узнали, что влечение — это еще не все. Что бы вы ни делали и ни говорили, с большинством женщин вас ждет несовместимость.

В части II мы опишем реальную стратегию, основанную на этих фактах. С ее помощью каждый мужчина сможет быстро и кардинально улучшить свою романтическую жизнь.

Во главе угла стоят эффективность и практичность. Стратегия основана на *реальности*, а не на рассказах про то, «как разгадать тайну каждой женщины» или «как переспать с каждой жаркой штучкой».

Соответственно, мы будем говорить о реалиях, которые не упоминаются в других пособиях по пикапу: отвержение, раса, возраст, внешность, стыд, честность, эмоциональная связь и... упоминал ли я отвержение?

Вас будут отвергать. Но не волнуйтесь. Это хорошо.

Авторы советов для мужчин часто сулят, что с помощью определенных трюков вы всегда добьетесь секса с любой понравившейся девушкой. Дескать, даже если вы толстый неряха и живете в полуподвальном этаже у родителей, с помощью двух-трех остроумных за кадром фотомоделей (как будто встретить фотомоделей можно было на каждом углу).

Это сказка. И к тому же — совершенно ненужная сказка. Она лишь подпитывает чувство зависимости.

*Ибо отвержение очень полезно: благодаря ему не сходятся люди, которые не подходят друг другу.*

По-видимому, мужчины не понимают: если женщина отвергает их за маленький рост, или плохие волосы, или занудство, они в любом случае не получили бы удовольствия от отношений с ней.

Спросите себя: зачем вам интим с женщиной, которая вас не ценит? Зачем вы вообще на нее нацелились? Затем, что она эффектна? Помилуйте, надо же уважать себя. Надо иметь более высокие стандарты.

Опять-таки мужчины эмоционально зависимые и с низким уровнем самоуважения хотят полностью перекроить свою натуру, чтобы соблазнять *любую* женщину. Но первый шаг к привлекательности — осознание того, что отказ избавляет вас от женщин, которые не сделают вас счастливыми. Это благословение, а не проклятье.

Поэтому начнем с начала. Женщин на свете много. Невозможно всех узнать хорошо. Со всеми даже не перознакомишься. Поэтому в первую очередь надо произвести отсев, понять, какие женщины для вас перспективны.

## **Три категории женщин**

Начнем со всех женщин на планете. Их примерно 3,6 миллиарда.

Разумеется, вы не возжелаете большинство из них. Поэтому мы вычеркиваем тех, кто физически не соответствует вашему вкусу. Если вы не находите женщину привлекательной, не приставайте к ней, не зовите на свидания и вообще ничего не делайте.

Поэтому сперва определитесь, какие у вас вкусы. Какие женщины вам нравятся? Если вам по душе крупные женщины или фигуристые, действуйте. Если вы предпочитаете чернокожих с



дредлоками — отлично. Если в вашем вкусе женщины постарше или помоложе, тоже замечательно. Не заставляйте себя быть с женщиной, которая не соответствует вашим стандартам. И еще раз повторю: ради всего святого, *если не находите ее привлекательной, не ухаживайте за ней.*

В практических целях всех нравящихся вам женщин можно разделить на три категории: восприимчивые, нейтральные и невосприимчивые.

Начнем с последних.

*Невосприимчивые* женщины — это те, которые вам недоступны и/или не хотят иметь с вами сексуальных/романтических отношений. Вот самые распространенные признаки, которыми вам следует руководствоваться, причисляя женщин к этой категории:

- Она намного менее эмоционально зависима, чем вы, и потому не чувствует влечения к вам.
- У нее есть приятель или муж, и она довольна этими отношениями.
- Какие-то обстоятельства мешают ей встречаться с вами (например, несхожие ценности и интересы; значительное географическое расстояние и т.д.).
- В данный период времени она вообще не хочет романа.

Как опознать невосприимчивую? По тому, что она не отвечает на ваши проявления интереса и/или выказывает признаки равнодушия. Вы зовете ее выпить кофе, а она подыскивает предлоги для отказа — значит, невосприимчивая. Вы звоните ей три раза подряд, а она не перезванивает — значит, невосприимчивая. Вы пытаетесь ее разговорить, а она объясняет, что занята и хочет остаться одна, — значит, невосприимчивая. Вы гуляете с ней, а она жалуется на нелады со своим парнем и хвалит вас за готовность выслушать ее — значит, невосприимчивая.

Никаких исключений. Многие мужчины теряют уйму времени, убеждая себя, что невосприимчивые заинтересуются ими. Но есть даже правило: «Если вам приходится спрашивать, то вот вам и ответ». Двусмысленности обычно не бывает. Когда же неопределенность налицо, можете прояснить ситуацию, задав простой вопрос: «Ты симпатичная/красивая/интересная/классная. Может, пойдем, выпьем кофе/пообедаем/сходим в бар?» Проблема будет решена. Сразу станет очевидно, что к чему. Но я забегаю вперед...

Следующая категория — *нейтральные* женщины. Мужчинам их труднее всего понять. Как правило, мы за несколько секунд понимаем, хотим ли встречаться и спать с этой женщиной или нет.

Женщины устроены иначе. Они гораздо чаще колеблются, и их можно подтолкнуть в ту или другую сторону. Обычно речь может идти о женщинах, которых вы только что встретили или толком не знаете. Важно понимать: женщины *не остаются навсегда в этой категории*. Рано или поздно они определяют свое отношение. Если вы не проявляете инициативу или не выражаете интерес, они обычно становятся невосприимчивыми. Это — зона дружбы (френдзона), о которой речь пойдет ниже.

Обычно нейтральные женщины именно нейтральны. Не факт, что они отвергнут ваши ухаживания. Но и сами активничать не станут. Вопрос открыт. Зачастую предполагается условное «да», лишенное энтузиазма. Она еще не определилась. А может, и не думала о вас как о потенциальном партнере.

Общаясь с нейтральными, заставьте их определиться. Это может включать легкий флирт или подтрунивание. Можно позвать женщину на свидание. Можно просто улыбнуться ей с другого конца комнаты. Да мало ли способов! Цель состоит в том, чтобы нейтральная женщина определилась: что все-таки она чувствует в отношении вас? И важно не столько то, к какому

заклучению она придет, сколько сам факт выбора. Однако помните: если вы не выведете ее из состояния нейтральности, в итоге она, скорей всего, станет невосприимчивой — не будет рассматривать вас в качестве мужчины, с которым стоит ходить на свидания.

И наконец, *восприимчивые*. Это женщины, которые ощущают сексуальное/романтическое влечение к вам. Распознать восприимчивых можно по двум приметам: 1) они сами проявляют инициативу; 2) они с энтузиазмом отвечают на ваши слова, сигналы и действия.

Вот некоторые признаки того, что женщина проявляет к вам интерес:

- Она поддерживает зрительный контакт и не разрывает его.
- Она сокращает дистанцию между вами во время общения.
- Она как бы невзначай прикасается к вам.
- Она спрашивает ваш номер телефона или приглашает провести время с ней (или ее друзьями).
- Она знакомит вас со своими друзьями.
- Она дает вам свой номер телефона.
- Она находит повод/предлог/причину для того, чтобы вы больше общались и проводили время вместе.

Скорее всего, если вы читаете эту книгу, многие из ваших романов и сексуальных связей возникли лишь потому, что инициативу проявляла женщина.

Ничего плохого в этом нет. Но, если вы не писанный красавец, не знаменитость и не яркий харизматик, сделают первый шаг лишь немногие женщины. Да и те не будут настойчивы.

Большинство женщин, особенно красивых, даже интересуясь вами, брать инициативу в свои руки не станут. Помните: до секса женщины обычно вкладываются в отношения меньше. Вначале они (обычно) ожидают, что активно действовать начнет

мужчина. Конечно, свою роль играют и социальные установки: женщина должна ждать.

Восприимчивых можно опознать и по реакции на знаки внимания. Следует понимать тонкую разницу между откликом позитивным и нейтральным. Нейтральная женщина не реагирует никак: допустим, разговаривая с ней, вы чуть-чуть прикасаетесь к ее плечу, а она словно и не заметила.

Восприимчивая что-то сделает в ответ: даст позитивный сигнал, мол, ваше внимание и ухаживание ей приятно. Так, если вы прикоснулись к ее плечу, она либо наклонится к вам, либо чуть придвинется, либо прикоснется в ответ.

Вот некоторые другие свидетельства позитивной реакции:

- Она пренебрегает обществом друзей, чтобы остаться и поговорить с вами.
- Она поддерживает очень сильный зрительный контакт и слишком усердно смеется над каждой вашей шуткой.
- Когда вы прикасаетесь к ней, она прикасается в ответ.
- Когда вы приобнимаете ее, она наклоняется к вам.
- Когда вы берете ее за руку, чтобы отвести куда-нибудь, она удерживает ее в ответ.
- Когда вы предлагаете ей встретиться, она называет место встречи или упоминает о том, чем ей хотелось бы заняться с вами.

Как правило, здесь большую роль играют мелочи. Научиться улавливать эти нюансы и маленькие сигналы несложно, но хорошо бы знать, на что обращать внимание. Когда в части V мы будем говорить о многочисленных способах флирта, то обсудим и позитивный отклик женщин.

К сожалению, подавляющее большинство женщин — если вы самый обычный человек — окажутся либо нейтральными, либо невосприимчивыми в отношении вас. Такова первоначальная

реакция на большинство мужчин, в том числе и на меня, поэтому не волнуйтесь.

Процент женщин в каждой категории будет очень разным у разных мужчин. К тому же многое зависит от ситуации, в которой вы знакомитесь с женщиной.

Допустим, вы 40-летний магнат. На конференциях и мероприятиях по укреплению деловых связей восприимчивых будет, наверное, 40% женщин, а то и больше. Невосприимчивые и нейтральные встретятся вам куда реже.

Но, если тот же мужчина отправится в ночной клуб, полный подвыпивших 20-летних парней, он быстро обнаружит, что лишь 1% женщин относится к восприимчивым и нейтральным, а остальные 99% — невосприимчивы.

В основе этой концепции лежит понятие «демография». Ему посвящена вся глава 7, поскольку оно крайне важно.

По большому счету точный процент женщин в той или иной группе не очень существенен. Но многие мужчины (и даже многие пособия по пикапу) нерационально подходят к трате времени и сил, поскольку не понимают эти три категории и связанные с ними стратегии.

## **Стратегии для каждой категории**

Мужская линия поведения определяется типом женщины. Многие мужчины применяют неверную стратегию, которая не подходит к данной категории женщин. Скажем, уговаривают невосприимчивую женщину стать восприимчивой. Или обращаются с восприимчивой так, словно она невосприимчива. Это бесполезный расход времени и контрпродуктивно.

С невосприимчивыми все просто. Надо выявить их и оставить в покое. Тратить на них время не стоит. Как правило, если женщина невосприимчива, у нее есть на то веские причины,

которые могут вас не касаться. А могут и касаться — тогда стоит призадуматься.

Переубедить невосприимчивую практически нереально. Но, если это и удастся, обычно овчинка выделки не стоит.

Я верю в твердое «да» и твердое «нет». Конечно, я хочу, чтобы женщины, узнав меня, ответили твердым «да». Но, если они не в восторге от перспективы отношений со мной, я теряю к ним интерес. Не стоит тратить время и силы, ухаживая за невосприимчивыми. Такая женщина может быть замечательным человеком и другом. Однако как только она проявляет невосприимчивость, то перестает меня интересовать в романтическом плане.

Послушайте: встречавшись за последние семь лет с тысячами женщин, я могу назвать лишь пять случаев, когда женщина была невосприимчива ко мне, а я тем не менее «завоевал» ее. Если она дает вам от ворот поворот и говорит идти своей дорогой; если она сообщает, что у нее есть приятель, отпустите ситуацию. Выбросьте девушку из головы и живите дальше. Пожалейте свое время. И не надо думать, что она какая-то особенная. Есть на свете не одна такая особенная, которая будет к вам восприимчива.

Добиваться благосклонности невосприимчивой женщины особенно бессмысленно в двух случаях — если вы оказались в ее зоне дружбы или она уже состоит в отношениях.

Очутиться во френдзоне — значит, что женщина занесла вас в категорию друзей, а не потенциальных любовников. Для женщин эти категории почти всегда исключают друг друга. Мужчина либо друг, либо потенциальный сексуальный партнер, но редко то и другое сразу. Исключения бывают, но редко.

Попад в зону дружбы, выбраться из нее практически невозможно. Если и выберетесь, то вряд ли благодаря усилиям и стараниям. Почему? Потому что мужчина, который не действует в соответствии с собственными сексуальными желаниями, есть

мужчина эмоционально зависимый, скованный, а следовательно, непривлекательный.

Обычно зона дружбы появляется, когда мужчина знакомится с восприимчивой или нейтральной женщиной, но не делает решительного шага и не проявляет интереса к даме. Вместо этого он приятно себя ведет, как подобает хорошему приятелю. С его точки зрения, все замечательно: она любит с ним разговаривать, смеется его шуткам и т.д. Однако, поскольку он держит в узде свои сексуальные желания, она относит его исключительно к разряду друзей.

Классический, но неприятный казус подобного рода произошел с приятелем моей бывшей подруги. Когда я познакомился с ней, она переезжала на новую квартиру. Ей помогали двое молодых людей. Один из них, видный, статный парень, всячески старался угодить и быть полезным. Сразу было понятно, что он сильно нуждается в ней и делает жалкие попытки поухаживать, но она не отвечает взаимностью.

Да и что ей? Девушка хороша собой, может выбирать. Поэтому я сразу решил, что он входит в ее френдзону. И, как выяснилось, был прав.

Этот парень ненавидел меня все время, пока я с ней встречался. Он был убежден, что я полный гад: ведь он долго обхаживал ее, а явился я и просто предложил встретиться, да еще и плевать хотел, согласится ли она. Но так оно и бывает! Через пару лет, когда мы закончили роман и остались друзьями, он просил ее даже не упоминать обо мне в его присутствии. А весь этот период делал неоднократные попытки подкатиться и со слезами признавался, что любит ее многие годы.

Надо ли объяснять, что все эти притязания отталкивали и отпугивали ее. Они разрушили дружбу, которая длилась года четыре. Но ее реакция понятна. Степень его эмоциональной зависимости от нее и тот факт, что у него за четыре года не хватило духу проявить инициативу, показывали внутреннюю

слабость и низкую самооценку. Вот она и отвергала его снова и снова.

И к чему это привело? Он разозлился. И, считая меня подлецом, недостойным ее, решил и сам вести себя как скотина. Он стал скатываться в нарциссизм и гиперкомпенсацию. Стал вести себя с ней неуважительно: мол, она мало себя ценит, если отвергает мужчин, которые так с ней носят. И вот парадокс: из-за того, что он якобы «хорошо» обращался с ней годами, он полагал себя вправе обращаться с ней хуже, рассматривать ее как объект, а однажды вечером пытался силой заставить ее поцеловать себя.

Понятно, что дружбе настал конец. Она отказалась видеться с ним.

Зона дружбы — самый большой поглотитель времени. Мужчины, которые застревают в ней, лелеют фантазии, будто лишь ждут неизбежного. Пребывают в иллюзиях о судьбоносном романе. Они убеждены, что идеально подходят женщине и однажды она очнется, осознает свою глупость и увидит, что любовь всей ее жизни уже давно торчит рядом с ней.

Этого не бывает никогда. Никогда. А еще в таком подходе есть бездна самомнения и манипуляции. Неудивительно, что женщин такое не привлекает.

Если вы попали в подобную ситуацию, немедленно выбросите дурь из головы и живите дальше. Немедленно. Как правило, если мужчина дружит с женщиной в течение месяца или двух, не выказывая к ней сексуального интереса, уже слишком поздно.

Сексуальный интерес надо обнаружить рано. В противном случае чем дольше вы ждете, тем труднее вам будет и тем больше вероятность того, что она станет невосприимчивой. Опять-таки спросите себя: если вы четыре года не можете справиться с духом, что это говорит девушке о вас? Это говорит: «Ты настолько важнее для меня, чем я сам, что я не наберусь храбрости сообщить о своих чувствах». Такое отношение крайне



непривлекательно. И весьма вероятно, что она знает! И всегда знала! И от того только хуже.

Второй поглотитель времени, вторая ловушка — женщина, которая находится в счастливых отношениях. Только во френдзоне мужчины обычно теряют месяцы и годы, а имея дело с женщиной в отношениях — несколько недель (от силы несколько месяцев). И все же это потеря времени.

Многие мужчины зациклены на женщинах, у которых кто-то есть. Вместо того чтобы махнуть рукой и жить дальше, они лелеют фантазию о том, как женщина бросит своего приятеля или мужа. Мол, стоит только дождаться удобного момента. Но это иллюзия — а если даже и нет, то все равно жаль времени и сил.

Не надо ждать женщину, когда она находится в отношениях. Точка. А пытаться разрушить чужие отношения, чтобы увести и «украсть» женщину, — не только малореально, но и нравственно недостойно. Это крайняя степень слабости и нарциссизма.

Многие мужчины не понимают простой вещи: зачастую замужние и несвободные женщины флиртуют лишь потому, что им это приятно, им нравится мужское внимание. Для некоторых женщин флирт — своего рода хобби, безобидное удовольствие. Если женщина замужем или имеет приятеля, довольна жизнью, но заигрывает со мной, я не отношусь к флирту слишком серьезно.

Мужчины же часто устраивают драму: ах, она сказала, что у нее уже есть приятель! Многие непрестанно размышляют о том, сказала ли она правду или обманула, просто чтобы он отстал. Опять-таки слова не важны. Важны намерения, смысл. А смысл ясен: «Ты меня не интересуешь».

Примите сказанное ею и живите дальше. Даже если у нее и нет никого, бессмысленно завоевывать девушку, которая врет вам таким образом. А если у нее и есть приятель, она, видимо, дорожит отношениями, иначе не сказала бы о нем.

Вот в чем соль: женщина, которая готова изменять приятелю или мужу, не станет о них трубить. Как правило, если дама не сообщила о них еще до свидания, она скажет после. Но, если вас поставили в известность во время самой встречи, дело тухлое. А если женщина упомянула о своем бойфренде, целуясь с вами в такси по дороге к вам домой, наверное, она заинтересована. Однако вы это и без меня знаете.

Итак, невосприимчивых нужно побыстрее вычислить, а затем вежливо игнорировать. Если вам откажут, скажите спасибо (об этом мы еще поговорим позже).

Интересные вещи начинаются, когда вы находите женщину нейтральную или восприимчивую. С нейтральной ваша задача состоит в том, чтобы как можно скорее вывести ее из нейтральности. (Как мы уже говорили, если нейтральная женщина таковой и останется, равно или поздно она наверняка станет невосприимчивой.) Чтобы здесь все прояснилось, вам надо действовать открыто и быть самим собой.

Открываясь подобным образом, вы будете сталкиваться с разными реакциями. Одни женщины превратятся в восприимчивых, другие — в невосприимчивых. Если вы будете вкладываться в них больше, чем они в вас, они не ощутят влечения и станут невосприимчивыми. Если между вами обнаружатся серьезные и непреодолимые противоречия, они также окажутся в конце концов невосприимчивыми.

Если женщина видит ваши намерения и вашу независимость, а существенных противоречий нет — у вас сходные интересы, одни и те же ценности, похожие жизненные ситуации, она может стать очень восприимчивой. Очень — значит очень.

Многие мужчины ошибочно полагают, будто должны вести себя так, чтобы нравиться всем женщинам без исключения (можно подумать, все женщины одинаковые). Однако это контрпродуктивно. Подстраиваясь под ее желания, вы изменяете

себе, а значит, становитесь эмоционально зависимым и едва ли понравитесь.

Другие мужчины боятся шутить, а в разговоре придерживаются лишь безопасных тем. Боясь отказа, они не дают женщине определиться. Однако попытки утаить правду и закрыться — лишь проявление чрезмерной эмоциональной зависимости и, следовательно, не привлекательны.

«Милому парню» с чрезвычайно высоким уровнем эмоциональной зависимости приходится нелегко. Он боится вызвать в ком-либо — особенно в женщинах, но прежде всего в себе — эмоциональный отклик, а потому не рискует. У одной женщины за другой он вызывает лишь нейтральную реакцию. Но когда женщины слишком долго нейтральны и не колеблются, они в итоге становятся невосприимчивыми.

У нарциссов если что и получается, так это заставить женщину быстро определиться насчет вас. Женщины практически сразу понимают, интересен им этот человек или нет: он настолько полон апломба, такой самонадеянный, что эмоционально нейтральной здесь остаться невозможно.

Но вот беда нарцисса: восприимчивы к нему будут лишь немногие женщины. И это не те женщины, с которыми приятно находиться рядом (ведь они и сами крайне эмоционально зависимы).

Как видите, с нейтральными женщинами есть элемент игры. Хорошая игра — это когда вы берете нейтральную женщину и стараетесь быстро сделать ее восприимчивой к вам. Для этого вы демонстрируете свою уязвимость, ведете себя естественно и стремитесь к тому, чтобы она определилась. При этом вы готовы принять любой результат.

К примеру, недавно я познакомился в ночном клубе с красивой женщиной. Она танцевала со мной, но игнорировала попытки сблизиться. Я видел: танец ей нравится, но желания общаться глубже у нее нет. Мне, однако, не хотелось просто так

танцевать с ней весь вечер. Поэтому я решил прояснить ситуацию и предложил пойти и взять по напитку. Сказал, что хочу узнать ее получше и поболтать. Она согласилась.

В баре я начал с вопроса, который часто задаю в нейтральных ситуациях: «Что ты больше всего любишь?»

Этот вопрос проясняет два момента: есть ли в ее жизни место страстям и самоанализу и найдется ли у нас что-либо общее. Женщин холодных и неглубоких я оставляю очень быстро и иду искать кого-нибудь другого. Женщины, которые увлечены тем же, что и я, дают мне шанс подтолкнуть их к восприимчивости.

Если женщина ответит «Иисус», станет ясно, что она вот-вот окажется невосприимчивой. Поймите правильно: я ничего не имею против Иисуса. Просто налицо конфликт интересов. Но определиться полезно, даже если я останусь без девушки. Очевидно, что мы друг другу не подходим. И чем раньше это выяснится, тем лучше.

Женщина из ночного клуба ответила, что обожает путешествовать и узнавать новые культуры. Вот и славно! Я сам люблю путешествовать. Я побывал больше чем в 40 странах. И сообщил ей об этом. И ничего удивительного, что через полчаса мы увлеченно сидели и болтали о грамматике и русском языке.

Кажется ли вам, что беседы о русской грамматике — удачная стратегия для пикапа? Едва ли. Но мне она по душе. И девушка не возражала. В итоге она стала моей подругой. Как видите, я открыто рассказал о себе, подтолкнул ее к принятию решения и предоставил событиям развиваться.

...И наконец, женщины восприимчивые. Это лучший вариант, поскольку общение с ними дает максимум результата при минимуме усилий. Когда вы встречаете восприимчивую женщину, цель проста. Вы проявляете инициативу. Вы делаете шаг. Вы подталкиваете события (если хотите, конечно).

Если восприимчивая женщина первоначально была нейтральной, а вы ничего не предпринимаете и не начинаете

(достаточно быстро) за ней ухаживать, она вполне может скатиться обратно сначала к нейтральности, а потом и невосприимчивости, причем безвозвратно. Но я обнаружил, что женщины, которые с *самого начала* были восприимчивыми к тому или иному мужчине, обычно остаются таковыми чуть ли не навсегда. Думаю, те очень редкие случаи, когда вы можете покинуть френдзону, — это когда женщина всегда относилась к вам с интересом, но по какой-то причине вы не могли быть вместе: например, у вас была подруга или она уезжала на три года.

Число женщин, восприимчивых к вам, будет увеличиваться пропорционально качеству вашей жизни, вашему социальному статусу и вашему внешнему виду. Число женщин, которых вы можете перевести из категории нейтральных в группу восприимчивых, будет пропорционально качеству игры и способности держаться естественно и открыто. А умение классифицировать женщин и встречаться с максимально большим числом из них определяется тем, насколько вы бесстрашны и уверены в себе, общаясь с женщинами.

(Последний абзац весьма важен: сказанное в нем лежит в основе остальной части книги. Советую перечитать и убедиться, что вы его понимаете.)

Большинство руководств по пикапу нацелены на то, чтобы мужчине не отказали. В моей же теории отказ играет важную роль. Отказы неизбежны, поэтому следует выработать стратегию, позволяющую использовать их во благо. Когда вам отказывают — это полезно. Если вы профессор в престижном университете, вы едва ли будете наслаждаться романом с девушкой, которую выгнали из школы за алкоголизм. Если у нее красивая попка, это еще не означает, что с ней надо встречаться.

Когда одни женщины решают отвергнуть нас — беззастенчиво подлинных и уязвимых, они оказывают нам услугу. Мы можем

сосредоточиться на других женщинах — тех, что сделают нас счастливыми.

Мужчины часто хотят сесть на оба стула сразу: избежать болезненных отказов, ляпов и конфузов и при этом быть тем самым неотразимым парнем, при виде которого девушки падали бы от восхищения.

Нельзя совместить несовместимое.

Тут уж или — или. Вы будете или бледной молью, или яркой индивидуальностью. Но в последнем случае вы одних женщин увлечете, а других покоробите. Иначе не получится. Поэтому острых углов не избежать. Таковы правила игры. А чтобы выигрывать, надо учиться быть эмоционально открытым и естественным, спокойно встречая и удачи, и провалы. Готовность получить от женщины любой — но конкретный — ответ дается нелегко. Однако без этого не обойтись. Вот почему вы здесь оказались.

## **Поляризация — путь к успеху**

Наша главная стратегия с женщинами — поляризация. Чем естественнее и честнее вы ведете себя, чем меньше скрываете свои чувства и мысли, тем быстрее сможете отделить невосприимчивых женщин от восприимчивых, а также вынудить нейтральных разобраться в их чувствах к вам.

Интересно, что поляризация сама по себе указывает на эмоциональную независимость. Поэтому она стимулирует нейтральных женщин к восприимчивости сильнее, чем любая хитроумная стратегия.

Как я уже сказал, неопытные мужчины хотят всем женщинам «прийтись по нраву». Однако это в принципе невозможно. Если вы постараетесь ни в ком не вызвать негативных чувств, вас и любить никто не будет. Мужчины, стремящиеся нравиться всем,

выбирают эту стратегию, поскольку боятся конфронтации и спора. Многие избегали конфронтации всю жизнь. Это — страх перед уязвимостью.

Однако сексуальность, влечение и отношения без острых углов невозможны. И вы либо готовы к конфликтам, либо миритесь с тем, что по отношению к вам все нейтральны.

Поляризация происходит тогда, когда вы выражаете свою правду и делаете себя уязвимым. Когда вы говорите женщине, что она красива, вы подталкиваете ее к тому, чтобы она определилась. Когда подтруниваете над ее сережками или обнимаете, вы подталкиваете ее к тому, чтобы она определилась. Когда надеваете перед выходом из дому костюм, сшитый на заказ, вы подталкиваете женщину к тому, чтобы она определилась. Когда просите опоздавшую на свидание женщину больше так не поступать, вы подталкиваете ее к тому, чтобы она определилась. Когда улыбаетесь и рассыпаетесь в комплиментах, вы подталкиваете ее к тому, чтобы она определилась. Когда берете женщину за руку и ведете куда-нибудь, вы подталкиваете ее к тому, чтобы она определилась.

*Все привлекательное подталкивает женщину к тому, чтобы она определилась.*

Такие шаги всегда правильны, если, конечно, они свидетельствуют о вашей уязвимости и отражают то, что вы действительно чувствуете. Слабак всячески подстраивается под собеседницу. Он боится сказать, что ему не по душе ее опоздания. Он боится надеть этот костюм. Он боится обнять ее, хотя ему хочется. Он не способен открыться, выразить себя. А значит, она так и не разберется в своем отношении к нему.

Мужчина, не прячущий своих чувств и желаний, показывает свою эмоциональную независимость. Тем самым он привлекает женщину и ставит ее в обстоятельства, когда она должна решить: восприимчива она или нет? Если ничего не мешает, шансы на ее положительную реакцию очень велики. Вы сами удивитесь,

скольким женщинам импонирует мужчина уверенный, не боящийся идти на риск.

Огромное число мужчин полагают, будто так себя вести — значит напрашиваться на отказы. Но, как ни странно, это бывает редко.

Да, отказы случаются: без них не обойтись, если вы вынуждаете женщин определиться. Да, время от времени отказы довольно болезненны. Но большинство женщин реагируют доброжелательно, даже если не увлечены вами и настроены на отказ. Они уважают смелых и честных мужчин. Не раз бывало, что я без боязни подходил к женщинам, делал комплимент и предлагал встретиться, а они, отказывая мне, под впечатлением от моей решительности и уверенности быстро познакомили меня со своей свободной подругой.

А сколько раз меня благодарили женщины, за которыми я безуспешно пытался ухаживать! Им был приятен не факт ухаживания, а *способ*. И хотя дело заходило в тупик, женщины относились с уважением и ко мне, и к непосредственности, с которой я выражал чувства.

Большинство резких отказов, с которыми я сталкивался, были обусловлены моей фальшью и неуверенностью — тем, что я терял себя, впадал в эмоциональную зависимость и гиперкомпенсацию. Но когда я, ухаживая за женщинами, проявляю уязвимость, практически каждая женщина отнесется к моим порывам как минимум с уважением, даже если я ее не заинтересовал.

Опыт подсказывает: чем больше усилий предпринимает мужчина для того, чтобы женщина определилась, тем больше у него возможностей в этом плане. Так обстоит дело со всеми известными мне мужчинами, которые имеют успех у женщин.

Многие мужчины едва способны пережить отказ. В них прочно укоренилась мысль (и руководства по пикапу внесли в это свою лепту), что отказ ужасен, что его нужно избегать любой ценой. И



мужчины наивно верят, будто есть чародеи-любовники, которым никто и никогда не отказывает.

Как мы увидим, это не так.

## Глава 5

# Неудачи и успехи

Бизнес-гуру Дэн Кеннеди однажды сказал: «Ваша способность пережить неудачу определит, много ли будет у вас успехов».

С самым неприятным отказом я столкнулся зимой 2007 г. в Остине, Техас. Дело было так. Вместе с лучшим другом я отправился поздним пятничным вечером в бар. Там я замечаю двух милашек, которые танцуют без партнера. Подхожу к ним. Легонько трогаю одну из них за плечо и заговариваю.

Она оборачивается: «ВАЛИ ОТСЮДА НА ХРЕН! ДАЖЕ НЕ ДУМАЙ КО МНЕ ПРИКАСАТЬСЯ!»

«Притормози, остынь, я же ничего не сделал!» — пытаюсь я вставить слово между ее воплями. Она не слышит. Продолжая кричать, отталкивает меня. Чтобы защититься, отстраняю ее руки.

Моментально следует пощечина. Без малейших на то оснований. «ТЫ ЧТО, ГЛУХОЙ? ВАЛИ ОТСЮДА НА ХРЕН! НЕ СМЕЙ ПРИКАСАТЬСЯ КО МНЕ!» И не успеваю я глазом моргнуть, как вышибалы выставляют меня вон.

— Я же ничего не сделал, — возражаю я, — я вообще ее не знаю.

— Да ладно, приятель, — говорит вышибала.

Я выхожу из бара, а за мной спешит мой друг.

— Чувак, что ты ей ляпнул?

— Да я вообще ничего не говорил!

Он скептически смотрит на меня.

— Честное слово, ничего.

— Да ладно...

Другая ночь, другой бар. (Кажется, дело было в 2006-м.) Напротив меня сидит крутая блондинка. Студентка колледжа. Из женского клуба. Вся из себя и настоящая заноза. Встречали людей, которые вечно перебивают, а любую тему сводят к пустым рассказам о себе? Она из таких. Не разговор, а пытка.

Но она очень уж аппетитна. А я юн, эмоционально зависим и сексуально озабочен. И заняться мне нечем. Вот и тяну мучительный разговор.

В голове бродят мысли. Утопиться в алкоголе? Утопить ее? Разбить бутылку с пивом, а осколком зарезаться? Или зарезать ее... И тут она выдает перл.

— Кстати, спасибо, что ты хоть не уродлив.

Тот еще комплимент, согласитесь. Как такое можно слушать? Мое терпение лопается.

— Извини? — переспрашиваю.

— Говорю, спасибо, что ты хоть не уродлив.

У меня отвисает челюсть. Она, не обращая внимания на мою реакцию, продолжает свой монолог. (Монологи ей хорошо удаются.)

— Без обид, но точить лясы с парнями в барах так скучно. А сегодня одни мерзкие уроды. Разговаривают со мной и покупают мне напитки. Но ты хоть не уродлив.

*Хоть?*

Она продолжает:

— Честно говоря, не переносу уродов. Мне душу ранит смотреть на них. Мне прямо-таки больно, когда смотрю на страшилищ.

Все, с меня хватит:

— *Тогда ты, наверное, в зеркало не смотришь.*

На ее лице отражается недоверие, ужас, гнев. Именно в такой последовательности. Затем сок из ее бокала летит мне в лицо, а за ним следует грациозная пощечина.

— КОЗЕЛ!

И она убегает к подругам.

...Когда я только начал ходить в бары и пытался знакомиться с девушками, меня приводила в ужас одна мысль о чем-то подобном. А вдруг мне дадут пощечину? А вдруг меня обольют напитком или вышвырнут из бара? От мыслей о таком кошмаре колотила дрожь. Возможно, вам это знакомо.

Однако обе истории — они и поныне живы в моей памяти — преподали мне бесценные уроки. Пожалуй, не менее ценные, чем многие из моих успехов у женщин.

Хотите верьте, хотите нет, но пощечины объяснили мне нечто важное. Во-первых, пощечина от женщины не конец света и даже не конец общения. Это лишь очень эмоциональный отклик. А в эмоциональном отклике есть свой плюс. Поэтому я предпочту пощечину безразличию и неизбывной скуке. Ведь такой отклик означает, что у женщины сложилось определенное отношение к вам. А добиваться того, чтобы женщина определилась, куда важнее, чем угождать им.

Во-вторых, реакцию людей не всегда можно контролировать. Бывают совершенно неадекватные психи. И тут ничего не изменишь. Далеко не каждый разговор можно удержать под контролем. И чем скорее вы с этим смиритесь, тем вам же лучше.

Иногда вы заслуживаете отказа. Иногда не заслуживаете. Я не жалею о своем ответе той блондинке, хотя задним числом думаю, что в грубости не было нужды. Если бы такая ситуация возникла сейчас, я бы просто извинился и ушел.

А вообще, это неудача как неудача. Когда вас отвергнут энное число раз, вы поймете, что особой драмы здесь нет. И нечего волноваться из-за ерунды, а надо быть внутренне свободнее.

Мужчины боятся отказа потому, что больше значения придают чужой правде, чем своей. Они могут и вовсе не осознавать своей правды. Ведь если бы они понимали свои желания, свои

потребности и ценности, чего бы им было опасаться? И к чему тушеваться, бояться демонстрировать людям свою уязвимость?

Большинство мужчин, которым страшно выразить себя, мечтают о способности покорять сердца *всех* женщин. Но это проявление эмоциональной зависимости и абсолютно нереально. Кроме того, отказы сберегают массу времени и сил. Если бы я встречался с каждой девушкой, показавшейся мне хоть как-то привлекательной, я бы, наверное, свихнулся.

## **Дело не в вас**

Как только вы поймете, что в 95% случаев результат зависит не от мужчины, вы раскрепоститесь и будете идти к своим желаниям без колебаний и страха.

Когда вы вылезете из скорлупы и начнете встречаться со множеством женщин, вы заметите, как правы те, кто говорит о «правильном человеке в правильное время». Даже не знаю, сколько раз я встречал потрясающую женщину, но какое-то обстоятельство оказывалось помехой. И так бывает на каждом шагу. Может, женщина приехала в отпуск, а завтра улетит за три тысячи километров. Или она только что воссоединилась со своим старым ухажером и не хочет все испортить. Или у нее умерла собака и поэтому нет желания разговаривать. Или ее достал звонками и преследованиями бывший приятель и она мечтает, чтобы ее оставили в покое. Или последний парень, с которым она ходила на свидание, облапал ее задницу и унизил, а звали его так же, как и вас.

Миллион внешних обстоятельств не подвластны вам. В любой момент женщины, с которыми вы знакомитесь и беседуете, находятся под их воздействием. Лучшее, что можно сделать, это отпустить ситуацию и помнить: *дело не в вас*.

Вот почему в своем подходе к женщинам мы основываемся на правде. Вот почему мы подталкиваем женщину к тому, чтобы она скорее определилась. Вот почему мы, знакомясь с женщиной, смотрим, *соответствует ли она* нашим ценностям и нуждам, а не наоборот.

Большинство мужчин, встречаясь с женщиной, волнуются: «Надеюсь, я ей понравлюсь». Или: «Надеюсь, она меня не поставит в глупое положение и не отошьет». Их мысли сосредоточены на себе. Соответственно, если выходит облом, мужчины принимают его близко к сердцу: злятся, психуют или ощущают себя уязвленными от того, что незнакомка с сиськами не хохочет над их идиотскими шутками.

Не надо волноваться о том, понравитесь ли вы ей. Вместо этого думайте: «Интересно, какая она?» И не тряситесь из-за того, что, возможно, она вас отвергнет, а переживайте: «Надеюсь, окажется, что она мне подходит».

Ведь вот в чем прелесть. Влюбится ли она в вас с первого взгляда или выплеснет в лицо напиток, вы уже добились успеха. Вы уже узнали правду. Вы утолили любопытство. А дальше действуйте по обстоятельствам.

Я отношусь к отказам как к знаку несовместимости. Может быть, она считает меня полным ублюдком, или я ей симпатичен, но не симпатичны мои ценности и интересы, или она сходит по мне с ума, но живет в другой стране, или просто была не в духе, когда я к ней подошел, — но если она меня отвергла, значит, она не совместима со мной. Возможно, это постоянная несовместимость. Возможно, временная. Но если бы я женщине реально нравился, ее бы не останавливали препятствия. А на нет и суда нет. Значит, человек мне не подходит. Или подходит, но не сейчас. И это славно.

Помните, необходимо либо твердое «да», либо твердое «нет». И если я не получаю твердого «да», мне лучше услышать твердое «нет», чем «ну вроде да».

## Новое определение успеха

Авторы советов для мужчин понимают успех слишком плоско. Это объясняется влиянием традиционных установок: заведите красивую подругу, женитесь и т.д. Кроме того, сказываются нереалистические ожидания и социальное давление со стороны мужчин: чтобы быть «настоящим мужчиной», нужно переспать с десятками женщин, вас не должны отвергать, вы должны быть образцом траха и крутизны. Мужчины вообще сильно давят друг на друга, а отказы считают позорными. Это развивает нездоровый культ маскулинности, основанный на эмоциональной зависимости, а не на подлинном самовыражении.

Когда мы говорим, что тот или иной мужчина пользуется *успехом у женщин*, очень важно решить, что считать успехом. Неверное определение было бы чревато тем, что вы могли бы потратить месяцы и годы на достижение цели, которая того не стоила.

Допустим, мужчина полагает, что успех — это секс с большим числом женщин. Соответственно, он теряет время, знакомясь с женщинами, которые ему даже не всегда нравятся. И ради чего, спрашивается, все эти сомнительные удовольствия и манипуляции? Ради «успеха», в необходимости которого он сам себя убедил.

Но мы же не в тир пришли, где надо поразить как можно больше целей. Речь идет о нашей эмоциональной жизни. И вопрос о женщинах и отношениях с ними здесь играет ключевую роль. От того, как мы воспринимаем женщин и взаимоотношения, во многом зависит наше эмоциональное благополучие.

Если для вас успех у женщин зависит от того, какая женщина выбирает вас или сколько денег вы на нее израсходуете, есть все шансы, что вы долго будете одиноки, а закончите с первой попавшейся, которая будет согласна терпеть вас год за годом.

Если для вас успех определяется количественно, ваша любовная жизнь будет такой же обезличенной, как и подход к женщинам. И хотя в свой реестр вы впишете солидную сумму, все эмоциональное качество будет утеряно вместе со счастьем.

Для меня важнее не количество, а качество: максимум счастья с женщиной/женщинами, с которой/которыми я предпочитаю быть.

*Успех = максимум счастья с женщиной/женщинами, которую/которых мы предпочитаем.*

Звучит банально, но последствия серьезны. Ведь говоря об успехе у женщин, большинство мужчин на свете руководствуется следующими критериями:

- наличие жены или подруги;
- полное отсутствие отказов;
- отношения с женщиной более привлекательной, чем подруги друзей;
- количество женщин, которые принимают ухаживания или готовы идти на свидание;
- количество, а не качество женщин;
- соответствие женщин стандартным представлениям о красоте;
- соответствие женщин типу, на который вас приучили ориентироваться.

Но если успех — это отношения для счастья, подход будет совершенно другим. Вместо того чтобы ждать и надеяться на женскую благосклонность, суммировать число «побед», стремиться к престижу и стараться не быть отвергнутым, вы сразу делите женщин на категории, выявляя самых перспективных — тех, с которыми вам будет хорошо и которым с вами будет хорошо.

И внезапно отказ превращается из позора и посрамления в путь к успеху. Приятное свидание с женщиной, которая хочет



секса с вами, куда «успешнее», чем с женщиной, которая проест вам все мозги в первый же час.

Для этого и нужна поляризация. Мы вынуждаем женщин определиться, когда свободно и открыто раскрываемся перед ними. И когда мы так себя ведем, женщины либо ощущают к нам сильное влечение, либо отталкивают. То и другое — все к лучшему.

Надо не только искать женщин, с которыми, как нам кажется, мы можем быть счастливы, и не только пытаться получить от них твердое «да» или твердое «нет», но и развивать отношения с ними. Некоторым мужчинам достаточно поцеловать многих женщин или узнать их телефонные номера. Тоже мне успех! Какой же это успех, если отношения толком и не начались. По сути, ничего и не произошло: ведь от того, что вы заполучили много телефонных номеров, счастья не прибавится. Так, легкий бальзам для эго, а не подлинная радость. Вы же не встречаетесь с женщинами, не сближаетесь и не спите с ними, даже не узнаете их. Так что идите и будьте смелее. Раскрывайтесь — и ищите того, что сделает вас счастливым. Да, не обойдется без боли. Ну и что? Лучшие вещи в жизни не даются легко.

А теперь пора переходить к деталям. До сих пор мы занимались в основном самонаблюдением и говорили о нашей эмоциональной жизни. Получим ли мы какую-либо конкретную женщину, зависит от того, насколько мы сохраним свое «я», будем самими собой. Это — эмоциональная независимость. Независимость формируется через уязвимость. А уязвимыми мы становимся благодаря честности.

Есть три способа быть честным (им посвящена львиная доля этой книги): 1) жить в соответствии со своими ценностями; 2) не комплексовать из-за собственных намерений и 3) свободно выражать свою сексуальность. То есть речь идет соответственно об образе жизни, смелости и общении.

Итак, первое: выработать образ жизни, который делает нас счастливыми. Второе: быть смелыми, преодолевая свои страхи и тревоги. Третье: быть адекватными в общении и сексуально раскрепощенными.

Если образ жизни человека не основан на его ценностях и интересах, то получается, этот человек нечестен с самим собой. Значит, он больше вкладывает в других, чем в себя. Это непривлекательно.

Если он не действует сообразно своим желаниям и не заявляет о своей позиции тогда, когда это уместно, значит, он больше вкладывает в других, чем в себя. Это непривлекательно.

Если он не выражает свободно и ясно свои мысли, чувства и желания, это тоже значит, что он больше вкладывает в других, чем в себя. И это тоже непривлекательно.

Образ жизни, смелость и общение. Мои три основы...

## Глава 6

# Три основы

Три основы — это три пути к тому, чтобы стать открытым и независимым. Работа над каждой из них улучшает результаты (и подчас кардинально). Их можно совершенствовать по отдельности, но, как мы увидим, успех на одном направлении положительно сказывается на двух других (и наоборот).

Три основы:

1. Вести полноценный и привлекательный образ жизни.
2. Преодолеть страхи и тревоги, связанные с социальной активностью, с близостью и сексуальностью.
3. Научиться свободно выражать свои эмоции и свободно общаться.

Чтобы укрепить каждую из основ, необходимо больше стремиться к открытости. И можно сказать так: основы — это *сферы*, в которых мы улучшаем ситуацию с женщинами (и с общим благополучием). А открытость, уязвимость — *процесс*, путем которого мы добиваемся улучшения.

Для краткости я называю три основы так: честная жизнь, честное поведение, честное общение.

Начнем с первого: привлекательного образа жизни. Необходимо серьезно поразмыслить и понять, чего вы как мужчина хотите от жизни, а затем претворить это в реальность. Если вы ненавидите свою работу, чувствуете отвращение к своему хобби и не любите своих друзей, то, что бы вы ни делали и

сколько бы денег ни зарабатывали, вам будет сложно найти привлекательную и симпатичную женщину, которой бы с вами было хорошо. Ведь ваши занятия не вполне отражают ваши эмоциональные потребности и желания. Вы живете нечестно, изменяете себе. А значит, вы эмоционально зависимы и непривлекательны.

Если ваша страсть — искусство, а вы перекладываете бумажки в страховой конторе, вы живете нечестно. Вы живете не своей, а чужой жизнью, чужими идеалами. Ориентируясь на чужие ценности и роли, вы отказались от мечты о счастье, предпочтя ей работу в корпоративном мире, стабильный заработок, престижный дом, хорошую машину и т.д. Налицо недостаток уязвимости и эмоциональная зависимость.

Если вы не считаете это *очень уж* важным, у вас есть ответственность перед самим собой: надо меняться. Иначе так и останетесь ни с чем. Почему? Вы по 40 часов в неделю, из года в год, вкладываете силы в то, что от вас хотят другие, а не вы сами. Это глубокая эмоциональная зависимость. И пока вы от нее не избавитесь, вы будете вести себя зависимо с *каждой* женщиной и не сможете завязать знакомство с той самой, с которой будете счастливы.

Первая основа — честная жизнь — напрямую повышает *качество* женщин, которых вы привлекаете. Чем больше ваш образ жизни созвучен вашей личности, чем больше вы заботитесь о своей внешности и своем здоровье, тем более достойные женщины на вас засматриваются и тем больше вокруг вас восприимчивых женщин.

Вторая основа — честное поведение. Это победа над страхами и тревогами, связанными с женщинами. Когда нами овладевает смятение, возникает еще одна ситуация, когда чужое восприятие для нас важнее собственного. С тревогой, как и с неправильным образом жизни, люди тесно срастаются. Чтобы избавиться от нее, требуется масса размышлений и усилий и дольше времени.

Я называю такое поведение честным, потому что это именно честность. Если вы видите красивую женщину и хотите с ней встречаться, то сидеть сложа руки нечестно перед самим собой. Если вы стоите в баре и какая-нибудь женщина вызывает у вас интерес, а вы пялитесь на нее весь вечер и пальцем о палец не ударите, то на глубинном уровне вы нечестны в плане своих намерений и своей сексуальности. Вы боитесь того, что подумает она или еще кто-нибудь, а потому не способны выразить свою уязвимость.

Страхи относительно сексуальности — следствие ощущения собственной неполноценности и ничтожности. Если вы боитесь подойти к женщине, значит, в глубине души для вас важнее не самооценка, а то, как вас воспримут. Если опасаетесь пригласить женщину к себе домой, значит, вас страшит сексуальная реальность — сам факт того, что вы хотите с ней переспать. Опять-таки вы больше думаете не о своих желаниях, а о том, как бы не получить отказ.

Если вы преодолеете беспокойство, вы будете пользоваться бóльшим успехом у женщин. Ведь если человек не боится отказа, он готов ухаживать практически за каждой женщиной, которую захочет и когда захочет. Даже если он раздолбай (ведет плохой образ жизни) или двух слов связать не может (имеет слаборазвитые навыки общения), он в итоге познакомится с женщинами, которые захотят гулять и спать с ним. Чисто статистически рано или поздно такие женщины появятся. Если он, не боясь отказа, проявит инициативу с пятьюстами женщинами, как минимум одна согласится.

Честное поведение напрямую увеличивает *количество* женщин, с которыми вы встречаетесь и которых привлекаете.

И наконец, третья основа: честное общение. Необходимо научиться выражать свои мысли свободно и адекватно. Большинство учебников по пикапу определяют и подают подобный стиль коммуникации как игру. Имеется в виду хорошее

чувство юмора, способность легко контактировать с людьми, рассказывать истории, завладевать вниманием слушателей, вырабатывать харизму, не скрывать свою сексуальность.

Я называю такое общение честным, поскольку оно предполагает недвусмысленное выражение своих подлинных намерений и эмоций. Зачастую нас переполняют определенные мысли и чувства, но мы не знаем, как лучше их передать. Благодаря третьей основе вы научитесь делать это.

Честное общение определяет уровень *эффективности*, с которой вы привлекаете совместимых с вами женщин. Мужчина косноязычный и лепечущий потеряет массу романтических возможностей из-за «трудностей перевода»: недоразумений, туманных и нечленораздельных фраз и т.д.

## **Природные достоинства и недостатки**

Скорее всего, в том, что касается как минимум одной из основ, вы мастак и как минимум одна из них является вашим слабым местом. От того, что какая именно основа развита у вас хорошо, а какая — плохо, зависит не только количество побед на любовном фронте, но и их долгосрочные результаты.

Допустим, мужчина харизматичен, но с женщинами пассивен и нескладен. Он окружен умницами и красавицами, но он сам по себе, а они сами по себе. Сколько богатых красавцев остаются одни как ветер в поле! Казалось бы, все есть: деньги, связи, власть — ловеласничай не хочу, купайся в женском внимании. Но нет, возможности пропадают втуне.

Мужчина смелый и раскрепощенный ухлестывает за многими женщинами, но КПД может оказаться неважнецким, как и качество женщин. Зачастую таковы начинающие донжуаны: ходят в бар как на работу, подкатывают к десяткам женщин,

почти всегда терпят неудачу, но время от времени уговаривают какую-нибудь пьяную девицу пойти с ними домой.

Еще вариант: мужчина легко идет на контакт, но терзаем страхами, а его образ жизни ординарен и блекл. Красивым и интересным женщинам он обычно не нужен. Но те немногие шансы, которые возникают, он использует. К этой категории относится большинство так называемых «нормальных» мужчин. Они редко видят возможности, но, если что подворачивается, не упускают. Но вот проблема: такие мужчины не хозяева своей любовной жизни. Они вечно ждут, что появится увлеченная ими женщина. И подчас приходится ждать весьма долго.

Отсюда понятно, почему множество мужчин всячески следуют советам из руководств и учебников, а толку чуть. Если ваш недостаток в том, что вы бесчувственный чурбан или мямлите, то ухаживание за пятьюстами женщинами будет чередой катастроф.

Если у вас в кармане пусто, работы нет, а живете вы у родителей, то к чему тратить время и последние деньги на ночные клубы? Так вы добудете лишь бессмысленный секс с сомнительными пьяными особами, у которых нет других вариантов.

Если вы до смерти боитесь сказать что-либо женщине, которая вам нравится, вам в разговоре не помогут ни самые эффективные приемы, ни заученные остроты, ни подначки, ни заигрывания.

Но как я уже сказал, три основы взаимозависимы. Каждая из них влияет на остальные. Если вы двух слов не вяжете, то знакомство с сотней женщин не поможет *напрямую*, но сам факт разговора с сотней новых людей что-то даст. Или: хорошо подвешенный язык поможет рохлям: в тех немногих случаях, когда у них хватит духу проявить инициативу, они обычно сделают это ловко и адекватно.

Важно учитывать свои особенности. Надеюсь, читая эту главу, вы имеете хотя бы туманное представление о том, в чем ваши слабости. Далее мы по очереди рассмотрим каждую из основ и

четко объясним, как их улучшить. Найти наиболее слабую основу и уделить ей основное внимание, пожалуй, самый быстрый способ добиться любовных и сексуальных успехов.

Большинство из вас имеют один-два ключевых недостатка и, видимо, одно природное достоинство. Однако у некоторых могут быть слабы все три стороны. Как бы то ни было, можно поручиться: если вы читаете эти строки, как минимум одна из основ хромает. Если вы этого не видите, а все же дочитали до этой страницы, вы обманываете себя. Вам нужно вернуться к главе 3 и поразмыслить о честности с самим собой.

## **Два типа мужчин**

Практика показывает, что почти все мужчины, испытывающие трудности во взаимоотношениях с женщинами, бывают двух типов: социально тревожные и асоциальные.

У социально тревожных обычно все в порядке с третьей основой. Они хорошо выражают себя, понимают социальные нормы и мысли/чувства окружающих. Более того, зачастую *слишком* хорошо воспринимают чужие мысли и чувства, а потому сильно нервничают. Боятся разговаривать с новыми женщинами. Им не по себе, когда надо проявить инициативу. Им страшно позвать женщину на свидание.

Но *после* знакомства с женщиной, которой нравятся, они обычно чувствуют себя на коне. Могут болтать с ней всю ночь. Если с ее стороны есть симпатия, они будут в ударе. Но им трудно брать инициативу в свои руки. Мысль о том, чтобы сделать первый шаг, пугает их до смерти. Обычно у них уходит намного больше времени на борьбу со страхами, чем на отношения.

На противоположном полюсе — асоциальные мужчины. Они погружены в себя и не замечают, что думают/чувствуют



окружающие. Обычно «ботаники» с юности, они больше заинтересованными своим предметом, чем другими людьми.

Любопытно, что асоциальные мужчины не очень боятся знакомиться с женщинами, ухаживать и проявлять инициативу. Да и еще бы им не быть бесстрашными! Они ведь не замечают социальных сигналов и чужих мыслей/чувств.

Таким мужчинам труднее всего дается третья основа — умение выражать себя и понимать, что думают и чувствуют окружающие. Их не сдерживают сомнения и страхи, но они снова и снова делают неверные вещи в неверное время. И никак не возьмут в толк почему.

Первая основа (образ жизни) играет ключевую роль. Ей надо заняться вплотную. Чем правильнее ваш образ жизни, тем легче пойдет все остальное. Поэтому сделайте этот пункт приоритетом номер один. Если вы будете над ним работать, успех у женщин станет приятным побочным эффектом.

Вторая и третья основы тесно взаимосвязаны. Ведь отчего тревожные люди тревожны? Оттого, что сильно настроены на окружающих. Их социальность развита лучше, чем надо. А отчего бесстрашны одиночки? Оттого, что *не* настроены на других людей.

Задача состоит в том, чтобы одновременно вести интересный и яркий образ жизни, а при этом быть социально адекватным и бесстрашным человеком. Все три основы должны встать на свои места.

Но к какому бы типу вы ни относились, прочтите все три раздела. Возможно, тем самым вы сумеете усилить даже те стороны, которые у вас и так в порядке.

Часть III повествует о честной жизни: как выстроить привлекательный и полноценный образ жизни для того, чтобы возросло качество женщин, максимально совместимых с вами.

Часть IV рассказывает о честном поведении: как одолеть страхи и тревоги, чтобы следовать своим импульсам и желаниям

без комплексов и стыда.

Часть V посвящена честному общению: как научиться вести себя открыто, эффективно и динамично, чтобы женщины заинтересовались вами и вам было легче перейти к физической близости с ними.

Части III и IV разделены на две главы каждая. Первая содержит теоретическую базу, а вторая — конкретные и практичные советы. Например, в части III («Честная жизнь») глава 7 излагает концепцию демографии и ее влияние на то, как реагируют на вас женщины. Глава 8 («Образ жизни и имидж») объясняет, как использовать знание демографии, чтобы стать максимально привлекательным для каждой встретившейся женщины.

Часть V включает четыре главы, посвященные всем аспектам эффективной коммуникации (вербальной, физической и т.д.), а также социальным ожиданиям, связанным с процессом ухаживания.

Не забывайте о том, что лежит в основе всех советов. Честное выражение себя и своих желаний — самый эффективный способ продемонстрировать эмоциональную независимость, а стало быть, наладить подлинные и прочные отношения с женщинами, способными сделать вас счастливыми.

Если, читая любую из первых шести глав, вы подумали, что кое-что не имеет смысла или не сходится, попробуйте вернуться назад и обдумать все заново. А если вы со мной во всем согласны, значит, вы готовы. Читайте дальше...

Часть III

**ЧЕСТНАЯ ЖИЗНЬ**

## Глава 7

# Демография

Прежде чем выяснять, что говорить женщинам, как их веселить и целовать, куда вести, прежде чем изучать такие базовые вещи, как одежда, внешний вид и первые слова в разговоре, следует коснуться более важного вопроса. Ответ на него затронет и изменит все вышеперечисленное.

С какими женщинами вы хотите встречаться и какие отношения хотите с ними установить?

Здесь в первую очередь важен *контекст*. Болтаете ли вы с женщиной в кофейне, знакомитесь ли на деловой конференции или на блиц-свидании — обстоятельства имеют огромное значение.

То, где и в какой ситуации вы знакомитесь с женщинами, я называю *демографией*. Этот фактор упускают из виду практически все нынешние советы для мужчин. И это поразительно: ведь социальные взаимодействия всегда обусловлены контекстом. А значит, и подход к женщинам всегда зависит от контекста.

Некоторые пособия дают 40-летнему разведенному банкиру, знакомящемуся с женщинами в художественной галерее, те же советы, что и 19-летнему подростку, который затесался на вечеринку в загородном доме. Как глупо! У этих мужчин совершенно разные приоритеты, характеры, интересы и жизненные пути. И женщин они встретят в этих местах совершенно разных и по возрасту, и по образованию, и по ценностям, и по эмоциональному развитию, и по внешности, и по интересам. То, что мужчинам предлагают одни и те же фразы и

стратегии, показывает лишь, сколь неадекватно видят мир советчики.

Теория демографии очень проста. И усвоить ее легко: *подобное притягивает подобное*. Вы притягиваете то, чем являетесь сами.

Если вы успешный профессионал, любите хорошее вино, учились за рубежом и хорошо одеваетесь, скорее всего, вам чаще и женщины будут такие же попадаться: образованные, успешные, с похожими интересами и похожей манерой одеваться. И именно их вы будете больше всего привлекать.

Когда на этом уровне возникает нестыковка, она чревата проблемами. Как мы уяснили в главе 2, проблемы могут быть чреватые тем, что влечение не перерастет в интим и секс.

Сколько раз я видел такой сценарий нестыковки: «ботаник» решает стать донжуаном. Допустим, это 35-летний инженер по имени Джон. Всю жизнь он был книжным червем и отшельником. Были и два серьезных романа, каждый из которых длился пять с лишним лет. Но сейчас Джон остался один и задумал погулять, прежде чем остепениться. Он берет книжку «Как стать мастером пикапа» и начинает осваивать новые «техники», посещая ночные клубы.

Не будем касаться его заученных острот: допустим, они хороши (хотя едва ли). Он подходит к эффектной блондинке по имени Дженна.

Дженне 20 лет, и она учится на втором курсе местного колледжа. Живет в бедном районе и в последние годы подрабатывала в обувном магазине, чтобы скопить денег на учебу. Но она сама не знает, чего хочет от жизни. Думать о будущем ей сложно. Она влезла в долги, чтобы купить приличную одежду, и тратит больше времени на вечеринки, чем на учебу или подготовку домашних заданий.

У Джона три ученые степени. Последние восемь лет он вкалывает по 60 часов в неделю и алкоголя в рот не берет. За всю жизнь он бывал всего на 20 вечеринках, а выпивал дважды. Это

тихий, задумчивый, невысокий очкарик с аналитическим умом и интеллектуальными шутками. Одевается так себе и не следит за волосами.

Легко понять, чем кончится его попытка приударить за Дженной. Никакие слова и заготовленные шутки не подействуют. Она быстро его отошлет и, видимо, без всяких церемоний.

Джон будет ломать голову: «Что же случилось? Может, я выбрал не те слова? Или всему виной моя внешность: я уродливый коротышка?» А дело-то в банальной несовместимости. Ценности Джона не гармонируют с ценностями Дженны. Ее образ жизни и интересы не совпадают с образом жизни и интересами Джона. Джон старше, но менее опытен. Дженна моложе, но опытнее. Джон зрелый и практичный, Дженна незрелая и импульсивная. Такие расхождения возникают на каждом шагу.

Но продолжим наш мысленный эксперимент. Допустим, прошло два года. За это время Джон поработал над собой. Он одевается безукоризненно, ухожен, носит стильную фирменную одежду, которая отражает его деловой успех. В фитнес-клубе подкачал мышцы. Очки заменил на контактные линзы, а стрижется у хорошего парикмахера.

К тому же Джон научился иногда расслабляться и получать удовольствие от вечеринок. Время от времени он ходит в бар со своими новыми молодыми коллегами — немного выпить и хорошо провести время. Он начал проводить больше времени на пляже и понемногу осваивает игру на гитаре. Его социальная уверенность сильно возросла, а жизнь стал намного полнее.

За два года изменилась и Дженна. После ее последнего свидания с Джоном она посвятила себя учебе. Учится на медсестру, дурака не валяет и строит большие планы. Иногда ей действительно нравится учиться. Кроме того, она порвала отношения с футболистом, который ни в грош не ставил и унижал ее. Она поняла, что ей нужен мужчина более ответственный, чем

она, и что не обойтись без умения постоять за себя и предъявлять к своим мужчинам более высокие требования.

И тут не важно, найдутся ли у Джона заготовленные подходящие слова. Когда двое встретятся, возникнет общая демография: Джон — привлекательный, ухоженный и успешный холостяк, который умеет дать себе свободу, повеселиться и выразить свои эмоции. Дженна не только эффектна, но и ответственна, амбициозна и уверена.

Между ними возникнет взаимное влечение.

Впрочем, если Джон не оставил мысль о заготовленных финтах и трюках, а практиковался в них, он может столкнуться с проблемами. Поначалу ему удастся убедить Дженну, что он не слишком ею заинтересован и что демографически не чужд ей (туманные истории про бывших подруг-стриптизерш). Но вы уже знаете, что подобные стратегии могут сыграть злую шутку, особенно в долгосрочной перспективе. Рано или поздно запас шуток иссякнет, и Дженна ужаснется, ахнет: с кем она разговаривает?!

Но, если Джон и Дженна и впрямь работали над собой, расширяли свою демографию, обогащали свой образ жизни и жили в соответствии со своими желаниями, они найдут достаточно много общего, чтобы ощутить влечение друг к другу.

Такова сила демографии.

Отметим, что тут дело не в людях — наличии или отсутствии у них взаимного влечения, — а во времени. Двумя годами ранее они были несовместимы. Двумя годами позже они совместимы. Помните: человек — подходящий, время — неподходящее.

Если она любила ходить на лыжах и кататься на лошадях, а вы заклятый домосед, одного взаимного влечения мало: рано или поздно возникнут противоречия — возможно, и не сразу, но возникнут.

Если она любит открытое общение в компании друзей, а вам претят сборища и по душе серьезные разговоры да

интеллектуальные поиски, то серьезных разногласий не миновать в самое ближайшее время.

Это неизбежно. Заготовленные фразы ничего не изменят. Ухоженный вид ничего не изменит. Деньги ничего не изменят. Если вы терпеть не можете то, что любит она, а ее с души воротит от ваших предпочтений, перспектив нет. И точка.

Что же делать? Отказываться от своего «я» и своих увлечений? Никоим образом! Но можно стать шире. Можно открыться новым и интересным занятиям, новым формам выражения и подачи себя.

Демография объясняет, почему с некоторыми женщинами вы удивительно совпадаете и почему чаще всего вы встречаете их в ситуациях, где вы получаете удовольствие и занимаетесь тем, что приятно.

## **Выбор образа жизни**

Теория демографии имеет свои плюсы: если вы потратите время и силы на то, чтобы знакомиться с женщинами в ситуациях, в которых вероятно наличие у них общих с вами ценностей, интересов и потребностей, вы не только добьетесь успехов, но и встретите женщин, с которыми вам будет хорошо.

К примеру, я люблю путешествовать. И люблю знакомиться с женщинами, которые любят путешествовать. Меня хлебом не корми, дай поговорить об этом. И обычно, если я нахожу женщину, немало поездившую по свету, мне легко привлечь ее и добиться свидания.

Если я зайду в первый попавшийся бар в Техасе, таких женщин будет немного. Но отправься я на дегустацию европейского вина в Нью-Йорке, наверняка встречу *только* женщин, которые любят путешествовать.



Еще лучший вариант: взять и поехать в другую страну. Там можно познакомиться с женщинами, стремящимися повидать мир. У них я пользуюсь очень большим успехом.

Если вы любите танцевать или слушать разную музыку, весьма вероятно, что подходящих женщин вы встретите на танцплощадках и концертах и что у них вы добьетесь максимального успеха.

Обычно «ярмаркой знакомств» считаются бары и ночные клубы. Туда идут с целью закадрить кого-нибудь. Но подумайте, что за людей вы встретите в баре и ночном клубе и что это будет за ситуация. Заурядная бытовая вечеринка, где кипит бурное веселье и люди проводят время с друзьями.

Если вы и сами любите пирушки, веселье и выпивку в компании новых знакомых, это замечательно. Но если вам по душе камерная и тихая атмосфера, скорее всего, вы не очень совместимы с большинством людей в баре.

Впрочем, можно развить в себе определенные качества, выработать новый образ жизни, чтобы подобные женщины вами интересовались.

Я рекомендую каждому мужчине, прежде чем он будет подходить к женщинам, присесть на минутку и поразмыслить над несколькими вопросами.

— Что вы цените в женщине? Честность? Красоту? Привязанность? Ум? Любознательность? Сходные интересы? Образованность? Надо полагать, вы ответите: «Все эти качества». Тогда перефразирую: что вы цените *больше всего*? Что способно отвратить вас от женщины? Поэтому расставьте приоритеты: чего вы ищете в женщине? Это поможет вам понять, где вести поиск.

— Где чаще всего бывают женщины с теми качествами, которые вам импонируют? Где их легче всего найти?

— Чем вам больше всего нравится заниматься? Вы любите читать/писать? Любите музицировать? Любите заниматься

спортом или смотреть соревнования? Какие занятия будут способствовать тому, чтобы углубиться в свое хобби?

— Если вы не можете сообразить, в чем ваши увлечения и интересы, подумайте чуть-чуть и запишите, чем всегда хотели заняться, но у вас не хватало времени или воли. Обещайте себе уделить этому внимание.

Разумеется, не каждый интерес сулит знакомства с большим числом женщин. Скажем, если вы серьезно занимаетесь шахматами, едва ли на турнирах будет много дам. Но ведь мало у кого есть только одно увлечение. Скорее, у каждого имеются интересы в областях, в которых можно легко завести новые знакомства.

Вот примеры хобби/мероприятий/мест/сфер деятельности, перспективных в плане возможностей познакомиться с женщинами:

- уроки танцев (сальса, свинг, и т.д.);
- политические организации и мероприятия;
- концерты и реклама концертов;
- любительские спортивные лиги (многие женщины, причем спортсменки, увлечены алтимат фрисби и студенческим волейболом);
- волонтерство, благотворительность, благотворительные мероприятия (на них обычно много замечательных женщин);
- тренинги (по лидерству, ораторскому искусству и т.д.);
- кулинарные курсы;
- занятия йогой («золотая жила»);
- курсы медитации и ретриты;
- семинары по самопомощи и образовательные мероприятия;
- туристические группы (каучсерфинг и т.д.);
- для религиозных людей: церковь или религиозные собрания;

- образовательные курсы (изучение иностранного языка и т.д.);
- собачьи площадки;
- дегустации вин и пива;
- художественные галереи и выставки;
- мероприятия с целью установления деловых контактов.

У меня есть знакомый, который отлично танцует. Каждую неделю он посещает местные танцевальные мероприятия. Он успешен, умен и профессионален. Хорошо образован и видел мир. Он также налаживает контакты через европейских антрепренеров, которые живут и работают в Штатах. Все это позволяет ему общаться с великим множеством людей, в том числе со множеством умниц и красавиц. Для начала он собирает их вместе, устраивая дома вечеринку. А его стабильный успех у женщин объясняется не только харизмой и умелым подходом, но и тем, что он сузил демографию женщин. Он собирает именно тех женщин, которые ему нравятся и которым он сам должен понравиться, и действует по обстоятельствам.

А вот случай попроще: мой знакомый — профессиональный музыкант. Наверное, вы думаете, что он всегда спал с женщинами направо и налево. Но нет, большую часть времени он проводил в студии и репетиционных залах. Какие уж тут знакомства...

Но когда он остался опять один, то стал выступать с простенькими и дешевыми номерами, играть на свадьбах, в барах и кавер-группах. Вскоре он познакомился с таким количеством женщин, что вышел перебор.

Что касается меня, я страстно люблю путешествия и интересуюсь местными культурами. Где бы я ни оказался, стараюсь найти события или дела, позволяющие познакомиться с любителями странствий. Когда нахожусь в Штатах, иду на тусовки и мероприятия, где должны быть иностранцы. Допустим, встречаю там женщину из Аргентины. Я немедленно начинаю

рассказывать ей (по-испански!) о трех месяцах, которые провел в Буэнос-Айресе. Как вы можете представить, добиться потом свидания легко.

Но у вас все будет иначе. Вам придется экспериментировать. Я привел лишь несколько примеров обретения успеха.

Демография влияет на каждый случай вашего общения с женщинами. Если демографические различия слишком велики, ждите серьезных разногласий. И сколь бы вы ни были привлекательны, женщина не захочет быть с вами.

Это может объяснить многие неудачи, которые преследовали вас доселе.

Расширяйте свои интересы и уделяйте им время.

Если вам интересны духовность и медитация, займитесь ими. Если вам интересны политика и общественная деятельность, займитесь ими. Если вам интересны кухни народов мира, займитесь ими. Ходите на кулинарные курсы, на дегустации, открытия ресторанов и т.д.

## **Убеждения и самоотбор**

Образ жизни во многом определяет, какие женщины нам нравятся. Допустим, вы увлечены йогой. Стало быть, на занятиях йогой вы встретите женщин, которым тоже нравится йога. Весьма вероятно, вы ощутите взаимное влечение.

Это очевидно. Однако не менее (а то и более) важно другое: как убеждения притягивают в нашу жизнь женщин определенного типа. Я имею в виду взгляды на женщин, секс, отношения и на самих себя. Дело в том, что убеждения отражаются в нашем поведении, а поведение определяет, какие женщины (и в каком количестве) ощущают к нам влечение.

Например, если вы думаете, что «все бабы — лгуны и потаскушки», то какие женщины согласятся терпеть подобное

высокомерие? Вот именно, только такие, кто неразборчив в связях и не стоит доверия. Социальная психология называет это «эффект сортировки». Он проявлялся при проведении многих исследований.

Другой пример: убеждение в том, что женщины хотят секса (и наслаждаются им) не меньше, чем мужчины. Для меня это был важный момент. Ведь многие мужчины не думают, что женщины наслаждаются сексом и имеют сексуальные фантазии.

Как это убеждение влияет на ваше поведение и притягивает определенных женщин? Если вы думаете, что женщины не любят или не должны любить секс, то женщинам, которые получают удовольствие от секса, будет неуютно демонстрировать с вами свою сексуальность. Зато у женщин, которым секс не очень нужен, возникнет ощущение, что вы их понимаете. В итоге вокруг вас будет множество женщин, подавивших свою сексуальность. Им не захочется заниматься с вами сексом.

Но если вы верите, что женщины любят секс, то любительницам секса будет легко выражать с вами свою сексуальность. А нелюбительницам — напротив. Поэтому да, отказов не миновать, но помните: отказы — одна из форм отсева подходящих для вас партнеров. В данном случае вам же лучше.

В итоге у вас останется немало сексуальных и чувственных женщин, которым проводить время с вами в радость. Согласитесь, неплохо!

Личные убеждения очень сильно влияют на отношения с женщинами. Думаю, большинство «проблем», которые мужчины пытаются решить с помощью хитроумных тактик и трюков, куда проще решить, поменяв убеждения.

Я часто говорю мужчинам: «Единственное, что есть общего у женщин, с которыми вы встречаетесь, это вы». Что это значит? Если все ваши подруги начинают лгать и манипулировать, или вести себя эгоистично и нечутко, или если все они жалкие и

забитые, значит, нечто в ваших взглядах и поведении притягивает именно этот тип женщин.

Скажу грубее: понимаете вы это или нет, но ваши результаты с женщинами — всегда ваша вина.

К сожалению, критически осмыслить и переосмыслить свой взгляд на женщин и отношения с ними труднее и дискомфортнее, чем выучить парочку фраз из учебника. Вот почему большинство мужчин не замораживаются этим. И вот почему такие мужчины не пользуются долгосрочным успехом.

Надо уметь вовремя проанализировать свои взгляды и понять, что они могут быть ошибочными. И это возвращает нас к теме главы 3 — открытому и честному взгляду на себя и свои желания. Чтобы стать эмоционально независимым, необходимо быть честным с самим собой. То есть наблюдать за своими убеждениями и критически оценивать их. Если вы всю жизнь полагали, что верить женщинам нельзя или что женщины, выражающие свою сексуальность, распутницы, вам лучше задуматься: какого рода женщин вы притягиваете подобным отношением. А если не хотите привлекать к себе таких женщин, вам следует поэкспериментировать с новыми взглядами.

Наверное, вы думаете: «Эксперимент с новыми взглядами? С какой же стати?»

А с такой, что от старых одни проблемы. Пора открыться новому. Если вы верите, что все женщины — бесстыдные манипуляторши, откажитесь от этой теории и идите в реальный мир проверить новую гипотезу. Наведайтесь на какую-нибудь вечеринку и скажите себе, что все женщины — любящие, заботливые и честные. Или выйдите в интернет и спишитесь с незнакомками, представляя себе, что каждая из них интересуется вами бескорыстно. И посмотрите, что случится. Да, поначалу будет страшновато. Но вы быстро заметите, что к вам теперь тянутся женщины другого калибра, и ваша личная жизнь улучшится.

Ибо удивительное дело: и мужчины, и женщины часто начинают соответствовать нашим ожиданиям.

Вы поступили на новую работу. Ваш новый босс решает, что вы сукин сын. Он обливает вас помоями, закатывает глаза и ведет себя так, словно одно ваше присутствие оскорбляет все, что для него дорого.

Как вы будете вести себя с ним? Вот именно. Как сукин сын. Он обращается с вами плохо, поскольку ожидает, что вы негодяй. А вы ведете себя как негодяй, поскольку он вас унижает.

Это касается также женщин и свиданий. Если вы гуляете с женщинами, веря в унижительный бред, который о них написан, вы хорошего от них не дождетесь. Если вы никогда не доверяете друзьям и вечно ревнуете, вы лишь подталкиваете их к действиям за вашей спиной. Зачем им сцены и скандалы? Вот они и утаивают информацию.

Если вы высокомерны и обращаетесь с женщиной как с ребенком, который ничего не может решить самостоятельно, она и будет вести себя как испорченный ребенок, перестав решать сама за себя. Наше дурное поведение склоняет окружающих к дурному поведению — явление, хорошо известное психологам.

Демография важна. И еще важнее, прежде чем вступать в отношения, осмыслить свои представления о них. Так можно избежать множества проблем, предотвратить болезненные разрывы.

Ведь в конечном счете мы привлекаем таких людей, каковы мы сами. И если мы — пакостные, мстительные, ревнивые или недоверчивые, с кем в итоге мы окажемся?

## **Возраст, деньги и внешность**

Самый щекотливый аспект демографии (и *всей* темы пикапа) связан с возрастом, деньгами и внешностью.

Сразу расставим точки над «i». Возраст, деньги и внешность играют роль — иногда очень большую, иногда не очень, но все же играют. Всякий, кто уверяет вас, что они неважны, лжет.

Однако возраст, деньги и внешность значат намного меньше, чем полагает большинство мужчин. И если вы знаете о влиянии демографии, то сможете сделать так, чтобы эти факторы вовсе не сказывались (или способствовали вашему успеху).

Относительно возраста. Согласно исследованиям, физическая привлекательность мужчин достигает пика около 31 года (это роскошь, если учесть, что у женщин пик — около 21 года), а снижается намного медленнее, чем у женщин. Более того, исследования показывают: средний 45-летний мужчина все еще считается не менее физически привлекательным, чем средний 18-летний юноша.

Дело в том, что, как показывают результаты опросов, женщины в первую очередь судят о статусе мужчины отнюдь не по физическим данным; главные критерии — стильность, ухоженность и самоподача. До чего же везет нам, мужчинам! Стоит нас переодеть из мешковатых джинсов и балахонистой вульгарной футболки в элегантный костюм да сделать модельную стрижку, как наши ставки подскочат процентов на 50. Женщины же ведут постоянную, нескончаемую битву за красоту.

О том, как выглядеть максимально приятно, мы подробно поговорим в следующей главе, а пока отметим: сколь бы безобразны вы ни были (но вероятнее всего, с вами все в порядке), надежда есть. Вскоре сами убедитесь.

Деньги хороши тем, что свидетельствуют об успехе и предполагают другие позитивные и привлекательные качества. Но опять-таки их значение сильно преувеличено. И тут социологи и психологи обнаружили интересные вещи.

Во-первых, фактор денег и успеха во многом зависит от возраста. Чем вы старше, тем больше денег от вас ожидается и



тем больше успеха нужно для привлекательности. Во-вторых, чем менее богата женщина, тем важнее для нее деньги.

Вот почему стереотипная «золотоискательница» — это обычно очень красивая молодая женщина, выросшая в бедности. Женщины, которые выросли в достатке или хорошо обеспечены, как правило, спокойнее относятся к финансовому положению мужчины.

Но факт есть факт: женщины воспринимают мужчин с деньгами так, как мы воспринимаем женщин с красивой внешностью. Для них это показатель социального статуса. Что еще входит в статус и насколько существенны деньги, каждая женщина определяет сама для себя.

Так мы возвращаемся к тому, с чего начали. И опять-таки важна демография.

Недавно мне попала фраза: «Только лентяйки интересуются мужчинами с деньгами — теми, у кого других достоинств нет».

Спросите себя, каким женщинам важны лишь внешность и деньги? Женщины, ценящие *только* красоту, — это женщины, у которых помимо красоты ничего и нет. Женщины, помешанные на деньгах, — женщины без других интересов и возможностей.

С женщинами, которых волнуют *только* внешность и деньги, вам будет скучно. Счастливыми они вас не сделают. И без них вы многое не потеряете.

Вместе с тем каждый человек до некоторой степени ценит внешний вид и успех. Полностью со счета эти качества не спишешь. Поэтому вам *надо* как можно лучше выглядеть. Вам *надо* как можно лучше зарабатывать. Даже самые интересные, разносторонние и нормальные женщины предпочтут более симпатичного и успешного мужчину. При прочих равных, внешний вид и деньги увеличивают шансы.

Однако оговорюсь: ваша внешность должна быть настолько приятной, насколько это возможно *для вас*. Ваш достаток должен

быть настолько высоким, насколько это возможно для вас. Гнаться за недостижимым не стоит.

Итак, внешний вид и деньги имеют значение. Но как они влияют на успех у большинства женщин?

*Чем больше у вас денег и успеха, чем более привлекателен ваш внешний вид, тем меньше привлекательного поведения вам требуется. Чем меньше у вас денег и успеха, чем менее привлекателен ваш внешний вид, тем больше привлекательного поведения вам требуется.*

Можно сказать и так: возраст, деньги и внешность — универсальная демография. Несовместимость по одному из этих пунктов может усилить дисгармонию между вами.

Однако отсутствие гармонии или достаточного числа восприимчивых женщин не означает, что можно успокоиться и перестать стремиться к успеху у женщин.

Подавляющее большинство мужчин заиклены на внешности и деньгах потому, что используют их как оправдание своей бездеятельности. Но это никудышная отмазка. Мужчина, который не обделен внешностью и деньгами, все равно должен трудиться ради результатов (пусть и меньше, чем другие).

Поверьте мне, я работал с сотнями мужчин, поднявшимися по карьерной лестнице гораздо выше, чем я, и выглядевшими намного лучше, — но я встречался с бóльшим числом женщин (и более роскошных женщин). Красота и богатство ничего не стоят, если вы с ними ничего не делаете. Вы можете быть олигархом, но, если вы ведете себя как неуверенный, закомплексованный и неадекватный слабак, женщины не захотят с вами вступать в отношения.

И как мы увидим в следующей главе, каждый может быть привлекательным и излучать высокий статус: надо только постараться. Поэтому никаких оправданий.

Только помним: статус во многом зависит от ситуации. На студенческой вечеринке дюжий 20-летний детина, который давит

рукой банки с пивом, вызовет восхищение девушек. На открытии местной художественной галереи — не вызовет. Худосочный хипстер с гитарой сорвет овацию на местном концерте, но не на деловом мероприятии. Успешный биржевой маклер в костюме от Armani будет выглядеть презентабельно на ежегодной рождественской вечеринке своей фирмы, но комично — на музыкальном фестивале хиппи.

Все относительно. Ключ состоит в том, чтобы: 1) осознать свои личные интересы и достоинства; 2) использовать эти интересы и достоинства как основу для того, чтобы быстро привлечь женщин в выбранной вами демографической группе.

## **Социальное доказательство**

Понятие «социальное доказательств» взято из психологии влияния и хорошо известно во многих сферах — в торговле, рекламе, политике, в том, что связано с влечением и взаимоотношениями.

Когда мы видим, что нечто пользуется популярностью, на нас это влияет. Допустим, все обсуждают новый фильм — и наше желание увидеть его возрастает: подсознательно мы рассчитываем на то, что фильм не окажется полной фигней.

Так и с людьми. Если на вечеринке входит в комнату человек и все спешат повернуться к нему и поздороваться, какой будет ваша первая мысль? Наверное, «Интересно, кто же он?». И весьма вероятно, вы захотите подойти и познакомиться.

Это касается и женщин, и влечения. Если при вашем появлении в комнате все бросают свои дела, чтобы заговорить с вами, женщины в комнате сочтут ваш статус высоким и заинтересуются. Или если вы мужчина, с которым заигрывают многие женщины, это подтолкнет еще большее число женщин флиртовать с вами.

Именно это в первую очередь объясняет, почему знаменитые актеры, спортсмены и прочие звезды желанны для столь многих женщин. И значит, мужчина должен культивировать в своей демографии социальные доказательства.

Скажем, вы большой начальник на фирме. Значит, у вас высокий социальный статус и сильное социальное доказательство. Скорее всего, женщины, которые с вами работают, будут ощущать к вам определенное влечение. Но если вы идете в выходной день в бар и там никого не знаете, ваш социальный статус равен нулю. Вы обычный, рядовой посетитель бара.

Социальное доказательство имеет вес только в рамках демографии. Вот почему после того, как вы сузили демографию, расширяйте свои связи, стараясь занять как можно более лидерскую позицию. Не просто присоединитесь к местной команде алтимат фрисби, но начните ее организовывать. Не просто присутствуйте на благотворительном мероприятии, но ищите спонсоров. Не просто посещайте местный клуб, но станьте его промоутером.

Честный образ жизни во многом связан с тем, что вы горячо отдаетесь своим хобби. Если вы обожаете бывать на художественных выставках, не ограничивайтесь походами в музеи и галереи: создайте группу энтузиастов — любителей искусства или запустите форум любителей. Не просто следуйте своим увлечениям, но станьте в них лидером. Не просто выбирайте, в каких сферах искать женщину, но доминируйте в этих областях.

Надеюсь, что к данному моменту вы уже поняли, какого рода женщин вы привлекаете и какого рода женщин хотите привлекать. В следующей главе мы обсудим, как работать с избранной демографической группой и стать максимально привлекательным для нее.

## Быть, а не говорить

В чем основной урок этой главы? Пожалуй, в том, что эффективнее *быть* привлекательным, чем *говорить* привлекательное. Вы можете произнести самую яркую, самую притягательную фразу на свете, но, если она не будет подкреплена свойствами вашей личности, все без толку. А если же в вас есть что-то влекущее, любая ваша фраза будет привлекательной, так как будет исходить от подлинно привлекательного человека.

Женщин интересует ваша личность. А слова вторичны. Слова лишь средство выиграть время, чтобы продемонстрировать свою личность. Именно «демонстрировать», а не «рассказать».

Представьте, что вы знакомитесь с двумя мужчинами. Один низенький и уродливый, сомнительный тип. В глаза не смотрит. Дурно пахнет. Что-то бормочет, почесывает у себя разные места. В ходе разговора с вами вдруг заявляет: «Знаете, вы производите хорошее впечатление. С вами стоит общаться».

Что вы почувствуете?

Наверное, вам станет не по себе: «Вот уж спасибо!» Вы постараетесь ретироваться как можно быстрее.

Другой мужчина — красивый и успешный, харизматичный и обаятельный. Все, что он говорит, очень живо и интересно. А в ходе разговора с вами он смотрит вам в глаза и произносит: «Знаете, вы производите хорошее впечатление. С вами стоит общаться».

Что вы почувствуете?

Почувствуете, что день удался. Почему? Потому что вы имеете дело с личностью. Человек не просто *говорит* интересные и приятные вещи: *он сам* интересный и приятный. Поэтому его слова имеют совершенно особый вес и смысл.

Многие мужчины полагают, будто надо что-то из себя строить. Вчера вечером я сидел в ресторане с подругой. Ресторан —

хороший и дорогой. За соседним столиком — явно свидание: мужчина несколько старше, а женщина молода и красива. Он быстро захлопнул меню и сказал: «Ничего не заказывай. Я знаю у них особое блюдо, которого нет в меню. Ты его отведаешь». Женщина покорно согласилась. Тогда мужчина начал долгие переговоры с официантом, а потом курсировал к кухне и обратно, пока все вокруг не заметили, что происходит нечто неловкое и ненужное. Женщине стало скучно. Раздраженная, она углубилась в свой смартфон: в Facebook, Instagram и Twitter, пытаясь отвлечься от тупицы напротив.

А мужчина парил на крыльях своего самомнения. И невдомек ему было, что он выглядит жалким, закомплексованным и самовлюбленным нарциссом. Ведь успешному человеку незачем подтверждать свой успех заказом блюда, которого нет в меню. Сильному человеку нет нужды навязывать подруге, чем ей ужинать.

Вот почему попытка поразить женщин, рисуясь и создавая себе привлекательный, на ваш взгляд, имидж, всегда контрпродуктивна. Мужчины могут выделяться неделями, месяцами и годами, но в итоге они ничего не добьются, поскольку все фальшиво. Сильная и успешная личность отсутствует: человек не такой, каким хочет казаться.

Когда вы ведете себя, как тот бедняга в ресторане, — когда вы лишь играете роль — вы изменяете себе, своей личности и своим желаниям. А когда вы изменяете себе, у вас все идет наперекосяк. Вы цепляетесь за всякую женщину, которая оказывается рядом с вами. Вы теряетесь в догадках, почему вам не удастся хотя бы в одной из них вызвать определенные чувства.

Найти свою истину и утвердить свою индивидуальность важно, чтобы обозначить круг желанных и перспективных женщин. И как мы увидим, правильные решения по части демографии — важная основа успеха.

Будем надеяться, что данная глава поможет вам отнестись критически к тому, что вы делаете со своей жизнью, своей индивидуальностью, а также к тому, что вы хотите получить от отношений и каких женщин хотите привлекать.

В следующей главе мы поговорим о том, как конкретно выработать привлекательный образ жизни, соответствующий вашей индивидуальности и выбранной вами демографической группы.

## Глава 8

# Образ жизни и имидж

Мы, мужчины, склонны полагать, что женщины воспринимают привлекательность так же, как и мы. Однако психология и другие науки показывают, что это не так.

Мужчины судят о женской красоте, основываясь прежде всего на физических данных женщин, а уже затем — на их личностных качествах и имидже. Мужчины ценят высокие скулы, симметрию лица, соотношение талии и бедер, размер груди и т.д. И мы часто полагаем, что женщины подходят к делу аналогично. Именно поэтому многие из нас помешаны на жиме лежа, росте и таблетках для увеличения пениса.

Да, физические параметры играют роль в том, как внешность мужчины оценивается женщинами. Однако исследование показывают, что важнее другие факторы.

Красота и привлекательность не одно и то же. Не все рождаются красавцами. Но каждый мужчина, потратив он время и усилия, может стать привлекательным. А женщины по большому счету хотят именно привлекательного мужчину.

Почему-то многие мужчины относятся к своему внешнему виду так, словно он дан им раз и навсегда. Они не пытаются измениться сколько-нибудь существенным образом. И не понимают: один и тот же мужчина может подавать себя по-разному, привлекательно или не очень.

Вот неприятная истина: внешность крайне важна. Разница между стильностью и нестильностью не менее существенна, чем между днем и ночью. Да, вы можете одеваться как доходяга и



встречаться с женщинами — но с меньшим успехом. Новый имидж и новый гардероб способны за один вечер облегчить знакомство и свидания с женщинами раза в три. Не говоря уже обо всех психологических бонусах: вы почувствуете себя увереннее, интереснее, динамичнее и т.п.

Помните: ваша внешность свидетельствует о вашем внимании к себе (или о его отсутствии). А высокий уровень внимания к себе означает эмоциональную независимость. То есть поведение становится более привлекательным. Если вы не тратите много времени и сил на то, как вы выглядите и как подаете себя миру, женщины заметят это и подсознательно сделают выводы насчет вашего мужского статуса.

Получается, чем надо заняться в первую очередь? Следить за собой. Регулярно принимать душ, бриться, стричься, причесываться, пользоваться дезодорантом, чистить зубы и ногти, надевать чистую одежду.

Все это очевидно. Упоминаю лишь на всякий случай: вдруг кто-то не понимает. Сказанное в предыдущем абзаце — обязательное условие. Начать жить подобным образом надо сегодня же.

Теперь перейдем к двум ключевым моментам, влияющим на ваш внешний вид, — к моде и фитнесу.

Если эти пункты вам не нравятся и если вы сейчас задумали проскочить этот раздел и перейти к способам знакомства, то мне жаль вас расстраивать, но ничего не выйдет. Люди вечно ищут волшебную пиллюлю, которая сделает их привлекательными. Что ж, если таковая и существует, то это комбинация моды и фитнеса. Мода и фитнес однозначно сделают для вашей способности вызывать женский интерес (и в кратчайшее время) больше, чем что-либо еще. Если вы находитесь в хорошей форме и хорошо одеты, это облегчит и улучшит все этапы процесса. Вам будет легче и знакомиться с женщинами, и привлекать их, и

приглашать на свидание, и добиваться секса с ними, и оставаться в отношениях.

Поэтому читайте внимательно и позаботьтесь о своем внешнем виде. Если вы не займетесь собой, за вас это никто не сделает.

## Мода и фитнес

Немало мужчин традиционной сексуальной ориентации свысока относятся к стилю и не думают серьезно об одежде: мол, такие вещи волнуют только геев. Поэтому, когда речь заходит о подобных проблемах, многие мужчины чувствуют себя неуютно. К тому же многие привыкли выглядеть определенным образом. Они не хотят менять ни тип рубашек, ни прическу. Пугает и мысль о том, что они будут выделяться из толпы, выглядеть иначе, чем окружающие.

Если это ваш случай, значит, можно говорить о психологическом барьере, который надо преодолеть. Для начала учтите, что, если вы плохо разбираетесь в моде и стиле, ваши представления о том, что вам подходит, могут быть ошибочными. Вы можете думать, что одеваетесь хорошо (все думают, что одеваются хорошо, пока не осознают обратного), но, скорее всего, это не так.

Отсюда первый шаг: понять, что вы можете ошибаться.

Вот три ключа к тому, чтобы одеваться хорошо:

1. Подбирайте правильный размер.
2. Все элементы одежды должны сочетаться друг с другом.
3. Одежда должна отражать вашу индивидуальность.

Рассмотрим каждый принцип в отдельности.

*Правильный размер.* Мужчины часто предпочитают комфорт и практичность красоте и поэтому носят одежду, не вполне подходящую по размеру. Одежда, как правило, им великовата. Скорее всего, вы не исключение. Кроме того, многие мужчины стесняются своего тела, поэтому покупают широкую одежду, чтобы скрыть недостатки.

Однако правильный размер обязателен. Вы можете купить самую элегантную и самую дорогую одежду на свете, но, если она не подойдет по размеру, вы будете похожи на клоуна. С другой стороны, вы можете быть одеты скромно (и даже неважно), но, если наряд хорошо сидит (и вы в хорошей форме), вы будете выглядеть вполне прилично.

Правильный размер многое меняет, причем перемена заметна сразу же.

Так что открываете шкаф и вытряхиваете из него абсолютно все, что не подходит вам по размеру.

А свои размеры надо знать. Если не уверены, попросите, чтобы вам помогли их определить. В большинстве магазинов одежды есть продавец-консультант, который с готовностью это сделает.

У рубашек плечевой шов должен доходить только до конца плеча, но не дальше. Если он длиннее, значит, рубашка велика.

У мужских классических рубашек нужного вам размера рукав закрывает косточку на запястье, но не спускается на кисть руки.

Штанины джинсов и брюк должны чуть-чуть закрывать верх ботинок (если только речь не о джинсах в стиле хип-хоп или рокерских). И должна быть всего одна небольшая складка.

Если джинсы спускаются сзади на каблук так низко, что вы на них наступаете, они слишком длинные. Если джинсы поднимаются при ходьбе настолько, что видны носки, они слишком короткие.

Следите за тем, чтобы штаны не сползли — особенно при наклонах. Когда зад наполовину голый, это некрасиво.

Джинсы не должны сваливаться с талии, даже если нет ремня. Большинство мужчин носят джинсы, которые велики, и, если надевают джинсы по размеру, чувствуют себя неловко. Поначалу им кажется, что джинсы неудобные и жмут. Это в порядке вещей, и со временем вы привыкнете.

*Сочетание элементов одежды.* Мужчины обладают удивительной способностью не чувствовать цвета и того, какие цветовые комбинации гармоничны.

Правильно подобрать сочетание несложно. Надо только знать, на что обращать внимание:

- Ремень должен сочетаться по цвету с обувью и аксессуарами.
- Если вы носите брюки, носки должны сочетаться с брюками.
- Если вы носите джинсы, носки должны сочетаться с обувью.
- Аксессуары должны быть либо только золотыми, либо только серебряными.

Вот легкий вариант для начала. Пойдите в магазин и купите «черный комплект» и «коричневый комплект». Заодно пару хороших черных туфель, хороший черный ремень и черную куртку. И еще хорошую пару коричневых туфель, коричневый ремень и коричневую куртку.

Затем купите несколько пар хороших модельных джинсов — посветлее и потемнее, а также с дюжину рубашек.

Как все это комбинировать?

Берете джинсы, хорошую рубашку и смотрите, какой из комплектов, черный или коричневый, будет лучше сочетаться с ними. Я люблю носить коричневый комплект с более светлыми рубашками и джинсами и черный комплект с более темными рубашками и джинсами.

Конечно, есть много других тонкостей и нюансов, но я предлагаю легкий и безошибочный вариант для начала.

*Индивидуальный стиль.* Многие мужчины, следя за модой, останавливают свой выбор на смехотворных нарядах, которые никак не соответствуют их образу жизни. Например, 40-летний руководитель фирмы надевает мешковатые джинсы и куртку с капюшоном; 20-летний студент колледжа натягивает костюм за \$500 и трикотажный жилет или же всякую всячину без разбора — светодиодные пояса, золотые карманные часы, цилиндры и т.д. Какие вещи только не считают стильными, хотя в действительности они просто неуместны.

Вашу одежду нельзя назвать стильной, если она не соответствует вашей индивидуальности.

В женской моде есть целый ряд вариантов стиля, аналог которым могут подобрать и мужчины: стиль конькобежца/серфингиста, стиль успешного бизнесмена, стиль рок-звезды, стиль спортсмена и т.п.

Если одежда в стиле рок-музыканта соответствует вашей индивидуальности, не сдерживайте себя. Но если вы главный бухгалтер, то должны одеваться как стильный и успешный бизнесмен. Если вы любите хип-хоп и дискотеки, одевайтесь соответственно.

Просмотрите журналы, посидите в интернете. Найдите известных людей, которые по вашим ощущениям в чем-то близки вам. Возьмите их стиль одежды за образец.

Если вы все же теряетесь и не знаете, с какой стороны подойти к решению проблемы стиля, если не разбираетесь в магазинах и размерах и не знаете, что вам идет, возьмите с собой в магазин толковую подругу. Она объяснит, что к чему, непредвзятым женским глазом оценит, какие вещи смотрятся на вас хорошо, а какие нет.

Только помните: женщина есть женщина, но этот факт сам по себе не делает ее экспертом. Далеко не все женщины понимают в моде. К тому же многие из них захотят, чтобы вы соответствовали их идеалу жаркого парня. А не факт, что для вас это лучший вариант.

*Фитнес.* Я не стану в этой книге подробно объяснять, как заниматься фитнесом: для этого предостаточно других ресурсов. Отмечу лишь несколько основных моментов.

Первое: занимайтесь физкультурой или спортом. Это обязательное условие. Вы не только будете лучше выглядеть в обнаженном виде: упражнения придадут энергии, поднимут тестостерон, снимут симптомы депрессии и тревоги, повысят самооценку.

Какой именно выбрать спорт, не столь важно. Важен сам факт. Если любите футбол, найдите людей, с которыми вы будете играть в футбол. Если вам ближе гимнастика или йога, займитесь ими. Если хотите качаться и нарастить мышцы — и это хороший вариант.

Второе: питайтесь правильно. Для начала посоветую хороший способ, который даст 80% результатов для 20% усилий. Исключите газированные напитки, фастфуд, сладкое и конфеты. Если отказаться от употребления одних лишь этих продуктов, последует резкое улучшение.

Существуют разные виды диеты: низкоуглеводная, высокоуглеводная, высокобелковая, низкожировая и т.д. Им посвящено множество литературы и ресурсов в интернете. Диетология — это море информации, в котором можно утонуть. Однако, если начать с самых базовых вещей и убрать из рациона вышеупомянутые продукты (и взяться за физкультуру), через несколько месяцев вы заметите серьезные сдвиги.

Как и спорт, правильный рацион сделает вашу внешность сексуальной. У вас прибавится энергии, повысится настроение и

самооценка, вы станете лучше как любовник, а заодно сэкономите массу денег.

## Язык тела

Языку тела можно научиться за относительно короткое время. Он сразу сделает вас привлекательнее.

По некоторым данным, на невербальные сигналы приходится 60% коммуникации между людьми. Это очень много.

С учетом всего вышесказанного об эмоциональной зависимости, намерениях и подтексте большая значимость языка тела не должна вас удивлять.

Основные проблемы, с этим связанные, можно решить сознательно. Немного тренировки — и дело пойдет. А затем язык тела будет улучшаться у вас сам собой, по мере обретения вами эмоциональной независимости и уверенности.

Чтобы проанализировать свою осанку и позы, вам потребуется зеркало (желательно в полный рост).

1. Встаньте перед зеркалом, затем повернитесь на 90° вправо или влево. Взгляните в зеркало боковым зрением и присмотритесь к плечам. Если на вас рубашка, обратите внимание на шов, который идет от шеи до рукава. Практически у всех людей этот шов смещается вперед. Отведите плечи назад так, чтобы шов не скашивался. Это оптимальное положение для плеч. Запомните его и старайтесь сохранять.
2. Встаньте лицом к зеркалу. Держа плечи расправленными, поднимите подбородок так, чтобы он находился под прямым углом к шее. Ваш взгляд должен быть направлен прямо перед собой: вы смотрите себе в глаза (или словно бы вдаль, за горизонт, как при ходьбе). Держите шею

прямо. Заметьте, что при таком положении головы и плеч живот автоматически вытягивается, а спина выпрямляется. Как раз то, что надо!

3. Взгляните на свои ноги. Поставьте их на ширине плеч. Носки, что очень важно, должны быть направлены строго вперед или немного в стороны. Если они смотрят внутрь или слишком сильно разведены в стороны, поза будет неудобной, а походка комичной. Если носки так и норовят развернуться внутрь или вовне (особенно когда вы сидите), значит, ваши икроножные мышцы слишком напряжены. Расслабьте мышцы или разотрите их массажным валиком.
4. Теперь о походке. Оставайтесь в принятом положении: плечи отведены назад, голова поднята вверх, спина расправлена, живот втянут, носки смотрят прямо. Медленно сделайте несколько шагов. Во время ходьбы можно покачивать плечами, только не слишком сильно (иначе будет смешно). Это хорошая и естественная походка. Поначалу вам будет сложновато ходить, не опуская голову вперед, но со временем вы привыкнете. Встречаясь с людьми, вы сможете смотреть им прямо в глаза.
5. Во время ходьбы размахивайте руками. Только не слишком сильно: вы будете выглядеть нелепо. Пусть руки слегка покачиваются в такт походки. Если они не будут включены в движение, вы будете похожи на робота. Держа руки в карманах, вы будете выглядеть замкнутым или слабым.

Упражняйтесь несколько раз, пока новые ощущения не закрепятся в памяти. Запомните их и потом снова и снова заставляйте себя принимать правильную позу.



Можно действовать постепенно. Идя по улице, вспоминайте: плечи расправлены, подбородок поднят, глаза смотрят прямо, носки направлены прямо, плечи раскачиваются, руки работают. Взор устремлен прямо перед собой. Не смотрите под ноги, если только нет риска споткнуться. Смотрите в глаза прохожим — особенно красивым девушкам. Вы заметите, что люди вступают с вами в зрительный контакт. У вас будет возникать желание отвернуться. Не делайте этого. Пусть другие люди разрывают зрительный контакт с вами, а не вы с ними.

Поступайте так, пока не выработается привычка. Поставьте себе задачей ходить прямо в течение недели. Следуйте этому правилу всякий раз, оказываясь на людях. Подмечайте сдвиги в самоощущении. Подмечайте перемены в том, как люди реагируют на вас. Подмечайте любые изменения в уровне вашей уверенности.

## Голос

Тембр голоса мужчины часто упускают из виду. Важно иметь голос не только сексуальный, но и сочный, *громкий*.

Мы можем говорить горлом или грудью. Когда мы поем, то горлом берем высокие ноты, а грудью низкие. При говорении горлом основной выдох идет через нос, а при говорении грудью — через рот. В первом случае голос исходит из гортани, а во втором — из диафрагмы.

Попробуйте выполнить упражнение. Начните петь какой-нибудь звук, затем сначала медленно повысьте тон, а потом медленно понизьте. Повторите снова. Получится словно сирена: высоко, низко, высоко, низко. Обращайте внимание на то, в какой части тела происходит вибрация. При переключении с высокого тона на низкий она смещается из головы в грудь, а при переключении с низкого на высокий — обратно.

Как вы можете догадаться, выработать грудной голос весьма желательно. Тут не обойтись без сознательных усилий: надо бесчисленное число раз напоминать себе о необходимости говорить грудным голосом, пока он не войдет в привычку.

Предлагаю хорошее упражнение. Прочтите вслух следующую фразу.

«Может, выпьем по бокальчику в четверг вечером?»

Теперь зажмите нос и прочтите снова. Изменился ли тембр? Если не очень изменился, значит, вы уже говорите грудным голосом и, вероятно, у вас хороший тембр. Но, если голос стал очень гнусавым, следует работать над глубоким голосом.

Упражняйтесь до тех пор, пока голос с зажатым носом не будет сильно отличаться от обычного.

Еще одна проблема: зачастую мужчины разговаривают слишком быстро. Может, подсознательно они думают, если не поторопятся, их и слушать никто не станет. Но это — эмоционально зависимое поведение.

Как себя проверить? Здесь конкретного мерил нет. Подумайте: часто ли люди не могут вас расслышать? Попробуйте говорить медленнее — как меняются ваши собственные ощущения и реакции на вашу речь? А вообще, если собеседники часто переспрашивают вас, а в комнате тихо, скорее всего, надо снизить темп речи.

Кроме того, весьма вероятно, что вы говорите недостаточно громко. Практически все люди говорят тише, чем надо. Говорите громче. Делайте это сейчас, делайте это всюду. Кричать не нужно. Просто говорите громче, используя диафрагму и грудной голос. Исследования показывают, что такой голос вызывает больше уважения и внимания.

Как и с языком тела, для выработки этих навыков потребуются время и тренировка.

Правильный язык тела и хорошо поставленный голос помогают в коммуникации. А с помощью осанки можно поднять

и настроение! Если вы примете уверенную позу, вы станете чувствовать себя увереннее (и наоборот). Даже если вы сделаете это сознательно и с пониманием того, что именно вы делаете, оно все равно сработает. Поэтому начните обращать внимание на свое тело: как вы подаете себя, как сидите, как стоите, смотрите ли в глаза собеседнику. От этого многое зависит, а позитивные перемены наступают очень быстро.

## Характер

Одна из проблем многих мужчин состоит в том, что они ничем не примечательны. Таких, как они, пруд пруди. А нас еще и все время подталкивают к тому, чтобы мы плыли по течению, подстраивались под друзей и мнение окружающих.

Как мы уже сказали, это непривлекательно. Человек не вкладывается в свои интересы, страсти и желания. Привлекательные мужчины не боятся поляризовать отношение к себе окружающих, ведут себя раскованно и не скрывают своих взглядов. У них уникальный жизненный опыт — они пробовали то, что не пробовали многие другие; они поступали так, как не поступали многие другие. Они свободно и открыто делятся своими идеями.

Иначе говоря, привлекательный мужчина с глубиной и характером — мужчина, который имеет свое мнение и свободно его выражает.

Когда речь заходит о том, кому что нравится или не нравится, большинство мужчин реагируют вяло.

«Да, неплохой фильм». «Да, мне нравится». «Нет, мне не понравилось это шоу». Вот и все. Или немногим больше. А почему, спрашивается, человек предпочел одну постановку другой, один фильм другому или одного автора другому? Неизвестно. Эмоции выражены, но за ними не видно глубины.

Типичная фраза: «Мне очень понравился “Терминатор”. Классный фильм».

Более интересный человек может сказать: «Да, фильм отличный. Но любопытнее другое. На моей памяти это первый фильм, в котором вы болеете за злодея».

Нет ничего худого в том, чтобы быть любезным и радоваться тому же, что и друзья. Но вы всегда будете выделяться, особенно в глазах женщин, если не только будете расширять свои горизонты, но еще и всегда сможете высказать собственное мнение по самым разным вопросам.

Взглянем фактам в лицо. Из десяти мужчин, с которыми знакомится типичная одинокая женщина, девять увлекаются либо спортом, либо комедиями, либо рок- (или хип-хоп-) музыкой, либо прочими подобными вещами. Это, конечно, не зазорно. Но чем вы выделяетесь на общем фоне?

Вам необходимо стать мужчиной со вкусом, с собственными взглядами — таким, который способен объяснить, почему он любит или не любит что-либо, будь то записи 1970-х компании Motown Records, немецкие фильмы, литература XIX века, импрессионизм и т.д. Не поймите превратно. Я не предлагаю вам идти в школу живописи. Вам нет нужды становиться суперинтеллектуальным снобом. Речь о другом: надо иметь свою точку зрения и делать свою жизнь богаче.

Вкусы многих мужчин определяются поп-культурой и приятелями.

«Слушай, Уильям Феррелл — тако-о-ой юморист», «Новый фильм про Бэтмена — это что-то».

И лишь немногие сделают паузу и задумаются: *почему* они любят те или иные вещи? *Почему* одни формы поп-культуры популярны, а другие нет? Лишь у немногих хватит любознательности, чтобы исследовать новые виды и формы искусства и новые хобби и попытаться оценить их.

Вот несколько правил, которые имеет смысл запомнить в связи с темой искусства и средств массовой информации:

1. Учитывайте, что все имеет определенную ценность. И вам надо найти ее. Нет ничего более глупого, чем ругать тот или иной жанр музыки или кино, исходя из стереотипов или предвзятых мнений. Откажитесь от предубеждений и настройте себя следующим образом: «В данной форме искусства должно быть *нечто*, иначе им не увлекалось бы такое множество людей. Интересно, что же это?» Разобравшись, вы *затем* можете решить, разделяете вы такое восприятие или нет. Нравится вам что-то или нет, вы всегда должны быть готовы обосновать свою точку зрения.
2. Расширяя горизонты, начните с того, что на взгляд большинства считается лучшим. Знакомство с некоторыми направлениями искусства будут даваться легко и естественно. Мне требуется буквально две секунды, чтобы определить хорошую или плохую рок-музыку. Я слушаю ее всю жизнь. А кантри? Классическая музыка? Блуграс? Тут нужно чуть больше времени.

Так же и с фильмами. Посмотрите все картины из списка 20 лучших фильмов всех времен по рейтингу IMDB. Затем ознакомьтесь со списком десяти лучших фильмов всех времен по версии Google и опять-таки посмотрите их все. Не упустите ни одну из лент, когда-либо получавших «Оскар» за лучший фильм. Это неплохо для начала.

Возможно, вы думаете: «Так-то оно так, но если я буду читать Хемингуэя, составлять мнение о Чосере или Бахе, это не поможет мне уложить женщину в постель».

Тонкое замечание. Тем не менее:

1. Если вы будете человеком с широким кругозором и оригинальными взглядами, ваша демография существенно расширится. Да, эти качества не нужны, если вы хотите встречаться с заурядной женщиной. Но, чтобы ходить на свидания с женщинами умными, живыми, наделенными художественным вкусом и страстью, все это — необходимое условие.
2. Наш школьный учитель литературы говорил: «Читайте книги, потому что можете не встретить достаточного количества людей». Очень верная мысль. Чтение романов Хемингуэя или экономических теорий Милтона Фридмана не поможет уложить женщин в постель, но ваши горизонты расширятся. Вы столкнетесь с разнообразными взглядами и опытом. Да и вообще у вас будет больше знаний, полезных в общении.

Кстати, хотите верьте, хотите нет, но доводы Хайека в пользу либертарианства положительно повлияли на мой подход к знакомствам, свиданиям и взаимоотношениям. Звучит дико, но это так. Всякий начитанный человек скажет вам, что часто книга наталкивает на интересные идеи, не имеющие отношения к ее теме.

Многие мужчины погрязли в повседневной рутине и проматывают жизнь, тратят ее впустую на то, что им не очень приятно, не выражает их личность и индивидуальность:

- просиживают целый день на работе (зачастую хорошей);
- приходят домой и расслабляются;
- смотрят заурядные спортивные передачи, ситкомы и фильмы;
- по пятницам или субботам идут в бар с одними и теми же тремя-четырьмя приятелями.

А сколько я видел мужчин, у которых и такого разнообразия в жизни нет. Они вкалывают не поднимая головы по 60 или 80 часов в неделю, возможно на двух работах. У них нет иных хобби, кроме как пополнять свой банковский счет.

В этом описанном мной образе жизни нет ничего дурного. В западном мире так живут 90% мужчин в возрасте от 20 до 40 лет.

Но в том-то и дело: чем вы отличаетесь от 90% мужчин? Задайте себе вопрос: если вас поставить в один ряд с девятью обычными одинокими мужчинами из вашего города, чем вы будете выделяться? Представьте, что какая-то женщина встретит вас десятерых. Можете ли именно вы предложить ей нечто такое, от чего она обомлеет: «Какой необыкновенный мужчина!»? Что у вас есть, чего у других нет? Что вы можете дать особенного?

Вы потихоньку пописываете в стол стихи? Или совершили три затыжных прыжка с парашютом? Или один раз взобрались на ледник в Альпах? Или пробовали есть змей, червей, пауков? Что вы сделали яркого и интересного, выдающего в вас Личность?

Чем вы примечательны, в чем ваша исключительность? Что вы делаете такого, из-за чего женщина сразу обратит внимание именно на вас?

## **Не плыть по течению**

Привлекательному образу жизни в одночасье не научишься. Необходимо постоянно и глубоко задумываться о своих действиях, привычках и о том, как вы проводите свое время.

Что есть ваша работа, ваше хобби, ваши друзья и ваши интересы? Они вам большей частью подсказаны и навязаны? Или вы сознательно выбрали их, вложив в них страсть и душу?

Это важные вопросы. Никто не проживает вашу жизнь за вас. И если вы, как бревно, плывете по течению, не относясь

критически к своему образу жизни и даже его не оценивая, вы будете наступать на одни и те же грабли снова и снова.

Мужчины часто не верят, но неполноценный образ жизни негативно сказывается на любых контактах с женщинами. Ведь он отражает нежелание заняться собой и тем самым уменьшает уверенность в себе и увеличивает эмоциональную зависимость.

Я впервые заметил это, работая с мужчинами, продолжавшими жить вместе с родителями. Многие из них были славными — образованными, остроумными, заботливыми, с интересными хобби, а подчас и с неплохой работой. Но то, что они по тем или иным причинам (здоровье и т.д.) оставались с родителями, приносило никудышные результаты. Они никогда не выглядели мотивированными и уверенными. Женщины ими не увлекались.

Есть базовый уровень эмоциональной независимости и самодостаточности, которого вы должны достичь. Иначе прогресс невозможен. Если вы затюканы работой, расстроены друзьями или болеете, от попыток разобраться с тревогами и навыками общения толку не будет. Вы сами закрываете себе путь к развитию и успеху у женщин. И к чему вам остальные две части книги? Попытка не пытка, но уверяю, лед сильно не тронется.

В общем, займитесь собой. Будьте в хорошей форме. Найдите компанию друзей. Подыщите себе несколько хороших хобби. Выработывайте свою точку зрения на все. Следите за тем, на что вы тратите время. Взяв свою судьбу в собственные руки, вы станете более самостоятельным человеком. Это придаст уверенности и позволит принимать верные решения и обрести навыки эффективного общения. Это — честная жизнь.

А теперь, когда вы верны себе, своим ценностям и своим идеалам, настало время действовать.



Часть IV

## **ЧЕСТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ**

## Глава 9

# Какие у вас истории?

Я паркую машину перед фитнес-центром, надеваю наушники и иду от стоянки к входу в здание. По другой дорожке к той же двери направляется девушка. Присматриваюсь. А она ничего!

Мы обращаем друг на друга внимание и удерживаем зрительный контакт. Она смотрит мне в глаза на полсекунды дольше, чем большинство людей, потом отводит взгляд. Между нами возникло сексуальное напряжение.

Она идет в тренажерный зал на десять шагов впереди меня. Мне хорошо видна ее задница. На ней написано большими буквами: «PINK». Знаете, один из тех странных облегающих спортивных костюмов, какие девушки иногда надевают. Мой мозг настраивается на критический лад. Почему-то я решаю, что у нее плохой вкус. Но я себя останавливаю. Что я о ней знаю? Ничего.

На минуту мы оказывается рядом возле стойки администратора. Я прокручиваю в голове варианты: что бы ей сказать? Не успеваю ничего придумать, так как у нее звонит телефон. Она начинает разговаривать. «О боже, одна из этих девушек», — проносится в голове мысль. Снова останавливаю себя. Я ее не знаю. Хотя если трачу на нее столько ментальной энергии, может, и стоило бы.

Пару секунд забавляюсь попытками изобрести уловку, которая позволила бы с девушкой заговорить. Может, отлучиться в туалет — и когда я вернусь, она кончит трещать по телефону? Нет, слишком мудрено. Да и незачем. С тем же успехом можно

подойти к ней в зале, когда мы будем упражняться. Но практика показывает, что это неудачная тактика. И вообще я пришел заниматься, а не знакомиться. Еще вариант: тренироваться как ни в чем не бывало, а потом подгадать так, чтобы уйти одновременно с ней. Но тогда у меня будет чувство, будто я за ней бегаю... Правда, теоретически это может сработать. Но мой интерес уже и сам улетучивается. В наушниках гремит музыка, и мыслями я устремляюсь в тренажерный зал.

Врать не буду. Не скажу, что вопреки неохоте и безразличию нашел волшебную фразу, которая все изменила. В конце концов я вообще не стал с ней разговаривать. Более того, мы с этой девушкой больше не виделись. Я о ней и не вспоминал, пока не стал писать эти строки. Так что никаких чудес. Ну и что? Мой день прошел славно. Да и сейчас все в порядке.

В отличие от многих, я не казнил себя: дескать, я хлюпик и слабак, раз не подошел к ней. *Невелика* беда. Да и вам, любезный читатель, не стану читать лекцию о том, что «надо быть мужчиной» и всегда, всегда, всегда проявлять инициативу, даже если женщина занимается на тренажере, болтает по телефону, жонглирует ножами, выполняет стойку на руках, меняет спущенное колесо или делает искусственное дыхание. И что, *каждый раз* мы обязаны к ней приставать? Боже упаси.

Будем откровенны, десятки подобных ситуаций происходят каждую неделю, какими бы опытными или неопытными мы ни были. Все мы — не задумываясь, а часто и не осознавая — упускаем сотни, если не тысячи, возможностей. Все мы делаем это. И будем делать.

Я не стану вам читать мораль и убеждать, что лучше не упускать шансы. Вы и сами это знаете. Я уверен, что к настоящему моменту встреч, которые ни к чему не привели, у вас было не счесть.

Куда интереснее истории, которые вы себе рассказываете. Истории, которые мы себе рассказываем.

Когда я только начинал знакомиться с женщинами, я волновался ничуть не меньше, чем многие другие мужчины. С тех пор я обучил сотни мужчин, но лишь трое-пятеро из них боялись больше, чем когда-то я, подойти к случайной женщине и заговорить с ней.

То ли дело сейчас. Я почти никогда не волнуюсь при знакомстве. Иными словами, я нереально крут. А все почему? Потому что я стреляный воробей. Чего только у меня не было: и радости, и провалы, и унижения. Но я вынес из всего уроки. Я перерос себя. Я стал другим. А ключ ко всему — опыт. Я годами знакомился с тысячами женщин — и самым обычным, и довольно смехотворным образом. Много раз испытывал сильный страх: руки потели, дыхание учащалось, в голове становилось пусто. Сейчас почти все это ушло.

Пожалуй, только одно осталось и едва ли исчезнет: внутреннее сопротивление переменам. Оно дает о себе знать либо через откровенный страх, либо через подспудные мысли. Они не уходят. Я больше не нервничаю, но во мне возникает критический настрой или скука. «Только пустоголовые девицы станут это надевать». «Ах, она из тех, что вечно висит на телефоне. И нужна мне такая...» Иногда такие мысли останавливают меня в последний момент. Иногда посещают через полчаса после знакомства. Или на втором свидании. Но всегда подобные оценки не вполне точны. Ведь я *не знаю* женщину. И все-таки я критикую ее. Это защитный механизм. Сознательный страх исчез, но подсознательное сопротивление всюю работает.

И насколько я мог заметить, подсознательные защитные механизмы действуют у всех. Сопротивление не покидает нас. Оно лишь меняет форму. С годами волнение превращается в апатию, а апатия — в высокомерие. Сопротивление может возникнуть перед свиданием, или перед поцелуем, или перед сексом, или перед решением вступить в отношения. У каждого есть слабые места, и всякая слабость имеет свою форму

сопротивления желанным нам переменам. Граница лишь отодвигается все дальше и дальше.

Начинаете ли вы психовать перед знакомством, или бесконечно откладываете звонки понравившимся женщинам, или на свидании говорите себе, что вам «внезапно расхотелось» заниматься сексом, хотя девушка очевидно хочет вас и не против пойти с вами домой, — все это подсознательное сопротивление переменам. Ваш ум изобретает истории, чтобы оправдать такое сопротивление. Тут работают эмоции — страх, скука, гнев, стыд, да мало ли что еще. Но все они пытаются удержать вас в состоянии стагнации, сохранить статус-кво. Такова эмоциональная инерция. В вас встроены механизмы, пытающиеся все заблокировать. У любого из нас они есть.

Вот моя нынешняя история: «Я слишком хорош для этой девушки». Подсознательно все время всплывает. То и дело думаю: «Я был с десятками женщин, которые более эффектны, более умны, более интересны, чем она. И зачем она мне сдалась?» Да, я и сам понимаю, что в этой мысли все не так. Да, я осознаю, что здесь моя спесь и глупейший гонор. Но я об этом и говорю. В каждом из нас полным-полно дряни. Эта дрянь наполняет наши истории. Рассказывает нам сказки. А мы — развесили уши. Согласитесь, что моя история отдает идиотизмом! Но и ваша, наверное, не лучше. Однако мы не можем от этого избавиться. Мне по-настоящему приходится бороться с подобными мыслями. И бороться постоянно.

А вот и новая проблема. Я стал немного ленив, когда нужно отвечать на эсмэски и имейлы: будто заслужил право не вкладывать усилия в контакты с женщинами. (Если вы задавались вопросом, как обучение пикапу может испортить человека, я — наглядный пример.)

Я уже не перезваниваю девушкам так часто, как надо бы. Мол, я вправе этого не делать. Как будто она должна еще быть благодарна и являться ко мне по первому зову. Да, бывает, что

девушка и впрямь не нравится и мне все равно, увижу ли я ее снова. Но иногда очень даже нравится, и несколькими неделями позже приходится пожалеть о своем бездействии.

Таковы мои рассказы. Сейчас они совсем другие, чем были даже три года назад. А три года назад — совсем другие, чем шесть лет назад. Зато их суть не изменилась: они пытаются сохранить статус-кво. Действует эмоциональная инерция.

А какие истории сочиняете себе вы? Если вы не распознаете их, то не сможете изменить свое поведение. Возможно, вы очень волнуетесь в барах и клубах и рассказываете про собственную неполноценность: «Такие девушки любят лишь накачанных и рослых парней». Или: «Вот пропущу пару стаканчиков и тогда возьмусь за дело». Или: «Все дела да дела, вечно некогда, не успеваю даже поздороваться с женщиной в кофейне».

Или: «Надо бы хорошую остроту придумать. Иначе она не клюнет». Вот вы и мямлите, запинаетесь, тратите слишком много усилий на решение простой задачи. Но я предлагаю неплохую альтернативную историю: может, вы уже способны покорять сердца!

Бывают и другие отговорки. Может, вы говорите себе, что еще не готовы встречаться с женщинами. Сидите дома, читаете книги вроде этой и думаете: «Еще чуть-чуть — и дело пойдет», «Вот когда получу повышение — сразу сделаю новую стрижку», «Только поднакоплю на новый костюм». А когда вы получаете повышение и покупаете костюм, появляются новые отговорки взамен старых. «Только сначала подучусь», «Сначала сброшу килограмм-другой — тогда и вперед». Но проходит полгода, и ничего не меняется.

Всегда что-то есть, правда? Всегда оказывается, что именно этот момент не подходит. Всегда оказывается, что есть отговорка, отмазка.

Так каковы ваши истории? Что вы рассказываете себе, чтобы оправдать внутреннее сопротивление? И с помощью каких

историй вы могли бы преодолеть его?

Вокруг много говорят о «навыках» ухаживания. «Пикап — это искусство, нужно обрести навык», бла-бла-бла. А я с годами снова и снова убеждаюсь: не так важно, *что* вы говорите и *каким* способом знакомитесь. Важно другое: действовать без колебаний и без того сопротивления, которое и сейчас заставляет вас сидеть сложа руки и сохранять статус-кво. Сопротивления наподобие того, с каким я столкнулся в фитнес-центре. Может, встреченная там девушка была любовью всей моей жизни, идеалом! Кто знает? Поди гадай теперь...

Единственный важный «навык» — это перестать покупать на собственные идиотские выдумки и истории. Сопротивление не прекращается. Его надо преодолевать снова и снова, выявлять отговорки, смотреть им в глаза и говорить: «А знаешь, наплевать, болтает ли она по телефону, и все равно, что написано у нее на заднице. Я хочу с ней встретиться». И сделать это. Без колебаний. Без страха. Без комплексов.

Да, придется напрягать свои умственные и эмоциональные «мышцы», «накачивать тело» самосознания. Но вот хорошая новость: эффект будет немалым.

К сожалению, все мы попадаемся на удочку собственных глупых выдумок. Все мы время от времени верим в свои истории. И скорее всего, чем больше волнений и страхов у вас возникает в связи с женщинами, тем большему числу вздорных историй вы поверили.

## **Защитные механизмы**

У большинства из нас с сексуальностью связан целый ряд страхов. Они обычно проявляются в нескольких очень конкретных ситуациях. Мы обычно боимся:

- подходить к понравившейся женщине и заговаривать с ней;
- прямо или косвенно высказывать сексуальный интерес (спросить номер телефона, позвонить, пригласить на свидание и т.д.);
- переходить к близости (например, поцеловать);
- вступать в сексуальный контакт.

Большинство мужчин испытывает по крайней мере один из этих страхов, общаясь с женщинами. Есть и меньшинство, которое совсем не ощущает боязни как минимум в одной из указанных ситуаций. Считанные единицы не тушуются ни в одной из них.

Эти тревоги — отражение эмоциональной зависимости и неготовности быть уязвимыми. Как правило, чем более вы эмоционально зависимы в определенной области, тем больше волнения испытываете в связи с ней.

Не претендую на научность, но в ходе коучинга и работы с сотнями мужчин я подмечал корреляции между высоким уровнем тревоги и наличием как минимум одного из следующих факторов: безотцовщина, тяжелое детство, детские травмы, строгое религиозное воспитание, травля со стороны сверстников, социальный остракизм в юном возрасте.

К сожалению, знание этого факта мало помогает. В любом случае надо выбирать: либо жить с тревогой всю жизнь, либо попытаться что-то сделать.

Думаю, последнее намного лучше. И не случайно я назвал данный раздел «Честное поведение».

На мой взгляд, именно волнение больше всего мешает мужчинам успешно знакомиться и встречаться с женщинами. Если тревогу убрать, метод проб и ошибок поможет справиться с почти всеми остальными аспектами.

Тревога по определению означает высокий уровень эмоциональной зависимости. Допустим, рядом с вами сидит



красотка и вы хотели бы заговорить с ней, но боитесь до смерти. Сам факт паники означает: для вас крайне важно ее мнение. Отсюда и эмоциональная зависимость. Она включает механизм «бей или беги»: происходит всплеск адреналина, мы потеем, мысли путаются, мы думаем одновременно обо всем сразу и ни о чем. Если нам и удастся выдавить из себя слово, скорее всего, мы будем мямлить, запинаться, краснеть и выглядеть по-идиотски.

А когда рядом опять окажется красивая женщина, тревога станет сильнее.

Возникает замкнутый круг. Почти все мы переживали подобное в той или иной форме. Лично я *страшно* мучился. И на исправление ситуации ушли годы.

К счастью, на ошибках учатся. Надеюсь, вы научитесь на моих ошибках и у вас все сложится намного проще.

Для начала надо выяснить, какой у вас защитный механизм.

Чтобы совладать со своими страхами и тревогами, мы используем специальную стратегию. Скажем, в моем случае это безразличие. Когда я сталкиваюсь с чем-то, чего боюсь, я делаю вид — даже убеждаю себя, будто мне нет дела.

Вот некоторые из распространенных стратегий:

**1. Поиск виноватого.** То есть когда человек перед лицом пугающей его ситуации перекладывает вину на что-либо или кого-либо.

Допустим, вам надо отчитываться перед начальством, а страшно и не хочется. И вы начинаете выдумывать причины: начальник — идиот и стоит ли перед ним бисер метать, информацию собирать... Так и в общении с женщинами. Мужчина уговаривает себя: «Она слишком много о себе думает», «Ее интересуют лишь смазливые парни», «Она слишком глупа для меня», «В этом клубе слишком шумно, чтобы разговаривать», «Женщины в Майами — стервы, надо переехать».

Подобные отговорки могут быть жалкими и смехотворными, но причины их глубоки. Они произрастают из гнева и

фрустрации. Раз за разом, капля за каплей гнев накапливается — и вот вы уже полны обид и иррациональных предрассудков, касающихся женщин. Мужчины, которые всю жизнь искали виноватых, могут думать чепуху вроде: «Всех женщин интересует только кошелек мужчины», «Все девушки в барах глупы и поверхностны». И ничего хорошего не выходит.

**2. Безразличие и игнорирование.** Это моя старая ахиллесова пята. И я далеко не исключение. Ситуация вполне типична: мужчина убеждает себя, что ему наплевать или что женщина не важна для него. У меня так продолжалось *годами*. Я внушал себе, что не собираюсь ни с кем знакомиться и не придаю значения тому, нравлюсь ли симпатичным женщинам. Но, просидев много месяцев дома, сказал себе: «Хватит!» Хватит смотреть порно, когда мои друзья меняют подружку за подружкой. Следует признать: мне *есть* дело до женщин.

Безразличие и игнорирование не самая худшая защитная реакция: обычно и то и другое проходит. Так устроена наша биология: мы не равнодушны к женщинам, инстинкт берет свое. Куда хуже безразличие в таких областях, как карьера, семья и хобби. Эмоциональная тупость превращает человека в офисный планктон, в диванного трутня.

**3. Интеллектуализация.** Наверняка, знаете не понаслышке: с женщинами у вас связаны какие-то страхи, волнения и переживания, а вместо того, чтобы перейти к *делу*, вы лезете в интернет и начинаете искать ответ на какой-то вопрос.

Конечно, нет худа без добра. Вы узнаете тонну сведений обо всякой всячине. Подчас лучше поймете себя и то, какую линию поведения следует избрать. Однако многие мужчины видят здесь предлог для бездействия. Обычно такое случается с людьми неглупыми. Оно и понятно: чем вы умнее, тем лучше способны осмысливать происходящее, а также убедить себя в необходимости узнать и понять больше.

Но с женщинами — другая ситуация (говорит человек, который написал 200-страничную книгу о женщинах). Если вы оторветесь от кресла и станете год встречаться с женщинами, не прочтя ни слова из учебников, у вас может все наладиться (стоит только быть честным с собой и учиться на ошибках). Советы — дело полезное, но опыт — лучший учитель. Подчас знания бывают излишними и даже стесняют, запутывают: ведь у вас нет опыта, к которому их можно применить.

И потом, интеллектуализация — палка о двух концах. Если вы хорошо изучите предмет, волнение может лишь возрасти. Ведь чем больше у вас информации о всяких нюансах, тем выше требования к себе.

Есть и другие защитные механизмы. Я перечислил лишь основные из тех, что наблюдал у мужчин, пытающихся преодолеть тревогу и страхи.

Все вышеописанные стратегии представляют собой попытки *избежать* страха. С этой целью мужчины обычно убеждают себя в чем-нибудь не соответствующем действительности. В одном случае они внушают себе, что виновата женщина. В другом — что им не хочется иметь с женщинами дела. В третьем — что они мало прочитали и мало размышляли. А результат один: человек избегает того, чего боится.

Важно понять: никто не использует только один защитный механизм. Все мы пользуемся каждым из них время от времени. Более того, они могут работать одновременно. Например: «Мне все равно, что думают здешние девушки, поскольку они все спесивые шлюхи. Я иду домой». Тут вам и безразличие, и поиск виноватого.

И все-таки у каждого из нас есть свой излюбленный метод защиты.

Основной ключ к преодолению страхов состоит в том, чтобы отказываться от своей стереотипной реакции на страх. Это требует определенного уровня самосознания и дисциплины.

Когда я учился знакомиться с женщинами, во мне было много страха и тревоги. Защитой служило безразличие. Вот типичная ситуация. Я шел в бар, видел там симпатичную девушку и тут же думал: «Сейчас что-то не хочется. Чуть позже». Или: «В данный момент я не в настроении знакомиться». И это ведь полная чепуха. Я же специально пошел в бар, чтобы познакомиться с женщиной. А до этого всю неделю читал книги и сайты о знакомствах. И еще как хотел познакомиться!

Лишь когда я осознал эту закономерность, я начал понемногу вырываться из замкнутого круга. Для этого я заставлял себя говорить с женщиной, с которой мне хотелось говорить, даже если мозг начинал внушать, что не хочу.

Вот хорошие способы разорвать замкнутый круг:

1. Задумайтесь, что именно вызывает самое сильное волнение. Вам страшно подойти? Или выказать сексуальный интерес? Или пригласить женщину на свидание? Поцеловать ее в первый раз?
2. Опишите защитный механизм. Например: «Звонить женщинам: защита — безразличие». Или: «Знакомиться с женщинами: защита — поиск виноватого».
3. Поставьте перед собой цель. Скажем: «Звонить женщине всякий раз, когда у меня будет ее номер телефона, сколь бы сильное безразличие меня ни охватывало». Запишите эту цель.
4. Расскажите другу или приятелю о своем замысле. Попросите его спрашивать у вас, как идут дела.

Последний пункт важен. Необходимо найти человека, которому вы доверяете, и делиться с ним своими страхами. Вам станет легче раз в десять. Само наличие сочувствующего и понимающего собеседника снимет психологическое давление.

## Вы не жертва

Долгое время я живу с установкой: «Если стоит вопрос о том, кто виноват — вы или великое множество других людей, скорее всего, виноваты вы».

Рассмотрим банальный пример. Мужчины часто приходят ко мне и жалуются: «Я хожу в бары и пытаюсь знакомиться, но вот беда: в нашем городе нет ни одной нормальной девушки. Все — примитивные стервы. Нужно переехать в другой город».

Да что вы говорите? Вы белый и пушистый, а 150 тысяч одиноких женщин в вашем городе — стервы? Какова вероятность этого?

Или мужчина заявляет, что *все* (именно все, а не некоторые и не многие) американки — непостоянные индивидуалистки. Или что *все* женщины, которые одеваются вызывающе, — бесстыжие распутницы и знаться с ними не стоит.

Негативные предубеждения против *миллионов* женщин укореняются в мужчинах лишь потому, что последние не хотят нести ответственность за свои недостатки. Такой синдром жертвы пронизывает сознание множества мужчин. Подчас это более очевидно, подчас менее.

Не всегда общепринятые представления ошибочны. Возможно, в них есть здоровое зерно. Но вы интерпретируете их так, что делаете себя жертвой. Да, не исключено, что американки в целом более поверхностны и претенциозны, чем европейки (хотя это не факт). Да, не исключено, что женщины в вашем городке более закрытые, чем в большом городе (хотя и это не факт). Но вы используете эти наблюдения как оправдание своим поступкам, проявляя слабость и эмоциональную зависимость.

Понятно, откуда взялись стереотипы. Так легче иметь дело с большими объемами информации и ориентироваться в жизни. Иногда стереотипы бывают полезны. Но обычно от них только вред. Чаще всего они становятся лишь предложениями и способами

снять с себя вину и ответственность за неудовлетворительные результаты. Это очень вредно, поскольку лишает перспективы. Ведь если мы сваливаем вину на других, то мы не учимся. А если не учимся, то не совершенствуемся.

Человек говорит: «В моем городе все женщины — холодные». Что ж, допустим, в среднем они холоднее, чем жительницы Лас-Вегаса. Но неужели они *все* холодные? Едва ли. Может, процентов 40? Или 50? А вы огульно списываете со счетов всех. С таким пессимизмом, дающим основания ничего не делать, вы закрываете себя от половины окрестных женщин. И теряете буквально сотни возможностей.

Это касается и жалоб на американок. В Штатах живет около 40 миллионов одиноких женщин. И что, среди них вы не можете найти ни одной хорошей? Если да, чья здесь вина? Только ваша. Вы ленивы. Вы ленивы и несправедливы, разом обвиняя миллионы женщин лишь потому, что не хотите признавать собственные неудачи.

Я глубоко убежден: мы сами несем ответственность за все, что с нами происходит. Однако наше сознание вечно подсовывает способы сохранить душевный комфорт, избежать неудач и отказов. Поэтому оно нашептывает: лично с тобой все в порядке, виноват не ты, а они. А ты все делаешь правильно. И не твоя вина, что ты несчастлив.

Поиск виноватого — очередная форма эмоциональной зависимости. Человек не желает уделить себе должного внимания. А поскольку он ищет причины неприятностей вовне, он и не делает себя уязвимым.

Если вы берете на себя ответственность за все, что с вами происходит, вы перестаете винить окружающих. Перестаете объяснять неудачи тем, что кругом одни холодные стервы. Настраиваете себя иначе: вы во всем виноваты сами. И вопрос стоит так: согласны ли вы потратить лишнее усилие на то, чтобы найти женщину, которая не была бы холодной стервой.

Ответственность и готовность прикладывать усилия окрылят вас. Вы станете хозяевами своей судьбы и вернетесь к здоровой реальности — к пониманию того, что ваши успех и неудача зависят только от одного человека: от вас.

Вопрос о вине, ответственности и жертве очень важен в отношениях. Неблагополучные отношения почти всегда рушатся из-за того, что один винит другого в проблемах и трудностях. Исследования показывают: есть прямая корреляция между прочностью пары и снятием с себя вины. Здоровые и счастливые отношения возможны там, где оба партнера несут ответственность за свои эмоции и свое решение оставаться вместе.

Я уже упоминал, что в юности, когда учился в старших классах и в колледже, четыре года встречался с девушкой. Я был безумно влюблен, а она в итоге начала мне изменять и ушла к другому парню. Долгое время я, что неудивительно, винил ее и очень сердился.

Но с годами я понял три вещи. Во-первых, я и сам был не подарок — в том, что она изменяла и ушла, ничего удивительного нет. Во-вторых, ее уходу предшествовал целый ряд сигналов, которые я предпочел не замечать — я был абсолютно слеп. И в-третьих, как бы она себя ни вела, связать себя с ней отношениями — мой осознанный выбор. Риск измены существовал всегда. Болезненный исход отношений был возможностью, которую я не исключал с первого дня. Да, она нехорошо поступила. Но я сам принял решение ей довериться.

Я сам выбрал этот риск, понимая, что мне могут причинить страдание. Выбрал риск, поскольку хотел быть с этой девушкой. И что сделано, то сделано. Надо нести ответственность.

В юности мои отношения с девицами в барах строились по принципу «любовь — ненависть». Я насмотрелся фильмов, хотел быть альфа-самцом. Поэтому тратил бездну времени, пытаюсь затащить подвыпивших девиц в постель. Все это было

поверхностно и получалось плохо. Отсюда и «ненависть»: я презирал этих женщин, считал их ветреными и пошлыми дурами.

Может, они и были такими. Но я винил их за свои неудачи с ними. Мол, как они смеют мною не интересоваться! Будь они умнее, они бы в очередь стояли, чтобы переспать со мной. Только такой мир и можно назвать правильным...

Нет, нельзя. Обычный юношеский инфантилизм и эгоизм. Я обвинял женщин в том, в чем был виноват сам. И по ходу дела отказывал им в уважении: усматривал в них только объекты сексуального желания, эдакие мишени из видеоигры.

Необходимо было решить: готов ли я серьезнее отнестись к общению и пойти на реальный контакт? А ведь только этот вопрос и актуален. Вы встречаетесь с тем, с кем встречаетесь, но готовы ли постараться, чтобы вышло нечто путное? Когда я так поступил, то обнаружил: многие из девиц вовсе не поверхностные, не пошлые и не глупые. Более того, многие из них умны, интересны, остроумны — и красивы! Но пока я не открылся этой возможности и не сделал усилие, я все упускал.

Старайтесь в каждой женщине найти нечто хорошее и прекрасное. Оно есть. И увидеть это — ваша задача. А вот женщина никак не обязана демонстрировать вам свои лучшие качества.

## **Сексуальная мотивация**

Помимо страхов и тревог, многие мужчины сталкиваются еще с одной проблемой: у них нет стимула куда-то идти и заводить романы. Одно дело сидеть дома и читать книги (вроде этой), и совсем иное — поднять задницу в выходной день и заставить себя пойти знакомиться с женщинами. Поначалу требуется масса усилий, и некоторые мужчины с легкостью убеждают себя, что это того не стоит.



А тут еще появилась порнография в интернете. Стало как никогда легко удовлетворять сексуальные потребности. Подросло уже целое поколение, которое с юности имеет порнографии в досталь.

В мире действует не одно антипорнографическое движение; немало ученых пытаются объяснить, чем вызвана «порнозависимость». Но хотя научных обоснований (пока) не найдено, могу сказать наверняка: порнография убивает стимул ухаживать за женщинами в реальной жизни.

Налицо целая эпидемия сексуальной апатии. Кто только не предпочитает порнографию женщинам — и одинокие мужчины, и даже мужья. Оно и понятно: усилий никаких, женщины — соблазнительны, секс — увлекателен. И все это доступно в любое время: достаточно лишь клика мышки. Денег платить (обычно) не надо, девушки не отказывают. Нет ни эмоциональных травм, ни ответственности, ни обязательств.

Но, увы, есть серьезные минусы. Прежде всего, порнография создает очень, *очень* нереалистичные ожидания относительно секса, женщин и сексуальности. Ведь деньги она делает на том, что подчеркивает и преувеличивает сексуальные идеалы. Реальный секс с реальной женщиной включает ряд неудобных моментов. Надо разобраться, что любит она, что любите вы, какой вариант оптимален для обоих. Зачастую бывают экстатические мгновения эмоциональной близости, немыслимые в порно.

Кроме того, у реальных женщин, сколь угодно эффектных, есть свои несовершенства. В порно эти несовершенства маскируются с помощью косметики и пластической хирургии. Если мужчина привыкнет к идеальным формам порноактрис, ему труднее будет увлечься девушками, которых он видит изо дня в день.

И еще одна проблема: порнография подталкивает мужчин к тому, чтобы *много* мастурбировать. А мы, мужчины, знаем: чем

больше мастурбируем, тем больше нас интересуют еда и телевизор и тем меньше — женщины и успехи.

В замечательной книге «Думай и богатей!»<sup>[3]</sup> Наполеона Хилла есть знаменитый раздел под названием «Сексуальное преображение». Хилл подметил: у очень успешных мужчин повышенный сексуальный аппетит и они направляют сексуальную энергию в творческое и профессиональное русло. Зачастую они подолгу воздерживаются от секса и мастурбации, что дает им прилив сил.

Наука постепенно склоняется к такому же выводу. Оказывается, оргазмы (а точнее, эякуляция у мужчин) уменьшают количество определенных гормонов и эндорфинов, воздействующих на успешное поведение и мотивацию.

Мужчины, которые постоянно мастурбировали с юности, делают это столь яростно и интенсивно, что их член стал нечувствительным к реальному сексу. Когда вы годами мастурбируете по три раза на дню, вы должны сжимать и массировать член очень сильно, чтобы кончить. Это часто приводит к сексуальным проблемам. Окажись такой мужчина в постели с женщиной, у него ничего не получится. Ведь влагалище — мягкое и влажное, ощущения от него — тонкие. Ваш привычный железный захват делает вас совершенно неподготовленным к теплой женской любви.

Вот что я рекомендую вам и всем мужчинам, которым нужны стимул и мотивация. Необходимо урезать себя в плане мастурбации и порно. Я и сам время от времени сажусь на эту диету, когда хочу добавить себе мотивации. Это мой патентованный метод. И он творит чудеса. Благодаря ему многие мужчины добиваются поразительных результатов. Я беседовал с мужчинами, которые годами только и делали, что читали советы по пикапу. Используя мой метод ограничения, они буквально через две недели бежали знакомиться с женщинами и добиваться свиданий.

Итак, без лишних слов:

— Завязывайте со всякой порнографией немедленно. С сегодняшнего дня. Удалите всякое порно с компьютера. Выбросьте все диски и DVD с порно, если они у вас есть. А если совсем невмоготу, скачайте несколько бесплатных программ для блокировки сайтов и запретите навсегда все известные вам порносайты. И не надо приходить в ужас. Просто доверьтесь мне: через месяц спасибо скажете.

— Ограничьте мастурбацию одним разом в неделю. Включите ее в расписание. Выберите день. Я обычно выбираю понедельник. И не уклоняйтесь от графика! Если хотите усилить мотивацию (и иметь потенцию 14-летнего подростка), мастурбируйте раз в две недели. Опять-таки выберите день и придерживайтесь графика.

— Когда мастурбируете, представляйте только знакомых женщин, с которыми не занимались сексом. Это может быть коллега по работе. Или девушка, с которой вы познакомились в субботу вечером. Или девушка, с которой вы встречаетесь. Да мало ли вариантов. Но она должна быть реальной. И она должна быть такой, с которой вы еще не спали (но хотите).

— Мастурбируя, используйте жидкий крем или лубрикант. Не торопитесь. Растяните больше чем на десять минут. Получите удовольствие. В конце концов, не каждый день у вас это бывает...

Следуйте данному режиму в течение нескольких недель — и увидите, что мотивация появилась. Если уступили желанию и сбились с графика, начните сначала. Не ругайте себя сильно. В идеале через пару недель идея пойти куда-нибудь и познакомиться с женщиной будет представляться не кошмаром, а интересным вариантом. И это хорошо. Так что переходите к действиям!

## Глава 10

# Преодоление тревоги

Припомните последний случай, когда вам хотелось отделаться от человека, искавшего вашего общества. Возможно, это был надоедливый сослуживец. Или непутевый родственник. Или мать решила познакомить вас с дочерью подруги, а вы не хотели. В общем, представьте эту неловкую ситуацию, когда пришлось отказывать. Вспомните, как искали вежливый предлог отвернуться. Как вы себя чувствовали?

Паршиво.

Отказывать людям, будь то в форме резкой («Уйди и оставь меня в покое!») или мягкой («Только не сейчас, в эти выходные я ужасно занят»), неудобно и неприятно. Всем это не по душе. Лишь очень немногим нравится быть невежами и делать людям больно.

А теперь вообразите, что делаете это почти каждую неделю. Согласитесь, сомнительное удовольствие, по сути — мука мученическая. Но становится понятно, почему женщины жалуются на настырных поклонников и находят их неприятными.

Многие мужчины считают, что женщины — эгоистки, которые смеются над ними со своих заоблачных сексуальных вершин и решают, кого милостиво допустить к своей божественной киске (или хотя бы дать шанс), а кого оставить в одиночестве. Вовсе нет!

Сами подумайте. Зачем женщины вкладывают столько времени и сил в свою внешность? Зачем ходят в бары для встреч, заводят странички на сайтах знакомств и ходят на свидания вслепую? Вовсе не затем, чтобы получить удовольствие,

отвергнув как можно больше мужчин. Им так же трудно, как и нам. Они одиноки. Они хотят познакомиться с женщиной. И не с каким попало, а с адекватным: уверенным в себе, обаятельным, остроумным и интересным. Им нужен мужчина, способный быть с ними уязвимым и откровенным.

Она хочет, чтобы вы были таким мужчиной. Она втайне болеет за вас. Не хочет вас отвергать. Всякий раз, когда к ней подходит мужчина, она мысленно говорит себе: «Пожалуйста, пожалуйста, будь таким мужчиной. Будь привлекательным мужчиной, которому я не смогу отказать». А он? Что-то нервно бормочет, предлагает купить выпивку, глупо шутит о погоде. В результате она снова оказывается в неприятной ситуации: приходится отказывать.

Не всегда дело заходит так далеко. Подчас он не успевает рта раскрыть, как игра окончена. Он одет как клоун и три месяца не причесывался. Или настолько пьян, что даже смотреть на нее прямо не может.

И вот почему женщины, если мы им нравимся, готовы простить нам массу кретинских поступков и ошибок. Поразительно, сколь много вторых и третьих шансов они могут дать. Женщины стремятся поддержать нас. Они наши главные поклонники. Они думают: «На сей раз он струсил и не стал звать на свидание. Ладно, найду предлог позвонить ему. Может, в следующий раз пригласит». Они умоляют вас, чтобы все получилось. Они хотят этого не меньше, чем вы. Эти женщины — на вечеринке, в кофейне, на сайте знакомств — хотят, чтобы вы были невероятно привлекательным мужчиной, который остановит для них время и позволит ощутить то, что они никогда не ощущали. Они хотят, чтобы вы были таким. И когда отвергают вас, то не потому, что им это приятно или у них непомерное эго. И не потому, что вы недостаточно высокий или недостаточно накачанный...

А потому, что вы не дали ей этого чувства. Вы не заставили ее кружиться, падать, смеяться и забыть, кто она и с кем она. А искала она именно этого: мужчину, с которым она почувствует себя более живой.

В следующий раз, когда будете проявлять инициативу, когда она увидит ваш интерес — и поверьте, она обычно видит интерес, — знайте, что она на вашей стороне. Втайне она не меньше желает вашего успеха, чем вы. И хотя бы на мгновение она ваша главная поклонница.

А вы — мужчина. Так что действуйте. Все в ваших руках, и только в ваших. Действуйте же, не сидите сиднем.

И вот тут у подавляющего большинства мужчин начинаются проблемы. Казалось бы, чего проще: открыть рот, направить шаги в нужном направлении, набрать телефонный номер. Но они этого не делают. Слишком сильны страхи и отговорки, о которых мы говорили в предыдущей главе. Человек с ними не справляется. И все остается без изменений.

Сколько бы книг вы ни проштудировали, сколько бы видео ни посмотрели о свиданиях и знакомствах, все это не поможет, если вы ничего не делаете.

Скорее всего, если вы читаете эти строки, данная книга не первое, что вы изучаете по теме пикапа и влечения. Некоторые подсади на подобную литературу как на наркотик. Все читают и перечитывают, читают и перечитывают. И ничего не делают.

Более того, когда человек читает и собирает информацию да советы, это может быть способом избежать действия. У него возникает чувство: если он прочел 150 страниц о влечении, *он что-то уже сделал* (хотя фактически пальцем о палец не ударил). Соответственно, ему нет нужды иметь дело с тем, чего он боится: куда-то идти, подходить к женщине, говорить ей правду, быть уязвимым, быть готовым к отказу.

Это не новая проблема. Она десятилетиями освещалась в книгах по самопомощи и упоминалась в рекомендациях для

бизнесменов. О ней говорится и в советах для мужчин. Но пока еще никому не удалось найти достаточный стимул для того, чтобы подтолкнуть мужчин к действию и вынудить их преодолевать инерцию.

Обычно советуют: бросайтесь в воду с головой, делайте движения руками — а там как-нибудь да поплывете. Идея состоит в следующем. Допустим, вы панически боитесь знакомиться. Не велика беда! Пойдите на курсы по знакомствам и соблазнению: коуч поведет вас в бар и будет стоять над душой, пока вы не познакомитесь с 25 девушками за вечер. Вам предложат изучить стандартные фразы и стандартные ситуации...

Что ж, как минимум вы оторвете задницу от кресла и что-то сделаете!

Только вот в чем беда. Такой метод погружения не создает долговременной привычки. А преодолеть тревогу можно куда менее сложным и менее нервным способом.

## **Как справиться с волнением и страхами**

Страх — явление нормальное. В той или иной форме он бывает у всех. В обозримом будущем так оно и останется. Наша задача не избавиться от него полностью, а вести себя вопреки ему.

Пытаться прогнать все свои страхи без исключения все равно что пытаться избыть возмущение или любые печали. Вроде бы цель благородная, но исследования показывают: если мы задавим и заглушим определенные эмоции, нам будет сложнее справиться с ними, когда они возникнут в следующий раз. Намного полезнее приспособить негативные эмоции для позитивного поведения.

К примеру, гневливым людям советуют направлять негодование в конструктивное русло — заниматься физическими упражнениями, работать, проявлять свои эмоции в письмах и т.д.

А избегать чувства злости или игнорировать его не стоит: в следующий раз только хуже будет.

Когда меня бросила моя первая подруга, я принял одно сознательное решение. Сначала я лежал на диване в депрессии. Так продолжалось недели две, пока я не осознал, насколько это смешно и бессмысленно. Да, мне было больно и тоскливо. Но от бестолкового лежания только тяжелее становилось. И если уж переживать, то переживать плодотворно.

Поэтому я наметил иную стратегию. Я решил, что буду работать над собой. Сказал себе, что буду делать это так, чтобы однажды она пожалела о своем решении. Мною двигала обида. Первым стимулом к самосовершенствованию стало чувство мести.

Впервые в жизни я стал ходить в фитнес-центр. Стал больше учиться. Начал гулять с новой подругой и прикупил себе новой одежды. Бывал на вечеринках с новыми знакомыми. И все время мною двигала боль, обида на бывшую подругу. Я хотел стать таким успешным, чтобы она извелась от досады.

Этот подход можно применить к вашим страхам и волнениям по поводу женщин.

Желание полностью избавиться от тревоги, связанной с женщинами, чревато еще и тем, что нервозность лишь усилится. Нейробиологи доказали: попытка избежать того, чего мы боимся, и закрыться от него лишь усугубит страх.

Если вам доводилось играть в футбол и бывать в ситуации, когда один ваш гол решит судьбу игры, вы знаете: при таком напряжении попытка сохранять полное спокойствие лишь делает вас более нервными и тревожными.

Правильно поступать иначе: принять тревогу как нечто естественное и воспользоваться ей.

Буддисты говорят: «То, чему вы сопротивляетесь, не уйдет». Эта мысль применима и к нашему случаю. Необходимо принять страх и тревогу как часть своей натуры. Необходимо понять:



волнение настолько нормально, что не стоит даже пытаться скрыть его от женщины, с которой встречаетесь.

Вспомните дело, в котором вы преуспели. Возможно, на редкость хорошо получается что-то на работе. Или в школе вы здорово играли в теннис/шахматы. Или у вас дар выступать публично. О чем бы ни шла речь, перед критическим моментом (важным теннисным матчем, ответственной презентацией, серьезной встречей) вы наверняка нервничали. Но скажите: эта нервозность обессиливала или, наоборот, придавала бодрости?

В школе я любил выступать с докладами. Они мне удавались. Но я не находил себе места перед каждым выступлением. За последние пять лет я провел около 75 семинаров и лекций. И всякий раз волновался. Однако это переживание было почти приятным. Ведь я верил в свои способности. А волнение естественно: старт есть старт. Но я знал, что все получится. Знал, что всем понравится. И несмотря на волнение, мне не терпелось перейти к делу.

Так бывает у профессиональных спортсменов, которые не могут заснуть перед важным соревнованием. Они беспокоятся, но думают: «Скорее бы!» Они не сомневаются в себе и извлекают выгоду из своего волнения.

Как показали результаты психологических исследований, некоторое количество тревоги даже помогает. И важна не сама тревога, а уверенность человека в своей способности совершить действие, из-за которого он испытывает волнение.

Важно не то, волнуетесь ли вы, а чувствуете ли вы себя компетентными. Чем менее компетентными вы себя ощущаете, тем больше мешает тревога. Чем больше вы верите в себя, тем больше пользы от тревоги.

Советы по пикапу могут очень вредить. Авторы описывают сложные модели и теории, предлагают тонны материалов для заучивания и применения. У читателя создается впечатление, будто пикап не проще ракетостроения и успеха не стоит ожидать,

покуда тысячу раз не потерпишь фиаско. Понятно, что неопытные люди до смерти боятся.

Все это ерунда. Ничего сложного в знакомствах нет. Если вы можете разговаривать с друзьями и близкими, стало быть, у вас уже есть тот единственный набор навыков, который необходим для общения с женщиной. Учиться нечему. Надо только делать. А страх не уйдет. Но со временем вы научитесь использовать его на пользу себе.

Я до сих пор волнуюсь, когда знакомлюсь с неизвестной мне красивой женщиной. А знакомств у меня было тысячи две, не меньше. И я до сих пор волнуюсь, когда собираюсь поцеловать женщину. А целовал как минимум 300 женщин. И я до сих пор волнуюсь, когда привожу новую девушку домой. А спал больше чем с сотней женщин.

Страх не уходит. Однако меняются эмоциональная зависимость и уязвимость. Разница между нынешним годом и 2005-м в том, что тогда я был крайне эмоционально зависимым. Я ужасно боялся не понравиться. Тревога была поистине непереносимой.

Многие люди полагают, будто эмоциональная независимость означает отсутствие страха. Однако она лишь означает, что вы не позволяете страху собой управлять. Вы по-прежнему чувствуете страх, но решаете, что для вас важнее другое.

Когда я даю промашку (бывает сплошь и рядом), я отношусь к этому спокойно. Ошибки не меняют мое самовосприятие. Не подрывают мою уверенность в способности взаимодействовать с женщинами в будущем.

Важнее не уровень тревоги и страха, а ваша способность делать то, чего боитесь.

Возможно, сейчас вы думаете: «Ему хорошо говорить. Он был со многими женщинами. Но как быть человеку, почти не имеющему такого опыта?»

Хорошо, что спросили.

Как я уже говорил, руководства по пикапу пытаются решить проблему страха так: бросьте человека в воду — авось он научится плавать. Вы боитесь подходить к незнакомым женщинам, а они предлагают вам заучить безумные фразы или ставят в рискованные и трудные социальные ситуации, надеясь, что страх пойдет на пользу. Мол, после того, как вы побываете в самых сложных из возможных ситуаций, обычные бытовые социальные обстоятельства перестанут пугать.

По-моему, это все равно что предложить бежать марафонскую дистанцию человеку, который хочет сбросить вес. Может, он и похудеет, но сколько мучений! Будет больно и трудно. Кроме того, в привычку марафон не войдет. А если нет привычки, возвращение к нездоровому образу жизни неминуемо, то есть марафон не принесет пользы.

Так и с нашими страхами.

Чтобы разобраться с тревогой, лучше действовать постепенно, шаг за шагом. Не надо спешить.

К примеру, можно выделить время днем (скажем, во время обеденного перерыва), когда вы будете подходить к нескольким женщинам и спрашивать время. Ничего больше не требуется, только спрашивать, который час. И так — каждый день.

Найдите нечто простое, но повторяйте это действие регулярно, пока оно перестанет вызывать затруднение. Через неделю можно пойти на шаг дальше. Уточнив время, вы спрашиваете: «Как ваши дела?»

Каждый день, мало-помалу вы усложняете задачу, делаете общение интенсивнее.

Постепенно вы сможете говорить женщинам, что они красивы, и предлагать свидание. Сами удивитесь, насколько быстро освоитесь. Более того, если вы самый обычный парень и упорны, вы подсядете на адреналин. Вам понравится, что при знакомстве с новой женщиной у вас сосет под ложечкой. Вы сможете знакомиться с любой женщиной при любых

обстоятельствах, выражая свой интерес к ней без страха и беспокойства насчет того, что и в какой форме сказать.

Данный метод подходит к самым разным ситуациям — когда вы решите написать имейл или позвонить женщине, поговорить с ней, пошутить на сексуальную тему, перейти к физической близости и т.д.

Просто надо действовать постепенно.

Бойтесь целоваться? Начните с малого: удерживать женскую руку в своей. После того как сделаете это несколько раз, усложните задачу: попробуйте приобнять женщину и удержать руку на ее талии. Сделав это несколько раз, перейдите к поцелуям в щеку. И наконец дело за малым: поцеловать по-настоящему.

Все это можно выполнять с одной и той же женщиной, причем на одном и том же свидании. Только важна постепенность. И не ждите, что через неделю будете трахать их пачками.

Данный метод можно применить к тому, чтобы научиться:

- свободно вести разговор, спокойно говорить о себе;
- звонить женщинам и приглашать их на свидание;
- переходить к сексу после свидания;
- флиртовать и заигрывать;
- выказывать прямой интерес, говорить женщине, что она вам нравится.

От вас требуется лишь последовательное и целенаправленное усилие. Не ждите, что за один вечер пройдете все этапы от нулевого до сотого. Потихоньку, полегоньку, не форсируя события, вы не только укрепите свои навыки общения и уверенность, но и сделаете весь процесс куда более приятным и менее нервным.

И что замечательно: по мере того как вы будете привыкать к волнению и обретать веру в свои способности, у вас возрастет

стимул знакомиться и встречаться с бóльшим количеством женщин.

Лиха беда начало. Так вы и начнете вести здоровую и успешную личную жизнь.

И последний важный момент: переходя от одного шага к другому, на нем и сосредотачивайтесь. Не надо ничего лишнего. Если хотите меньше волноваться, знакомясь с женщинами, не трепыхайтесь из-за всего сразу: как узнать телефонный номер, когда поцеловать, что написать в эсэмэске. Просто сосредоточьтесь на знакомстве.

Если вы не знаете, как набраться решимости и перейти к физической близости, не забивайте голову вопросом знакомства. Мужчины, которые боятся «продвинутого» этапа отношений (встреч, секса), сплошь и рядом используют знакомства как предлог избежать проявления инициативы. Вот они полностью пленили женщину, но вместо того, чтобы выяснить, как далеко они могут продвинуться, они берут номер телефона и ретируются. Мол, «надо поработать над техникой знакомства». Какое знакомство? Знакомство проехали, надо думать об интиме!

Необходим самоанализ. Действуйте постепенно, всякий раз сосредотачиваясь на одном шаге, пока он не станет приятным и комфортным, — а затем переходите дальше. Волнение и энтузиазм выведут тревогу на новый уровень и дадут стимул идти вперед.

Может показаться, что нужна масса усилий. Но это не так. Все легче легкого. Если боитесь знакомиться с женщинами, начните с малого: спрашивайте время, заведите страничку на сайте знакомств, попросите друга познакомить вас. А затем действуйте исподволь, всякий раз идя немного дальше. Если вы не будете отвлекаться на лишние и ненужные теории, то добьетесь прогресса очень быстро.

## Смелость и отвага

Действие вопреки страху порождает мужество. Всякий раз, когда вы боитесь и вас словно удерживают некие невидимые силы, но вы проявляете настойчивость, вы вырабатываете в себе мужество.

Мужество — это привычка. Мужество — форма самодисциплины: вы заставляете себя делать то, что делать не хочется. Мужество — преодоление страха, а самодисциплина — преодоление лени и усталости.

Мужество подобно мышце. Обрести его можно благодаря поэтапным упражнениям, описанным выше. Чем больше у вас мужества, тем более вы способны на смелые действия. Смелые действия требуют высокого уровня уязвимости и обуславливают эмоциональную независимость.

Чтобы остановить женщину и спросить ее, который час, особой отваги не требуется. Такой шаг нельзя назвать смелым поступком — он укладывается в социальные нормы.

Иное дело, если вы подходите к группе из шести человек, которые чем-то занимаются, заговариваете с самой красивой женщиной, говорите ей комплимент и предлагаете встретиться. Это довольно смело. Тут нужна отвага, поскольку вы нарушаете социальные нормы и становитесь очень уязвимым.

Только вот оговорка. Вы должны *осознавать*, что нарушаете социальные нормы. Вы должны *понимать*, что ваш поступок необычен. Если вы этого не знаете и не понимаете, вас воспримут как человека неадекватного. Женщине такое не понравится.

Это частая ошибка мужчин, ведущих замкнутый образ жизни. Плохо представляя себе, что является социальной нормой, а что — нет, они могут проявлять отвагу. Но при этом они даже не подозревают, что порой переступают черту!

Однажды я работал с таким типом. Помню, мы отправились в торговый центр. Шли и заговаривали с женщинами. Когда спускались по эскалатору, я углядел очень красивую девушку —

она ехала по соседнему эскалатору в противоположном направлении. Недолго думая, я в шутку предложил: «Отчего бы вам с ней не заговорить?»

Он воспринял это буквально: рванул вверх по идущему вниз эскалатору и стал кричать ей, пытаясь представиться. Если бы он знал, насколько дико и несуразно выглядит, он бы не действовал столь смело. Но он этого не понимал, а девушка от него удрала со всех ног.

Если вы собираетесь сделать то, что не принято, в необычном месте — подойти к женщине или поцеловать ее в неподходящем для этого месте, пригласить на свидание сразу после знакомства, — важно дать ей понять, что вы осознаете экстравагантность своего поступка: «Знаешь, я никогда раньше этого не делал. Понимаю, что мы почти не знакомы, но почему бы нам не сходить в ресторан?» Или: «Извини за спонтанность и прямоту, но ты классная. Хочу с тобой встретиться».

Чем смелее ваши действия, тем привлекательнее вы выглядите. Чем смелее ваши действия и чем больше уязвимости вы демонстрируете, тем больше вы поляризуете отношение к себе.

Если вы спрашиваете у женщины, который час, в этом нет поляризации. Она просто скажет, сколько сейчас времени. В худшем случае вы услышите: «Извините, нет часов». Или нечто подобное.

Но, если вы будете подходить и приглашать на свидание, вариантов будет всего два. Либо вы услышите взволнованное и воодушевленное «да», либо напряженное и сдержанное «нет». Или гневное «нет». Если вы пойдете дальше и попытаетесь поцеловать женщину в неожиданное время, ждите либо энергичного «да», либо энергичного «нет».

Одним словом, смелость усиливает поляризацию.

Это еще один плюс решительного поведения. Вот почему я говорю мужчинам: «Лучше ошибиться, будучи более

решительным, чем надо».

Если сомневаетесь, вести себя энергично или нет, ведите себя энергично. Выбирайте смелое действие. Если вы будете сидеть и ждать, пока представится безопасный и надежный способ проявить инициативу, ваша привлекательность снизится. Или вы полностью утратите ее.

Только помните, что смелость — еще не все. Вы должны вести себя харизматично и привлекательно. Да, дерзкое поведение способно очаровать некоторых женщин, и тогда возможности для секса возникнут (особенно на вечеринках). Но женщины захотят иметь с вами дело и отношения принесут радость только при условии, если вы еще и обаятельны, интересны в общении и следуете социальным нормам.

Притягательный образ жизни и имидж, правильная демография, смелость и дерзость при ухаживании — все это необходимо, но, если вы не способны адекватно раскрыть женщине свои намерения и свою личность, вам будет сложно удерживать ее интерес в течение мало-мальски длительного времени.

Так мы подходим к части V. Она посвящена тому, как выстраивать коммуникацию и производить хорошее впечатление на всех собеседников.



Часть V

## **ЧЕСТНОЕ ОБЩЕНИЕ**

## Глава 11

# Ваши намерения

В главе 3 мы заметили, что уязвимость дает результат лишь в том случае, когда не содержит подвохов: комплимент должен идти от души, выражать ваше искреннее отношение.

Поговорим об этом подробнее.

В разговорах мужчины делают упор на факты, истории и данные. Мы обсуждаем спортивную статистику, починку машины в выходные и планы на будущий месяц. Если мужчина говорит: «Увидимся в шесть вечера» — он обычно ничего другого не имеет в виду. Если он говорит, что был лучшим баскетболистом колледжа, примите его слова за чистую монету, хотя он может и преувеличивать. Если он говорит, что вы ему не нравитесь, значит, он вам не друг и пора расстаться.

У женщин коммуникация больше строится на чувствах и намерениях. Конечно, они обращают внимание на факты и истории, но ключевой момент — намерения и чувства, стоящие за словами.

Это субкоммуникация.

Вот почему ваша девушка сегодня может устроить скандал из-за того, что вы провели вечер с друзьями, а завтра будет настаивать, чтобы вы ни в коем случае не пропускали еженедельный визит в ваш боулинг-клуб. И никакого противоречия. Просто в первый вечер она ощущает дефицит внимания с вашей стороны, а во второй — чувствует себя безопасно и хочет, чтобы вам было хорошо. Проблема не в друзьях, а в том, что ей не хватило заботы.

Надо ли объяснять, что для мужчин это темный лес. Подчас они всю жизнь не могут разобраться. Вот и называют женщин «безумными» и «иррациональными» «психопатками».

А женщины, видя неспособность чувствовать их эмоции и намерения, считают мужчин «бессердечными» и «холодными», «козлами» и «скотами». Они говорят, что мужчины «не слушают».

Вовсе нет! Мы слушаем, только плаваем в мелкой части бассейна...

Помните, в главе 3 я рассказывал, как мой приятель приставал к женщинам, спрашивая, можно ли им вдуть? Ведь полная наглость. Большинство женщин, к которым он обращался, его слова игнорировали. Однако его намерение было для всех однозначно: мне плевать, что ты думаешь, я хочу сегодня поразвлечься — и если мое понятие о развлечении грубо, то это потому, что я такой. Конечно, многие женщины сбежали. Но одной его намерения понравились. Она просто прилипла к нему.

Это крайний пример. Но можно привести намного, намного более распространенный.

Некоторые авторы советуют мужчинам не говорить комплименты женщинам слишком рано или слишком часто. Дело в том, что большинство мужчин, готовых прислушаться к подобным советам, имеют примитивные намерения: они эмоционально зависимы и пытаются самоутвердиться через секс или женское внимание. Но, если комплимент обусловлен эмоциональной зависимостью, приятно женщине не будет. Она почувствует, что отношение к ней сугубо потребительское.

А если в основе комплимента лежит искреннее восхищение, женщина уловит это и откликнется взаимной симпатией.

Еще один пример — флирт и шутливое поддразнивание. Многие мужчины, флиртуя с женщиной, слегка подкалывают ее. Спросите себя, в чем разница между подначкой и оскорблением? По форме то и другое можно истолковать как нечто

уничижительное. В обоих случаях проглядывает юмор. Так где же различия?

В намерении. Подкалывают ради шутки и позитива. Оскорбляют — чтобы сделать больно.

А чем откровенность отличается от бахвальства? Допустим, вы дружите со знаменитостью. Как разграничить простой рассказ об этом женщине (привлекательное действие) и бахвальство (непривлекательное действие)? Надеюсь, вы уже поняли: все дело в намерении — в том, чего вы хотите. Вы хотите произвести на нее впечатление (эмоциональная зависимость!) и потому распушили хвост? Или вы просто сообщаете о себе (уязвимость!) и тем самым прибегаете к поляризации?

Это возвращает нас к сказанному в первой главе о независимости, достоинстве и умении сохранить себя. У человека с сильной эмоциональной зависимостью намерения связаны со стремлением снискать одобрение и похвалу, поэтому такой мужчина непривлекателен безотносительно к тому, что он говорит. У независимого человека намерения определяются уязвимостью, поэтому он привлекателен, что бы ни рассказывал.

Разумеется, в процессе общения важную роль играют и технические аспекты. Мы еще поговорим о них в этой и следующей главах. Однако общая мысль понятна: слова как таковые намного меньше определяют ваш успех, чем ваши намерения.

Все, о чем написано здесь и далее, предполагает, что ваши действия построены на правильных намерениях. Помните: женщины смотрят вглубь. И слышат не слова, а намерения. Если вас регулярно отшивают, вы плохо себя подаете и/или имеете плохие намерения. В обоих случаях вы эмоционально зависимы, а значит, непривлекательны, пока не займетесь собой всерьез.

## **Отвращение**

Открыто выражать свои сексуальные желания мужчины боятся в основном потому, что не хотят вызвать у женщины отвращение.

Прежде чем пытаться понять, что это за чувство, послушайте неприятную правду. Мы касались ее в теме об отказах.

*Нет на свете мужчины, который, как бы его ни обожали женщины, иногда не вызывал бы отвращение.*

Факт есть факт: если вы свободно выражаете свою сексуальность (а надо бы), некоторым женщинам вы иногда будете противны. Это неизбежно. Даже классные, красивые и обаятельные мужчины нет-нет да и породят в ком-нибудь неприязнь. Смиритесь с этим.

Как говорит один мой мудрый друг, «разрешите себе быть отвратительным». Не *пытайтесь* быть отвратительным. И даже не думайте запугивать женщин. Просто примите, что иногда случаются недоразумения и неловкие ситуации. Вас могут неправильно понять. Такова жизнь. Пока вы ведете себя уважительно, серьезных проблем возникнуть не должно.

По-другому не бывает. И не устраивайте трагедию. Допустим, вы противны кому-то. Ну и что? Нет особой полиции, которая вас за это арестует, потащит в тюрьму и подвергнет допросу третьей степени.

Интересно, что определить понятие «чувство отвращения» сложно. Если вы спросите об этом женщин, они будут давать окольные ответы, а вместо определения приведут примеры. Примеры могут быть самыми разными. Никакой системы за ними не проглядывает. (Я задавал этот вопрос многим своим подругам и каких только ответов не слышал. От «у него слишком изящные кисти» до «он вдруг схватил меня за руку». От «ставит слишком много смайликов в эсэмэсках» до «во время разговора смотрит чудно». Женщины вообще часто не могут толком объяснить, почему им нечто нравится или не нравится. Они знают лишь, что им это нравится или не нравится.)

Рискуя сам вызвать неприятие, предложу четкое определение.

*Мужчина противен, когда своим поведением лишает женщину чувства сексуальной безопасности.*

Например, чем больше вы скрываете свои намерения, тем меньше она доверяет вашим поступкам и словам. А чем меньше доверяет, тем менее безопасным ощущает свое положение и тем больше вы ей неприятны. Допустим, вы подходите к ней и заводите разговор о погоде, а сами пялитесь на ее грудь и облизываете губы. Этим вы можете вызвать отвращение: поступки и слова совершенно расходятся с намерениями, и она это видит.

Даже если вы скажете ей честно: «У тебя классные сиськи», она может шарахнуться от вас. Возможно, вы искренни, но она вас не знает, а большинство женщин не любит демонстрировать сексуальность незнакомым мужчинам. Доверие требует времени. Чтобы ощутить себя комфортно с вами и начать открываться вам, ей нужно разобраться в ваших намерениях.

Женщины могут потерять гораздо больше от проявления своей сексуальности, чем мужчины. Они рожают детей, а мы нет. Их часто насилуют или пытаются изнасиловать, а нас нет. В последние пять тысяч лет сексистская культура заставляет женщин чувствовать себя проститутками. У нас все иначе.

Как только вы вызываете у женщины сексуальный дискомфорт, вы вызываете и отвращение. С этой секунды она ищет предлог избавиться от вас поскорее.

Вот почему важна уязвимость. Когда вы уязвимы с человеком, которого не знаете, это вызывает в нем доверие. Он может ответить взаимной уязвимостью. Чем более уязвимой женщина готова быть с вами, тем менее вероятно, что вы вызовете у нее отвращение.

(Оговорка 1: требуются правильные намерения. Если вы рассказываете девушке слезливую историю лишь затем, чтобы она вас пожалела и захотела с вами переспать, вы будете ей неприятны.)

(Оговорка 2: для женщины секс — высшее проявление уязвимости. Чем более вы уязвимы с ней — открываете свои намерения, ведете себя честно, тем больше она доверяет вам и становится уязвимой в ответ. Секс — одно из следствий взаимной уязвимости.)

Парадокс: один из способов уязвимого поведения с женщинами (а значит, и способов не вызывать отвращения) — понять и принять: некоторым женщинам вы иногда будете неприятны. Но такие обломы будут случаться тем реже, чем чаще вы будете рисковать, — точно так же, как это происходит в случаях отказов.

Чем спокойнее вы отнесетесь к возможности вызвать неприязнь, чем честнее и уязвимее поведете себя с женщиной, чем уважительнее и корректнее подойдете к ее интересам и желаниям, тем менее вероятно, что она почувствует отвращение. Чем больше вы будете скрывать и маскировать намерения, пытаться манипулировать женщиной и морочить ей голову, пренебрегать ее чувствами и действиями по отношению к вам, тем более вероятно, что она почувствует отвращение.

Конечно, следует учитывать и технические стороны коммуникации. Неадекватный язык тела, странные темы для разговора, глупые шутки, неуместные прикосновения — все это способно вызвать отторжение даже при лучших намерениях. Вот почему нужно заранее смириться с тем, что у некоторых женщин вы вызовете отвращение. И это нормально. Альтернатива только одна: скрывать свою сексуальность и надеяться, что женщина сама проявит инициативу. А мы уже знаем, как «хорошо» это работает.

## **Сексуальное напряжение**

Флирт — противоположность отвращению. Это такое проявление мужской сексуальности, которое создает в женщине чувство сексуальной безопасности.

Сексуальность может быть откровенной, чуть заметной или подразумеваемой. Если вы все делаете правильно, женщины реагируют на нее позитивно.

Учебники по пикапу предлагают десятки способов флирта и соблазнения. Среди популярных техник: шутки и подначки, неггинг[4], «задиристый и забавный», «ближе — дальше», оценка, «утверждения интереса», «ложные дисквалификаторы», ролевые игры, «стимулируй и веди за собой», выявление ценностей, волшебные фокусы, «холодное чтение», «вынос», словесные игры, игры руками, пари и соревнования и т.д.

Скорее всего, вам знакомы как минимум некоторые из этих советов. Если нет, не волнуйтесь. Говорю серьезно: не волнуйтесь, поскольку все эти рекомендации основаны на одном и том же принципе.

*Флирт — когда мужчина демонстрирует свою сексуальность таким образом, что женщине становится комфортно выражать сексуальность в ответ.*

Одним словом, пресловутая «игра» — это способность флиртовать. Если мужчина, добиваясь положительной реакции женщин, может часть выражать свою сексуальность, у него хорошие перспективы в «игре».

Приемы могут быть самые разные (поддразнивание и т.п.), однако принцип один и тот же. Чтобы сэкономить место в этой книге и ваше время (и чтобы не было занудно), я выделю здесь два типа флирта: один основан на поддразнивании, второй — на смелости. Оба типа (будь то неггинг, ложный уход или ролевая игра) используют одну базовую формулу: уменьшают взаимопонимание, чтобы вызвать сексуальное напряжение.

Научные исследования показывают: сексуальное напряжение возникает, когда в ходе общения создается неопределенность



насчет перспективы секса. Например, я говорю фразу с сексуальным подтекстом: «Я смотрю, ты любишь кошек. Может, я приду и поиграю с твоей киской?» Если девушка не выплеснет на меня напиток и не даст по морде, между нами возникнет сексуальное напряжение: перспектива секса возможна. Каким будет финал, вопрос открытый. Есть интрига. Вероятнее всего, нечто сексуальное последует.

Подначки создают сексуальное напряжение, они не проясняют, насколько вы заинтересованы. Взять вышеописанный случай: может, я просто шучу и дурачусь. А может, настроен серьезно и прячу намерения за шуткой с откровенным подтекстом. Не исключено ни одно, ни другое. Женщина не знает. И это замечательно. Неопределенность порождает напряжение.

Можно пошутить по поводу волос: «С такой завивкой ты похожа на инопланетянку!» Или: «У моей бабушки был такой же парик». Так вы создаете сексуальное напряжение, потому что возникает двусмысленность. Ваши намерения сигнализируют: «Да, ты мне нравишься». Слова сообщают иное: «Нет, не нравишься». Отсюда неопределенность и, следовательно, сексуальное напряжение.

Вот почему и мужчинам, и женщинам часто дают советы: на свиданиях посылайте противоречивые сигналы, «заставляйте теряться в догадках», «играйте» друг с другом. Конечно, это искажает намерения, но зато создает неопределенность, а значит, и сексуальное напряжение.

Но ведь можно флиртовать, не скрывая намерений. Можно ясно заявлять о своих сексуальных желаниях и даже способствовать осуществлению этих желаний. Парадоксальным образом это создает массу неопределенности и сексуального напряжения.

Скажем, вы знакомитесь с женщиной и с ходу заявляете: «Слушай, ты очень красивая. Давай сходим куда-нибудь?» Многим мужчинам такое и в голову не придет. Зависимые

побоятся нарваться на резкий отказ, а нарциссы не захотят уронить свое достоинство.

Но ведь это не роняет достоинства, да и весьма практично. Вы не только выражаете свою уязвимость, но и усиливаете сексуальное напряжение. Но как? Если она уже понимает, что нравится вам, откуда взяться напряжению? Вроде бы неопределенности нет... Еще как есть! Просто не сразу очевидна. Смотрите сами.

1. Прямота создает поляризацию. Если женщина в вас не заинтересована, она сразу расставит точки над «i». Если заинтересована — ваша смелость воодушевит ее настолько, что она ясно обозначит и свой интерес. В обоих случаях вы выигрываете.
2. Женщину возбуждает, когда ее желают. Ее возбуждают мужчины, ведущие себя смело. Это ее заводит.
3. Вы показываете, что эмоциональны независимы. Это делает вас привлекательнее в ее глазах.
4. Теперь у нас есть возбужденная и заинтересованная женщина, а также смелый и уязвимый мужчина. Оба открыто или намеком проявляют сексуальный интерес друг в друге. Внезапно это создает целый ряд новых вопросов и возможностей. Что произойдет дальше? Он ведет себя очень прямо и открыто — и она заинтригована: «Что будет дальше? Хочет ли он поцеловать меня? Хочет ли трахнуть? Хочу ли я трахаться с ним? И да, и нет. Пока не знаю. И когда он захочет прикоснуться ко мне? И как это будет? Понравится ли мне это?»

Если мужчина ведет невинную и легкую болтовню, у женщины нет неопределенности. Ситуация понятна: разговор — простой и

поверхностный. Не возникает вопроса, что стоит за той или иной фразой и каково ее значение.

Если мужчина начинает флиртовать с женщиной, поддразнивая ее, он неожиданно добавляет новое измерение, создает неопределенность: «Нравлюсь ли я ему? Почему он флиртует со мной?»

Но, если мужчина идет смелым и уязвимым путем и готов столкнуться с отказом, его вознаграждает сильное сексуальное напряжение. Одним махом он меняет контекст. Она думает уже не о том, какой будет следующая тема разговора, а о том, что вы скажете или сделаете с ней дальше.

Это очень хорошо работает.

Конечно, гладко было на бумаге... Для флирта нужна уязвимость, готовность к отказу, а то и к отвращению. Поначалу ваш флирт может быть жалким и заискивающим. Так вы оттолкнете женщину даже быстрее, чем если бы были обычным занудой. Но в конечном счете, если вы станете вести себя открыто и свободно выражать свои сексуальные желания, вы станете увереннее, самостоятельнее, решительнее и привлекательнее. Шутливое подначивание поможет создать имидж человека эмоционально независимого, а смелость сделает женщин более восприимчивыми к вашим знакам внимания. Но, в отличие от страхов перед привлекательным образом жизни, флирт и выражение своей сексуальности требуют эффективной коммуникации. Здесь нужно иметь определенные навыки социального поведения. А социальному поведению, как и любому другому, в одночасье не научишься. Социальные навыки нужно осваивать и совершенствовать путем практики.

## **Эмоциональная связь**

Ваша способность установить эмоциональную связь с женщиной пропорциональна тому, насколько вы осознаете собственные эмоциональные переживания и мотивы.

Как мы сказали в главе 2, самосознание и уязвимость позволят вам вести себя менее эмоционально зависимым образом, а ей дадут шанс узнать вас по-настоящему, поверить и открыться вам.

В конечном счете этого и хочет большинство женщин. Если вы почитаете женские любовные романы — своеобразное порно для женщин, то обнаружите, что сюжеты не отличаются многообразием: brutальный мачо со сложным и сильным характером мало-помалу открывается героине, делится своими подлинными эмоциями и желаниями, а она его поддерживает, спасает и в итоге влюбляется. И с тех пор они жили счастливо...

Чем не схема соблазнения? Мужчина с высоким статусом, привлекательным видом и образом жизни, сильный и бесстрашный, способный открыться, выказать свою уязвимость. У женщин слабеют колени, когда они видят такого. И обычно сами того не сознают.

Все это требует определенного уровня эмоционального сознания и уязвимости в общении.

Знайте, что эмоциональная связь — штука очень *сильная*. Куда более сильная, чем техники и приемы из учебников по пикапу. Когда вы налаживаете с женщиной эмоциональную связь, она открывается перед вами так, как вы и представить не можете. Ваше общение с ней выходит на качественно иной уровень, а секс становится несравненно лучше. И никакой вам «амбивалентности», никакого «флейкинга».

Авторы популярных советов заиклены на влечении. Они твердят о том, как стать привлекательным альфа-самцом, обычно рекомендуя всевозможные трюки, техники, игры, манипуляции и прочую фальшь. Однако заикленность на привлекательности обусловлена отсутствием чувства безопасности. Человек с таким

настроением не уверен в себе, эмоционально зависим, а это не к добру.

При чем тут влечение? Женщину влечет ко всем мужчинам и всегда. Но она не спит и не встречается с каждым. Женщины не спят с большинством мужчин, к которым у них есть влечение. Причина — чувство собственного достоинства, нежелание быть потаскушкой и дешевкой.

Достоинство не в том, чтобы воздерживаться на первом свидании. Здесь не важно, сколько раз вы встречались, сколько часов провели вместе и сколько ужинов вы ей заказали. Достоинство — это нежелание спать с мужчиной, которому нет дела до нее и который не установил с ней эмоциональную связь. Если она не доверяет вам и не вполне уверена, что нравится вам, она не будет с вами. А если и будет, то пожалеет об этом и почувствует себя грязной.

Так как же установить глубокую и прочную эмоциональную связь — связь, которая затронет ум и сердце не только женщины, но и мужчины? Связь, которая принесет вам лучшие в жизни ночи и лучший секс?

Хорошо, что спросили.

Вот базовая модель (где многое пересекается со сказанным в главе 2):

- Осознавайте свои эмоции, мотивы и жизненную историю.
- Берите на себя инициативу: первым раскрывайте свои эмоции и мотивы, рассказывайте свою историю.
- Такая инициатива создает доверие, побуждает женщину к ответной открытости и откровенности.
- В идеале чем интенсивнее такого рода общение, тем чаще речь заходит о по-настоящему личных историях и тем более глубокими оказываются эмоции, связывающие вас.

Допустим, вы болтаете о музыке, которая вам нравится. Она любит Empire of the Sun. И вы любите эту группу. Не ограничивайтесь банальным: «Мне ужасно нравится Empire of the Sun». Объясните, *почему* она вам нравится.

У вас может выйти маленький рассказ: «Я люблю Empire of the Sun. Слушая ее, всегда вспоминаю брата. Он годами подвозил меня в школу и каждое утро включал Empire of the Sun. Оглядываясь назад, думаю: мне было важно, что мой брат обо мне заботился. Отцу, как правило, не хватало на меня времени. А Empire of the Sun всегда напоминает мне об этом. О минутах внимания, которые начинаешь ценить лишь с годами».

Возможно, вы думаете: «Ничего себе!» Вам, быть может, неловко даже читать это, а уж тем более представить, что вы говорите нечто подобное. А ведь это и есть уязвимость. Так вы станете привлекательным мужчиной, способным установить эмоциональную связь с женщиной.

Можно и посерьезнее. Допустим, разговор зашел о работе. Выяснилось, что женщина — адвокат, а выросла в бедной иммигрантской семье. Она много работала и очень амбициозна. Можете поделиться воспоминанием: когда вы были подростком, несколько ваших лучших друзей пострадали в автокатастрофе. Это потрясло вас и сильно повлияло на последующую жизнь. После этого вы стали благодарны за каждый прожитый день и всячески старались работать, чтобы не тратить времени даром.

Да мало ли что. В любом случае будьте открытым. И старайтесь делать общение более глубоким.

И самое важное правило: во главе угла должны быть чувства, а не факты. Соблазнение основано на чувствах, а не на фактах. Вот почему вы часто встречаете женщин, у которых *много* общего с вами — родной город, улица, профессия, интересы, — а взаимного притяжения и влечения нет. Зато вы можете встретить женщину совсем иного склада, чем вы, но, если вы понимаете ее

настроение и переживания, контакт может оказаться очень близким.

Например, она — богатая девушка, потеряла отца в восемь лет и попала в школу-интернат, а вы родились в Индии, с трудом выбились из нищеты и переехали в Штаты. На эмоциональном уровне у вас много общего: вы оба росли вдали от дома, оказались без поддержки, пробивались своими усилиями, выделялись благодаря таланту.

Есть вещи, которые переживает каждый человек на планете: амбиции, стыд, отчуждение, одиночество, успехи, сожаления, тяготы, дружба, любовь, горе. Все мы проходили через это. Ситуации разные, а чувства одинаковые. Мне все равно, насколько женщина поверхностная, недалекая, странная или назойливая: где-то в ней есть эти эмоции. И ваша задача — найти их и установить с ними связь. Здесь и зарыт клад. Здесь происходит настоящее волшебство. Так что уж постарайтесь. Жалеть не будете.

Часто думают, что сильная эмоциональная связь обязывает сохранять отношения. Это не так. Конечно, вероятность прочной связи возрастает. Однако взаимные обязательства — продукт рациональной деятельности. Эмоциональная связь создается сама собой на бессознательном уровне.

Только будьте осторожны. *Некоторые* женщины почувствуют себя обманутыми, если вы подойдете слишком близко, а потом исчезнете из их жизни. Наша культура вбила им в голову, что чувства = обязательства = жили долго и счастливо. Но такое редко бывает. Поэтому старайтесь не морочить женщине голову. Она должна понимать, чего вы ожидаете от отношений, и осознавать, что общность чувств необязательно влечет за собой взаимные обязательства.

## **Усвоение и слом привычек**

Навыки общения — это серия взаимосвязанных привычек. У нас есть привычки, которые влияют на то, когда и как мы устанавливаем зрительный контакт с людьми, как говорим, как звучит наш голос, какого рода вопросы задаем, как улыбаемся и смеемся, как отводим взгляд, берем ли на себя инициативу в разговоре, интересуемся другими или поглощены собой.

Если вам трудно общаться с людьми, особенно с женщинами, скорее всего, ваши навыки коммуникации не добавляют вам привлекательности и служат плохую службу.

Одним навыкам (скажем, привычке смотреть в глаза) научиться довольно легко. Другим — в частности, умению прислушиваться к чужому мнению — гораздо сложнее: понадобится приложить усилия.

О конкретных привычках — привлекательных и непривлекательных — мы поговорим в следующей главе. А эту главу я хотел бы закончить мыслями о том, как приобретать привычки и избавляться от них.

Многие мужчины делают ошибку. Они читают в учебниках по пикапу совет вроде «Улыбнитесь и коснитесь ее руки» — потом идут, делают это, но чувствуют себя настолько скованно и неловко, что больше подобных попыток не повторяют.

Но откуда взялась неуклюжесть? Да оттуда, что человек делает это впервые. Это не вошло у него в привычку. Более того, для него привычка — *не* дотрагиваться до женщины во время разговора. А нарушить привычку трудно. Это требует времени. Требуется повтор.

Необходимо определить, какие хорошие привычки вы хотите усвоить, и сосредоточиться на них, пока они не станут второй натурой. (Так же поступайте с привычками, от которых хотите отучиться.) Не так уж это и долго. На некоторые простые действия — смотреть в глаза, стоять в правильной позе — уйдет всего несколько недель. А кое-что можно освоить и быстрее, например высказываться более решительно.



Как бы то ни было, чем больше у вас сформируется хороших привычек, тем лучше будут реагировать женщины. Это усилит ваш стимул к дальнейшей работе над собой.

Но еще раз повторяюсь: всего, о чем пойдет речь в следующей главе, вы не добьетесь за один вечер. Вы должны общаться и вырабатывать в себе привычки. Опять-таки можно действовать постепенно (как и в случае с тревогами): фокусироваться на одном-двух навыках за раз.

Многие мужчины считают, что надо смотреть женщине в глаза, опираться на отставленную назад ногу, использовать разные техники, рассыпаться в комплиментах, выяснять интересы женщины, улыбаться в ответ на ее улыбку, дотрагиваться до нее, когда она смеется, — и все это *одновременно*.

Когда они берутся за дело, то не могут сосредоточиться на чем-то одном и оказываются не в состоянии заниматься всем сразу. Все это очень осложняет общение.

Не надо лишней мороки. Подобные мелкие привычки не так уж важны. Далее мы поговорим о привычках в более общем ключе, чтобы: 1) вы не засоряли себе мозги деталями; 2) у вас оставалось место для творчества и проявления своих уникальных особенностей.

Вы также заметите взаимосвязь между привычками и преодолением страхов/тревог (см. главы 9 и 10). К примеру, вам будет легче прикасаться к женщине в разговоре, если вы не будете бояться выказывать сексуальный интерес. При знакомстве вам будет проще улыбаться, если исчезнет страх встречи с новыми людьми.

Здесь внешняя и внутренняя стороны взаимодействуют. Поэтому проблему можно решать с двух сторон: привыкая к правильному поведению, вы отчасти снимаете тревогу; снимая тревогу — ведете себя адекватнее.

Как всегда, для привлекательного социального поведения необходимы уязвимость, открытое выражение желаний, эмоциональная независимость и серьезное отношение к себе.

## Глава 12

# Как правильно флиртовать

Подчас с вашими намерениями все в порядке, вы ведете себя искренне и естественно, а воспринимают вас не так, как вам хотелось бы. Поскольку в коммуникации важна интерпретация, всегда есть возможность того, что вас неправильно поймут или составят о вас ошибочное мнение. Также весьма возможно, что вы высказываетесь недостаточно *ясно* или не вполне *эффективно*.

Допустим, вы приглашаете девушку выпить кофе. Но она неопытна или воспитывалась в консервативной среде, а потому даже однозначное проявление интереса к себе рассматривает как чисто дружеский жест.

Или вы хвалите платье, в которое одета женщина. Но ваши тон и выражение лица двусмысленны, и она принимает комплимент за насмешку. Может, у нее какие-то комплексы или неприятные ассоциации. Поэтому она реагирует негативно.

В конечном счете недоразумения и непонимания неизбежны. Даже если вы излучаете обаяние, а изъясняетесь предельно четко, всегда найдутся женщины, которые неправильно истолкуют и слова, и намерения. Такова жизнь. Привыкайте.

Однако мы можем делать то, что от нас зависит: высказываться понятно и открыто. Для этого необходимо освоить некоторые навыки коммуникации. Чем лучше развиты эти навыки, тем яснее мы будем выражаться и демонстрировать сексуальный интерес. А чем яснее мы будем выражаться и демонстрировать сексуальный интерес, тем более вероятно, что мы установим с женщиной сексуальную и эмоциональную связь.

Печально, но факт: сплошь и рядом бывает, что женщина сексуально заинтересована в мужчине, но ни та, ни другой не могут донести друг до друга свои намерения, из-за чего сближения не происходит. Нельзя допускать, чтобы такое случалось.

Подобно трем основам (о которых мы говорили ранее), вразумительная коммуникация улучшает другие аспекты жизни: профессиональные и семейные отношения, дружбу и деловые связи — и конечно, романтические отношения, способность знакомиться с женщинами и нравиться им.

## **Первое впечатление**

Первое впечатление очень важно. Исследования показывают, что наше восприятие окружающих обычно формируется в течение нескольких минут в самом начале общения. Первое впечатление окрашивает и во многом определяет взаимоотношения на протяжении недель, а то и месяцев.

Если вспомнить женщин, с которыми я серьезно встречался, почти во всех случаях (около 90%) желание возникало в первые минуты общения. Мы западали друг на друга, и изначальное впечатление обуславливало роман и секс.

Очень многие мужчины излишне заботятся о том, что сказать женщине при знакомстве. А ведь не столь важно, какими будут первые слова. Надеюсь, вы уже поняли почему.

*Что именно вы говорите, намного менее существенно, чем ваши намерения и уровень тревоги.*

Знакомясь с женщиной, я чаще всего говорю просто: «Привет, я Марк». А затем продолжаю: «Хочу с тобой познакомиться». А если я настроен особенно решительно, могу сказать и так: «Я подумал, что ты красивая и что с тобой хочется познакомиться».

Вот и все.

Можете спросить женщину, как у нее дела, или с ходу блеснуть остроумием и красноречием — но ее первое впечатление будет главным образом основано на вашем внешнем виде и образе жизни (главы 7 и 8), вашем уровне волнения (главы 9 и 10) и способности ясно выражаться. Конкретные слова забудутся или станут неважными уже через несколько секунд.

Исходя из этого объясняю, как произвести хорошее первое впечатление:

— *Ни в коем случае* не пугайте женщину, когда знакомитесь. Нагнать на женщину страху — единственный способ сразу поставить крест на отношениях. Практика показывает: если вы пугаете ее при первом знакомстве, исправить ситуацию почти невозможно. Вы тут же вызовете отвращение, и женщина постарается избавиться от вас. Даже если она вежлива и проговорит с вами минуту, скорее всего, она никогда не откроется и не поверит вам. Многие мужчины пытаются знакомиться, ошарашив или сильно напугав женщину: например, могут подойти со спины (даже не думайте!), резко схватить, накричать, сказать что-то оскорбительное или странное.

— Если сомневаетесь, какой способ знакомства избрать, просто подойдите, представьтесь и объясните, что хотите познакомиться. Да, это звучит банально и занудно. Но вам и не надо никого развлекать. Вам надо показать свою эмоциональную независимость и наличие подлинного интереса к женщине.

Лично я часто начинаю с вводной фразы вроде: «Извини, понимаю, что это неожиданно...» Затем обычно говорю собеседнице, что она красива. По моему опыту, чем более необычные и замысловатые фразы изобретают мужчины для знакомства, тем больше вероятность того, что они произнесут нечто дикое и в результате будут восприняты как эмоционально зависимые. И то верно: если вы десять минут ломаете голову над тем, какая фраза понравится девушке, разве это не зависимость? Она же все поймет! Удивительно, но у женщин есть шестое

чувство на подобные вещи. Я заметил: чем больше я колеблюсь и пялюсь на девушку, прежде чем подойти, тем скорее меня отвергнут. Лучше всего получается, когда я не думаю об этом, а просто подхожу и здороваюсь.

— Не оттягивайте разговор. Иначе ваши действия непременно будут выглядеть неуклюжими и неловкими. Представьте прямую линию между собой и девушкой и, когда соберетесь подходить, уверенно идите по этой линии, пока не окажетесь перед объектом своего интереса. Не стойте столбом и не топчитесь около девушки, пытаясь собраться с духом.

— Улыбайтесь. Всегда улыбайтесь. Только не как Джокер из фильмов о Бэтмене. Ваша улыбка должна быть дружелюбной, естественной и приятной. Держитесь свободно. Следите за осанкой. Говорите громко и четко. Смотрите женщине в глаза. Представьтесь и протяните руку. Пожмите руку твердо. Так ведут себя уверенные люди.

Если вам часто отказывают при первом же знакомстве, значит, налицо одна из трех проблем:

1. Вы неправильно подаете себя. Возможно, вы неподходяще/безвкусно одеты, или плохо выглядите, или не владеете языком тела. Перечитайте главы 7 и 8.
2. Ваши мотивы и намерения ошибочны. Вы подошли к женщине не затем, зачем к ней стоит подходить. Руководствуйтесь одним-единственным мотивом: «Она мне нравится, и я хочу познакомиться». Знакомства для статистики, «для практики» или чтобы впечатлить друзей — все это неправильно. Выбросьте из головы дурацкие советы из интернета. Когда вы хотите познакомиться, может быть только один стимул: *желание* познакомиться. Если вы не можете обнаружить в себе это желание, вернитесь к разделу о сексуальных страхах в главе 9.

3. Вы не следуете советам, которые я дал выше. Возможно, пытаетесь на нее. Лезете из кожи вон, чтобы быть остроумным и интересным. Или совершаете «технические» ошибки: отводите взгляд, не улыбаетесь и т.д.

Если вы все делаете правильно, немедленные отказы не должны быть частыми. Я обучал мужчин с серьезными проблемами (такими, как неуверенность, неприглядный внешний вид, тревожность), но, когда эти мужчины действовали согласно основным правилам, большинство женщин как минимум останавливались, чтобы на секунду заговорить с ними.

От начальных фраз ничего больше и не требуется. Женщина остановилась и заговорила с вами. А дальше умение вести беседу позволит превратить эту секунду в минуту, а минуту — в час.

## Беседа

Как научиться правильно разговаривать с женщинами при знакомстве с ними — тема обширная. Я коснусь лишь самых важных моментов и дам наиболее простые советы.

Для начала мы поговорим о следующих аспектах вашего мастерства «переговорщика»:

- эффективная речь;
- утверждения вместо вопросов;
- постоянное расширение тематики беседы;
- умение рассказывать;
- эмоциональная связь.

*Эффективная речь.* Этот навык освоить легче всего. Суть проста: вы должны быть как можно лаконичнее и при этом донести до женщины все, что вы хотели ей поведать, и свои намерения.

Умение складно изъясняться помогает общению. Если вы способны сказать в одной фразе то, что можно сказать в четырех, — так и разговаривайте. Если вы способны сказать четырьмя словами то, что можно сказать десятью, так и разговаривайте.

В беседах качество всегда важнее количества. Кто из нас не предпочтет 30 секунд хорошего общения 15 минутам дурацкой пустопорожней болтовни.

Не мекайте и не используйте слова-паразиты («это самое», «знаешь», «типа» и т.д.).

Последнее получается не всегда. Я сам иногда говорю «э-э-э» или «знаешь». Но чем активнее вы избавляетесь от речевого мусора, тем более ясной и связной становится ваша речь. Ничто так не выдает отсутствие культуры, как постоянные «типа» и «как сказать». Прочтите вслух следующие высказывания:

— *«Я тут подумал, э-э-э... что я типа не чувствовал себя легко в Калифорнии. Ну, так сказать, когда я жил в Калифорнии. А в общем-то люди относились ко мне как бы несерьезно. Ну, и мне как бы не очень нравилось».*

— *«В Калифорнии я никогда не чувствовал себя легко. Ощущал несерьезное к себе отношение. И мне это не нравилось».*

Чувствуете разницу? На письме она сразу заметна. Второй вариант четче и яснее, короче и основательнее. Он сильнее воздействует на собеседника. А первый не только косноязычен, но и звучит неэмоционально, вяло, безлико.

(Только не надо изображать из себя робота. Варьируйте интонации, выбирайте правильный тембр. В отдельных случаях вполне можно вставить «э-э-э» и «как бы».)

*Утверждения вместо вопросов.* Намного лучше не задавать вопросы, а использовать утверждения. Это предполагает взаимопонимание и обычно привносит в беседу больше личного.



К примеру, поговорив с женщиной в баре несколько минут, вы замечаете: «Люблю напитки с маслинами. В детстве ел маслины прямо из банки». Это интереснее, чем спросить: «Ты любишь напитки с маслинами?» — и ждать ответа. Да и глупо задавать подобные вопросы. В утверждении же что-то есть. Женщина улыбнется.

И вообще не надо засыпать ее вопросами. Лучше освоите «холодное чтение» — навык, предполагающий, что вы умеете интуитивно «узнавать» что-то о ком-то, в реальности не зная этого. Своего рода телепатия, только без мистики.

«Холодное чтение» — это попытка получить информацию утверждая, а не спрашивая. Вы хотите нечто выяснить и для этого осторожно высказываете гипотезу.

Вместо того, чтобы задавать женщине вопрос, попытайтесь угадать ответ.

Вместо «Ты откуда?» скажите: «Ты вылитая калифорнийка».

Вместо «Кем ты работаешь?» скажите: «Ты выглядишь творческой личностью. Наверняка у тебя интересная работа».

Вместо «Откуда вы знаете друг друга?» скажите: «Вижу, вы старые подруги».

В каждом случае догадка вовлекает женщину в общение намного сильнее, чем любой вопрос. Вы не просите собеседницу рассказать о себе, а *рассказываете* ей о ней самой. А что люди любят больше, чем говорить о себе? Только слушать о себе.

А если вы ошиблись? Тем лучше! Многие боятся применять метод «холодного чтения», поскольку не хотят попасть пальцем в небо. Однако помогает человеческая природа. «Холодное чтение» не дает осечек. Ведь возможны три варианта:

1. Вы ошибетесь — и она вас поправит.
2. Вы ошибетесь — и она спросит, почему вы так думаете.

3. Вы будете правы — и она обалдеет от вашей проницательности.

В первом случае женщина, по сути, ответит на интересующий вас вопрос, а вскоре забудет, что вы ошиблись.

Во втором случае вы ошиблись, но ее заинтригует ход ваших мыслей. Это потянет за собой целую нить разговора о том, какой вам видится ваша визави. Чуть далее мы поговорим о том, как находить глубокие темы для беседы.

В третьем случае она изумится, что вы попали в точку. (Если это произойдет несколько раз, тем лучше.) Это впечатлит ее и породит волну взаимной симпатии.

Вот примеры «холодного чтения» с тремя разными реакциями:

— Я: *«Ты, похоже, много знаешь. Наверное, студентка?»*

Она: *«Вовсе нет. Просто люблю читать».*

— Я: *«Ты, похоже, много знаешь. Наверное, студентка?»*

Она: *«Ничуть. С чего ты взял? Из-за того, что на мне очки?»*

*Очки — это только очки».*

— Я: *«Ты, похоже, много знаешь. Наверное, студентка?»*

Она: *«Точно, угадал! Неужели это так заметно?»*

Из «холодного чтения» надо выжать максимум возможного. Всякий раз, когда у вас на языке вопрос, требующий фактического ответа, формулируйте вместо него гипотезу.

Однажды вечером я познакомился с девушкой из Чикаго. Я почти наобум назвал университет, где она учится, и угадал. Она минут пять удивлялась, насколько я «проницателен». Спрашивала, как вычислил. Я ответил: «Было понятно, что ты занимаешься чем-то интеллектуальным. Еще подумал, что ты переехала, потому что школа была расположена в плохом районе». Всюду попал в яблочко, хотя лишь высказывал догадки.

Но оказалось, все точно. И с этого момента наш разговор ее сильно заинтересовал, и она с удовольствием согласилась встретиться еще раз.

Кроме того, подобные утверждения защищают от «провисаний» в разговоре. Наверное, вам это знакомо: разговариваете с женщиной, и вдруг разговор не клеится. Что сказать, неизвестно. Вы сидите и неловко молчите. И чем дольше молчите, чем дольше чувствуете себя неуютно, тем труднее что-то придумать. Наконец вы выдавливаете из себя некое занудство: «Так... где ты живешь?»

Если вы будете использовать утверждения, то зачастую сможете предотвратить подобные ситуации. Вместо того чтобы искать новую тему, основанную на интересном для обоих вопросе, просто прокомментируйте что-то. И ничего страшного, если ваши слова не будут иметь связи с предыдущими репликами.

«Все собираюсь бросить пить». «По дороге сюда меня чуть не сбила машина». «Мой сосед по комнате питается сэндвичами с арахисовым маслом и майонезом. Жуть». «Всегда мечтал побывать в Африке».

Подчас это будет выглядеть некстати — случайные мысли, пришедшие в голову в данный момент. Но пусть лучше они будут случайными и интересными, чем предсказуемыми и скучными. Не бойтесь спонтанных высказываний.

Это работает, поскольку, в отличие от вопросов, утверждения не требуют усилий от собеседницы. Вы можете сказать все, что придет в голову, и не предполагается, что она должна думать над ответом.

Подобные высказывания, дающие возможность вести непринужденную беседу, хороши еще и тем, что подталкивают к откровенности. Когда вы задаете девушке вопросы, вы не рассказываете о себе. Поэтому ей трудно довериться вам и вовлечься в разговор. Но, если вы сообщаете о себе некий факт, а

затем говорите о нем, вы открываетесь женщине и предоставляете ей шанс сделать ответный шаг.

И вот что интересно. Если вы будете делать все правильно, женщина начнет задавать вам вопросы. Казалось бы, эка невидаль. Но это меняет ситуацию. Человек, который задает вопросы, подспудно демонстрирует желание узнать о собеседнике, проявляет интерес и влечение. Если женщина расспрашивает вас, вы начинаете контролировать общение — и информацию, и разговор как таковой.

*Постоянное расширение тематики беседы.* Какой бы ни была тема разговора, есть масса способов сменить ее. За отправную точку можно взять любую фразу.

Вы беседуете с женщиной, и она говорит: «Никогда не любила этот ресторан. Была здесь в прошлом году на день рождения и не помню, что потом случилось после полуночи. Проснулась на кухонном полу у приятеля».

Здесь имеются разные возможности придать разговору новое направление. Например, можно взять один из следующих пунктов:

1. Ей не нравится ресторан.
2. Чем вы сами занимались на свой последний день рождения.
3. Как вы в последний раз напились вдрызг.
4. Как вы проснулись в необычном месте.

Любая из этих тем подойдет и будет интересной.

Если вы еще не делаете этого, такую привычку необходимо выработать (подобно тому, как комики быстро выдумывают смешные словесные ассоциации).

Для примера я взял несколько фраз, которые может сказать женщина. В них я подчеркнул отправные точки: своего рода перекрестки, где вы выбираете направление для разговора. Попробуйте придумать утверждения, которые послужат реакцией на подчеркнутые слова. Это поможет вам быстро заговорить на любую тему.

— «Сейчас я еду в Гарвард. Но собираюсь потом вернуться на Запад. Здесь слишком холодно».

— «Я здесь со своими друзьями Стивом и Кэрри. Они встречаются только полгода, но уже ругаются, как будто женаты».

— «Мы работаем вместе в центре города. Вроде ничего, но я собираюсь сменить работу».

— «Мы были на этой вечеринке вчера. Просто безумие. В результате кто-то вызвал полицию. Несколько подвыпивших ребят замели».

Для каждого подчеркнутого слова или фразы попробуйте быстро придумать ответную реплику. Например, «Гарвард». Мне сразу вспоминается, как однажды я был там и подумал, что кампус напоминает дворец. Я также думаю о своих друзьях, которые учились в Гарварде. Все это — хорошая отправная точка для разговора.

Как только наловчитесь, вы заметите, что именно так протекает каждый разговор. Беседы заканчиваются лишь тогда, когда один человек говорит то, в чем его собеседник не находит отправных точек для ответа. Тогда разговор «умирает». Если вы научитесь распознавать такие исходные точки и оперативно их использовать, вы сможете практически бесконечно поддерживать разговор с кем угодно.

Если вы разовьете в себе этот навык, освоите «холодное чтение» и научитесь выстраивать диалог на основе утверждений, вы будете начинать и контролировать любую беседу с любым человеком в течение любого количества времени.

*Умение рассказывать.* Рассказы, особенно их сюжеты, пленяют нас. Политики используют их в ходе своих избирательных кампаний, учителя — для объяснения важных понятий, сатирики — чтобы рассмешить. Мы сами постоянно прибегаем к ним в повседневном общении.

Возможно, вы не замечали, но самые искусные собеседники — фантастические рассказчики.

Доводилось ли вам слушать человека, который начинал рассказывать о чем-то, но вскоре повествование заходило в тупик? Например, он вспоминал свою поездку в Чикаго, но после описания гостиницы и, возможно, портье рассказ сходил на нет?

Или, может, вы знаете человека, который часто выдает тупые, пошлые, несмешные анекдоты?

А может быть, вы и сами относитесь к таким людям. Не прекращают ли собеседники вас слушать на середине рассказа? Получается ли у вас рассмешить (сознательно) слушателей?

Скорее всего, подобные люди (или вы сами) плохо выстраивают сюжет. На самом деле истории, способные заинтересовать слушателей, создаются по определенной схеме. Так обстоит дело практически в любой культуре, в любом обществе.

Вот три основных элемента сюжетной линии:

1. **Завязка.** Вы описываете сцену и ситуацию, которая служит началом действия. Это — основа. Если завязка окажется неудачной, ваши рассказы, шутки и идеи будут неуместными. Люди станут считать, что вы невпопад говорите странные, нелепые вещи.

2. **Содержание/конфликт.** После завязки вы переходите к основному содержанию вашего рассказа. Здесь может быть и конфликт. Как минимум должны возникнуть напряжение и ожидание. Рассказ должен интриговать, так чтобы слушатели с нетерпением ждали, что же случится дальше. Если вы не создадите напряжения, люди потеряют интерес или сочтут вас болтуном.
3. **Развязка снимает напряжение.** Развязкой может служить ключевая фраза (в анекдоте), вывод (если речь шла о какой-то идее) да и просто концовка (в обычном рассказе). На людей, которые не завершают свои рассказы должным образом, будут смотреть недоуменно и переспрашивать: «Да, и что?..» Слушатели могут даже не осознать, что история закончилась.

Вот пример рассказа с завязкой, содержанием/конфликтом и развязкой.

*Когда я учился в колледже, мой первый сосед по комнате был не дурак выпить, но после этого вел себя странно. Походил на нарколептика: мог внезапно заснуть в любом месте и в любой момент. (Завязка.)*

*Буквально в первый же день нашего общения мы пошли на вечеринку для первокурсников. Познакомились с парой девушек и отправились в их корпус. Крепко выпили. В какой-то момент я заметил, что он перестал разговаривать со своей девушкой и задремал в углу. Немного странно, но все-таки три часа ночи. Вдруг он просыпается, заявляет, что ему пора, и уходит. Ладно, мне-то что? Выбросил из головы. Через некоторое время пошел к себе спать. Но утром встревожился: соседа еще нет! Час шел за часом, и я стал волноваться. (Содержание/конфликт.)*

*И что вы думаете? Оказалось, что он дошел до вестибюля, улегся на полу и проспал там всю ночь. Мало того, он забыл у девушки куртку. Поэтому в девять утра ему пришлось тайком пробираться к ней, будить ее и забирать шмотки. То-то было веселья! В общем, такой у меня был сосед. (Развязка.)*

Добавлять фразы вроде «такой у меня был сосед» весьма полезно. Они показывают, что рассказ закончен.

А вот еще один пример.

*Я почти сразу понял, что не создан для работы от звонка до звонка. Сразу после колледжа устроился на неплохую должность в престижном банке в центре Бостона. (Завязка.)*

*Возненавидел работу с первого дня. Помню, часа три мучала мысль: «Интересно, как долго придется проработать здесь, прежде чем я смогу уйти?» (Конфликт/содержание.)*

*Моей следующей мыслью было: «Пожалуй, это плохой знак». (Развязка.)*

Здесь концовка перекликается с началом. Такой прием («предчувствие») помогает слушателям воспринимать рассказ. Длина каждой части рассказа может быть любой. Главное, чтобы все было по делу.

Еще один пример:

*Когда люди говорят о безумном городе, мне кажется, что большинство из них не бывали в Южной Америке. Я жил там несколько месяцев прошлой весной. И каждую неделю наблюдал вещи, у нас совершенно невообразимые. (Завязка.)*



Однажды ночью мы взяли такси, чтобы отправиться в другой ночной клуб. Дело было в четыре часа ночи. И вдруг таксист оборачивается и говорит по-испански: «Не хотите попробовать моего кокаина?» Мы вежливо отказываемся. Тогда он отвечает: «Не хотите — как хотите». И начинает вдыхать кокаин, коленями придерживая руль и выжимая 80 километров в час. (Содержание/конфликт.)

Мы думали, тут нам и конец. (Развязка.)

Кстати, все три рассказа — чистая правда...

В предыдущем разделе мы упоминали отправные точки, помогающие вести беседу. Мы привели примеры того, как использовать отправные точки в отдельных предложениях. Однако в реальной жизни люди не столько говорят отдельными фразами, сколько рассказывают. Поэтому надо выработать способность формировать целые рассказы вокруг отправных точек, а также выявлять такие исходные точки в историях, которые мы слышим.

Все это намного легче, чем кажется. Скорее всего, вам это легко удастся с друзьями и семьей во множестве ситуаций. Задача состоит в том, чтобы поступать так естественно и регулярно со всеми людьми, включая привлекательных женщин.

*Эмоциональная связь.* Цель успешного разговора — установить личную связь с собеседницей.

Когда вы общаетесь с женщиной, есть только две настоящие темы беседы: она и вы. Все остальное должно либо открывать вашу личность ей, либо ее личность — вам. Взаимное узнавание создает ощущение связи. Чем крепче связь между вами, тем больше женщина захочет проводить время с вами (и наоборот).

Чтобы установить связь, необходимы три шага: 1) открыться самому; 2) подтолкнуть женщину к откровенности; 3) вжиться в

опыт друг друга.

Так о чем вы говорите? И как открываетесь собеседнице? Я советую мужчинам: «Говорите больше о себе. Будьте откровенны». Многие потом встречают женщину и начинают: «Я из Нью-Йорка. Люблю бейсбол. Мне 27 лет». Это лучше чем ничего, но уж очень мелко.

Возьмите лист бумаги и запишите в каждом пункте по три ответа.

- Ваши страсти и увлечения.
- Ваши мечты, амбиции, жизненные цели.
- Лучшие/худшие вещи, которые с вами происходили.
- Ваше детство, семья и воспитание.

Обдумайте — максимально детально и честно — каждый ответ в течение минуты. Это сложнее, чем выглядит. Не всегда просто быть откровенным даже самим с собой.

Большинство мужчин чувствуют себя уязвимыми, разговаривая на подобные темы, особенно с женщинами. Но в этом вся суть. Будьте готовы делиться тем, что составляет вашу личность. Вы ничего от этого не теряете. В худшем случае женщина не захочет с вами иметь ничего общего. Но она в любом случае отвергнет вас, если вы будете говорить только о спорте и работе, так что в чем проблема?

Зато вы обнаружите: когда вы делитесь чем-то глубоким и личным, в этом есть нечто настоящее. И женщина откликнется. Она тоже будет настоящей.

В идеале ваша откровенность подтолкнет ее к ответной откровенности. И хорошо, если женщина будет говорить о своих страстях и увлечениях, радостях и горестях. Ведь именно в этих переживаниях кроется наша человеческая уникальность. Именно таким опытом мы отличаемся от последних 20 мужчин, которые разговаривали с ней.

Разговор на подобные темы поможет вам выделиться из общего фона. Почему? Потому что женщина узнает вас. Не вашу любимую спортивную команду. Не вечеринку, которую вы посетили на прошлой неделе, а лично вас. А если она узнает и запомнит вас, она обязательно ответит, когда вы позвоните. И обязательно с вами встретится.

*И напоследок.* Говорить о том, как стать хорошим собеседником, можно бесконечно долго. Возможно, данный раздел содержит слишком много сведений. Если так, разбейте его на небольшие части и учитесь постепенно, шаг за шагом.

А теперь, когда мы узнали, как вести динамичный и интересный разговор, разберемся, как придать ему живости. Поговорим о юморе.

## Юмор

Говорят, что, если ты можешь рассмешить женщину, ты можешь уложить ее в постель. Что ж, хотя юмор и не панацея для решения всех проблем, связанных со знакомствами и свиданиями, он довольно важен. Многие исследования показывают: из качеств, которые женщины ценят в мужчинах, чувство юмора неизменно оказывается наверху списка.

Дело в том, что хорошее чувство юмора демонстрирует женщине все привлекательные стороны вашей личности. Мужчина, который легко смеется над всем и не боится смеяться над собой, олицетворяет независимость. Кроме того, он дает женщинам ощущение позитива, а значит, безопасности. Напротив, мужчина, который слишком серьезен и не способен смеяться ни над собой, ни над происходящим вокруг, слишком полагается на чужое мнение, а следовательно, эмоционально зависим.

Чувство юмора бывает разным. Какое свойственно вам, не столь важно. Важнее, чтобы оно было. Разные женщины реагируют на разный юмор, но это определяется не столько вашими способностями, сколько демографией. Язвительные женщины любят язвительных мужчин, глупые женщины — глупых мужчин и т.д. Поэтому смело шутите над тем, что вам кажется смешным. Если женщины рассмеются в ответ — замечательно. Если нет — значит, вам вообще будет трудно вместе.

По сути, юмор — искусство объединять две идеи или вещи, которые с виду не связаны между собой. Есть различные способы это делать, но нужна творческая жилка. Большую роль играет способность свободно выражать себя.

Некоторые ваши шутки, особенно поначалу, не будут иметь успеха. Ничего страшного. Не надо комплексовать, пытаться объяснить шутку или начинать смеяться над собой. Все это — проявление эмоциональной зависимости, слишком сильная оглядка на чужое мнение. Бывают и неудачные, глупые шутки. Опять же не беда. Забыли, проехали.

В данном разделе я расскажу о нескольких приемах, которые позволят вам проявить юмор.

*Введение в заблуждение.* Это один из самых распространенных и легких способов. Вы начинаете говорить или рассказывать нечто, что заставляет ожидать одного, но заканчиваете совсем иным. Как у Стива Мартина:

*«Знаете тот особый взгляд, которым смотрит на вас женщина, когда хочет секса?.. Вот и я не знаю».*

Здесь ожидаешь, что мужчина объяснит, каким взглядом одарила его женщина перед сексом. Но следует сюрприз: он, мол, сексуально неопытен.

А вот хохма от Джимми Фэллона:

*«Вышла книга под названием “Почему женщины занимаются сексом”. Там названы 237 причин. И Дэвид Леттерман знает топ-10».*

Вроде бы речь идет о книге, где педантично указаны все причины (целых 237!) того, почему женщины занимаются сексом. Но внезапно всплывает Дэвид Леттерман: с намеком и на рубрику в его шоу («Топ-10»), и на его амуры с сотрудницами. Объединение всех этих разрозненных тем в единое целое создает комичный эффект.

*Преувеличение.* Освоить этот способ не мешало бы всем. Вы берете какую-нибудь особенность и гротескно утрируете ее, проявляя творческую фантазию.

*«Она очень мила. Самые роскошные три акра плоти, какие я только видел».*

Это явное преувеличение. Какой бы полной женщина ни была, в ней нет трех акров плоти. Однако так и возникает комизм. Есть и элемент неожиданности (переход от «она мила» к «она толстая»).

Как правило, чем более причудливыми и преувеличенными оказываются ваши утверждения, тем они смешнее.

*Поддразнивания и сарказм.* Если введение в заблуждение и преувеличение понравятся почти каждой женщине, поддразнивания и колкости развеселят не всех, хотя такие женщины есть. Кроме того, подшучивать не всегда уместно: это зависит от ситуации. К примеру, если вы пришли на похороны, не стоит язвить насчет семьи покойного.

Поддразнивания — это шуточные замечания, как бы уничижительные. Обычно они отражают адекватное чувство юмора и хорошие намерения мужчины. Если у вас дурные намерения, стеб уже оскорбление. Кому такое понравится?

Вообще это должно быть весело. Идеальная подначка вызывает у девушки противоречивые эмоции: желание защититься и удовольствие. Она думает: «Да что же он несет!» — но при этом улыбается и смеется. Вот несколько примеров:

(Женщине в ярко-красных туфлях.)

*«Ты специально так оделась, чтобы поцокать домой попозже?»*

(Женщине, которая сидит в углу со скучающим видом.)

*«Кто поставил тебя на блокировку?»*

(Женщине, которая машет бармену купюрой, чтобы он ее заметил.)

*«Ты всегда привлекаешь мужчин таким способом?»*

Только осторожнее, особенно с незнакомками. Последний из этих вопросов я задал неизвестной мне женщине и получил по физиономии. И хотя потом переспал с ней, должен предупредить: если вы будете часто отпускать вольные шутки, будете в ответ сталкиваться с самыми разными эмоциональными откликами. Колкости поляризуют, причем сильно и быстро. Тактика хорошая, но результат не всегда приятный.

Некоторые девушки искренне обижаются, расстраиваются и плохо реагируют. Исходя из собственного опыта я бы сказал, что каждая третья не любит, когда ее дразнят (пусть и по-доброму). Старайтесь выявлять таких женщин и не подкалывайте их. Обычно женщины, которые не терпят подначиваний, ценят искренние комплименты. Хвалите их!

Сарказм — еще более неоднозначный прием. Он хорошо действует на еще меньшее число женщин. Но некоторым он очень нравится. Скорее всего, у многих читателей этой книги сарказм

не в избытке. Вот и хорошо. Зато вам обеспечена жизнь без секса и женщин. (Это был сарказм, если вы не заметили.)

В общем, сарказм — юмор не для всех. Прибегая к сарказму, вы довольно далеко заходите. Но при этом имеете в виду нечто противоположное. И говорить надо обычно с серьезной миной, без улыбки.

Многие женщины не понимают сарказма. Одни принимают ваши слова за чистую монету или теряются. Другие отнюдь не в восторге. Но могу вам сказать: если женщина любит сарказм, она *любит* сарказм.

Много лет назад я сидел с девушкой в баре. Мы флиртовали всю ночь, и у нее обнаружилась склонность к язвительным шуткам. В какой-то момент она взглянула на мой бокал и заметила: «Медленно пьешь. Я почти закончила».

Я ответил с невозмутимым лицом: «Не все из нас ненавидят себя так, как ты».

Она буквально покатилась со смеху. Ей понравилось. Потом у нас были замечательные отношения.

*Ругательства.* Роль ругательств и обценной лексики в шутках своеобразна. Многие шутки, особенно основанные на сарказме и преувеличении, должны быть отчасти провокационными. Так они лучше достигают своей цели.

Ненормативные слова и выражения, как и ругательства, — легкий способ придать крайнюю форму сказанному, сделать свои шутливые утверждения более резкими.

Вместе с тем в ругательствах есть нечто дешевое. И если использовать их слишком часто, они могут приестся и раздражать. Один матерный анекдот может прийтись к месту. Но если вы станете материться направо и налево, вас сочтут за невоспитанного человека.

Чем старше вы, тем важнее избегать обценной лексики. Используйте ее лишь изредка и с вескими основаниями. Если вы

будете прибегать к ней часто, вы будете казаться грубым и инфантильным. А это непривлекательно.

*Игра слов и каламбуры.* Здесь нечто общее с введением в заблуждение: слушатель ожидает одно, а получает другое. Однако обыгрывается многозначность слов. Например:

— *Батюшки, что ж ты несешь.*

— *Я серьезен. И я тебе не отец.*

Однако игра слов и каламбуры слишком интеллектуальны, а потому их ценят еще реже, чем сарказм. Далеко не все женщины ими проникаются. И едва ли многие из вас любят шутить подобным образом. Но опять-таки, когда вы находите ценительницу подобных вещей, умение каламбурить сильно поможет.

*Игры и ролевые игры.* Это быстрый и легкий способ придать веселья любым отношениям с женщиной. И здесь есть масса возможностей использовать другие юмористические приемы.

Игры могут быть самыми разными, например почти детскими (борьба большими пальцами) или словесными. Например, вы указываете на трех случайных людей в комнате и говорите: «Вот три человека. С кем из них ты бы переспала, за кого бы вышла замуж и кого бы убила? И почему?» После этого вы начинаете внимательно наблюдать за этими людьми, что стимулирует оживленную беседу.

Ролевые игры также могут увлечь и поднять настроение. Вы и ваша собеседница прикидываетесь другими людьми, начинаете играть некие шуточные роли.

Я с удовольствием играю в «брак и развод». Допустим, знакомлюсь с девушкой, а она через полминуты говорит то, что



мне не нравится. Я заявляю: «Все, разводимся». Это забавно: ведь мы только познакомились. Но тут открываются большие перспективы для игры. Например: «Ты забираешь детей, а я уезжаю в Европу». «Кстати, твоя музыка — хоть уши затыкай, а твои запеканки — невероятная гадость».

Если у вас проблема с юмором, попробуйте посмотреть выступления стендап-комиков. Лично я люблю Луи Си Кея, Джорджа Карлина и Билла Хикса. Обращайте внимание на манеру исполнения и выражение лица. О таких вещах в книгах не пишут, поэтому будьте внимательны. Выберите нескольких любимых комиков и просмотрите их номера по нескольку раз. Подмечайте детали: как артисты говорят, как подают ключевую фразу. Не увлекайтесь самоуничижительным юмором. Многие мужчины, особенно те, кто эмоционально зависим и склонен оглядываться на чужое мнение, валяют дурака, выставляют себя на посмешище. Так вы можете позабавить женщину. Но если переборщите, получится зависимое поведение: вы жертвуете своим достоинством, чтобы потешить окружающих. В конечном счете это непривлекательно. Мужчинам, которые вечно шутят над собой, я предлагаю испробовать некоторые из этих шуток на собеседницах. Попробуйте поприкалываться над ней. Поначалу это может быть для вас дискомфортно, но вы сами удивитесь тому, насколько подначки оживят ваши отношения, вдохнут в них сексуальности и игривости.

Юмор не избавит вас от всех проблем, связанных с ухаживаниями и соблазнением. (Если и есть какая-то панацея, это интим: см. главу 14.) Некоторые мужчины с хорошим чувством юмора слишком полагаются на свою способность рассмешить девушку и перебарщивают. Они не становятся привлекательными и сильными, а превращаются в шоуменов, постоянно ищут одобрения и похвалы. Хуже всего то, что женщина смеется: ей нравится такое общение. И многие мужчины совершают ошибку, полагая, будто соблазняют ее. Ведь

она улыбается! Она смеется! «Значит, я ей нравлюсь. Она чувствует ко мне сексуальное влечение».

Увы, нет. Юмор полезен лишь в том случае, когда вы действуете уверенно и ведете дело к интиму. Но нельзя считать, что вы *по-настоящему* привлекли женщину, пока между вами не возникло физической и эмоциональной близости. Юмор помогает этого добиться, но не заменит остального.

## Глава 13

# Свидание

Нравится вам или нет, свиданиям предшествует определенный процесс. Парень знакомится с девушкой, предлагает встретиться, переписывается, назначает свидание, переписывается, назначает второе свидание и так далее, пока она не приходит к нему домой. Через некоторое время они решают, что делать дальше: навсегда расстаться или встречаться — и если встречаться, то в качестве друзей или как романтические партнеры; и если речь о романтике, то будет ли только секс или нечто более серьезное, возможно, исключаящее романы на стороне.

У всех правил есть исключения. И этот процесс можно отчасти ускорить. Но в большинстве случаев без ухаживания не обойтись. Наша культура установила неписанные правила на сей счет. И любой мужчина, который хочет успеха у женщин, должен их знать.

Процесс почти всегда включает: обмен контактами, обмен сообщениями или разговоры по телефону, свидания, секс, необходимость определиться, продолжать ли отношения (и если да, то какие). Обычно (хотя и не всегда) последовательность именно такова. Иногда можно обойтись без контактных данных и свиданий: вы в первый же день или в первую ночь ведете девушку домой (или идете к ней домой). Но такое случается редко и чаще при знакомствах на вечеринках или в ночных клубах, чего мы не будем подробно рассматривать.

## Номер телефона

Посвященные пикапу сайты, кажется, особо озабочены проблемой того, как давать свой телефонный номер, как переписываться, какие задавать вопросы при переписке и как избавиться себя от флейков.

Флейкинг — называется ситуация, когда женщина дает свой номер телефона и говорит, что хочет встретиться, а сама не отвечает, не перезванивает и не приходит на свидания. То есть женщины, практикующие флейкинг, либо вообще не реагируют на ваши звонки и сообщения, либо реагируют, но всячески динамят.

Зацикленность на флейках и способах уговорить динамщиц — ловушка, куда легко попасться. Но надо лечить болезнь, а не симптом.

Чтобы не стать жертвой флейкинга, надо ухаживать только за женщинами, которые настолько заинтересованы в вас, что им и в голову не придет водить вас за нос. Проблема будет решена.

А ведь чего только мужчины не придумают! Звонят в определенное время, интригуют незавершенными сообщениями, притворяются, что послали эсэмэску «не тому человеку» и т.д. По опыту скажу: 99% этих способов предотвратить флейк не заставят девушку, которой вы не нравитесь, внезапно вспылать интересом. И даже если вам удастся завлечь ее на свидание, пользы не будет. Ведь вы встречаетесь с женщиной, которой не нужны.

Мужчины слишком заморачиваются несущественными деталями: сколько сообщений в день посылать, как скоро перезванивать, когда звать на свидание и т.п. Жесткие правила (вроде «подождите три дня, потом зовите» и «не пишите две эсэмэски подряд») только ограничивают вас и лишь помешают наладить уникальную связь с женщиной. И кстати, если она захочет увидеть вас снова, то лишь из-за этой связи, а не хитроумной эсэмэски, которую вы составляли 45 минут.

Тем не менее и у меня есть некоторые «правила»: как звонить и писать сообщения женщинам:

— Спрашивайте номер телефона лишь в том случае, когда она действительно интересуется вами и чувствует влечение к вам. Спрашивайте у нее номер телефона лишь в том случае, если предполагаете, что можете захотеть увидеть ее снова и что у вас будет время для новой встречи. Если вы знакомитесь с девушкой, которая приехала в город ради вечеринки для незамужних и напилась, а вам предстоит ответственная встреча на работе через два дня, не стоит беспокоиться.

— Спрашивая номер телефона, не умничайте и не пытайтесь острить. Просто спросите. Если женщина вам нравится, вам не надо это скрывать (вы ведь сильный и уверенный мужчина, помните?). Если она заинтересована, она с удовольствием даст свой номер. Большинство женщин дают номера, когда их просят. Они дают их даже в том случае, если вы им не нравитесь и они не планируют встречаться. Просто им намного легче игнорировать звонки от парней, которые им не нужны, чем отказывать в лицо.

— Продинамить могут любого. Привыкайте. Причины для этого у красивой женщины могут быть самыми разными. Возможно, ей стал названивать ее бывший бойфренд. Или на завтра после знакомства с вами она встретила родственную душу. Или оказалась в больнице после несчастного случая. Или заболела и лежит в постели. Иногда женщины не в настроении встречаться какое-то время. Иногда плохо помнят вас, так как были пьяны, когда с вами познакомились. Иногда теряют телефон. Иногда меняют решение на следующий день. Иногда им просто все равно.

Помимо отсутствия интереса есть миллион других уважительных причин, по которым женщина предпочтет тактику флейкинга. Пытаться выяснить, почему вас динамят, — задача более-менее неподъемная. Лучше отпустите ситуацию и живите спокойно. Если вы ей и впрямь нравитесь, она найдет способ

продолжить знакомство. А не найдет, значит, вы нравились ей меньше, чем думали.

Рассудите сами. Напиши ей Брэд Питт с предложением встретиться, как вы думаете, выкроила бы она время для встречи? Поменяла бы свои планы на выходные? Думаю, да. Если она не делает этого для вас, получается, вы ее не слишком заинтересовали.

— Моя политика такова: «Три флейка — и ты вылетаешь». Если женщина динамит меня один раз, я даю ей второй шанс. Если она не отвечает и второй раз, то третий шанс я даю ей не всегда, но если даю, то не трачу много сил на третью попытку. Зачастую ограничиваюсь одной или двумя попытками. Но если и после третьего раза все глухо, закрываю вопрос. Многие женщины объясняют, почему не могут прийти, отменяют свидания, переносят встречи или просто перестают отвечать. Иногда это отговорки, иногда — уважительные причины. Вот почему после первого раза я обычно ни в чем не уверен: посмотрим, что будет дальше. После второго раза, если я особенно заинтересован в женщине и/или предполагаю наличие двух уважительных причин, я предоставляю женщине еще одну возможность. Часто предупреждаю: «Это — в последний раз». После третьей попытки все заканчивается. На данный момент дело не стоит времени и сил.

— Получив номер телефона, всегда пишу в течение суток. Посылаю простое сообщение: «Привет, Сара, было приятно познакомиться с тобой». Вот и все. Большинство девушек, если заинтересованы, ответят достаточно быстро. Если девушка не отвечает, весьма вероятно, что дальше она будет динамить.

— После этого жду еще примерно день и начинаю обмен эсэмэсками. Чтобы наша переписка выглядела как продолжение знакомства, упоминаю, о чем мы говорили в прошлый раз. Никакой особенной цели не ставлю: просто поддерживаю общение. Все-таки прошел день, и надо понять, как девушка на

меня реагирует. Обычно, если она вступает в переписку, весьма вероятно, что на свидание она пойдет. Если отвечает редко, наверняка будет динамить.

Не оригинальничайте и не изобретайте велосипед. Не мудрите и не пытайтесь завоевать ее, если она неактивно отвечает. Вы уже приложили усилия, когда познакомились, а теперь пожинаете плоды. Практика показывает, что чем больше сил и остроумия вы вкладываете в текст и в попытки завоевать девушку, тем выше вероятность того, что вы покажетесь эмоционально зависимым, неуверенным и опасаящимся неудачи.

Если она отвечает, можете пошутить или подразнить ее. Если нет, попытайтесь побыстрее вытащить ее на свидание.

— В зависимости от того, как идет переписка, я либо сразу предлагаю встретиться, либо жду еще день-другой. Раньше считалось, что женщинам надо звонить. Сейчас чаще пишут эсэмэски. В 2005-м, когда я начинал встречаться, то звонил всем женщинам, у которых взял номер. Сейчас почти никогда не звоню, если меня не просят. За последний год я примерно 90% свиданий назначил эсэмэсками.

— Повторюсь: в сообщениях не умничайте и не выпендривайтесь. Это ужасное средство коммуникации. Зачастую, если вы будете слишком саркастичны или остроумны, вас неправильно поймут, вам припишут совершенно не те намерения, которые у вас были. Помните, что намерения играют ключевую роль. Поэтому пишите четко и ясно. Для меня эсэмэски лишь способ договориться о следующей встрече. Поэтому на 90% они состоят из фраз вроде «Привет, что ты делаешь в четверг вечером?» или «В эти выходные я занят, но хотелось бы встретиться снова».

Эти сообщения не содержат ничего интересного. Чтобы показать типичный вариант, приведу пример переписки со своей последней девушкой.

Небольшое предисловие: мы познакомились в час ночи в ночном клубе и общались примерно 60–90 минут. Немного целовались, но большей частью болтали и танцевали. Не выпивали (что весьма необычно). Прежде чем она ушла домой, я упомянул, что хорошо бы увидеться на днях. Она сказала: конечно.

*Я: Привет, Мэри, было приятно познакомиться вчера.*

*Она: Взаимно! :)*

*Я (через день): Привет, ты говорила, что работаешь до четырех часов, да?*

*Она: Да. Ты еще хочешь встретиться?*

*Я: Да. Как насчет 19:30?*

*Она: Давай в 20?*

*Я: Конечно. В центре города?*

*Она: Да, перед рестораном Х. Знаешь, где это?*

*Я: Да. До встречи.*

*Она: До встречи. :)*

Вот и все. 75% моей переписки выглядит примерно так.

Но бывают и другие варианты. Вот как мы переписывались с одной англичанкой несколько месяцев назад. Для меня в этих сообщениях было нетипично много «игры».

*Я: Привет, Натали, было приятно познакомиться вчера.*

*Она: Привет, теперь у меня есть твой номер телефона. :)*

*Я: Отлично! Скоро пообщаемся.*

*Я (на следующий день): Привет, Натали! Как прошел остаток вчерашнего вечера?*

*Она: Нормально. Мы устали и вернулись рано.*



Я: Хорошо. Ты свободна завтра вечером? Давай встретимся, выпьем чего-нибудь.

Она: ОК. Тебе когда удобно?

Я: Как насчет 8 вечера в X, знаешь это место?

Она: Ага, давай в 8. Напишу завтра. Доброй ночи.

Я: Доброй ночи.

Она (на следующий день): Привет. У меня завал с работой. Может не получится вечером. Извини. Надеюсь, Англия тебе нравится.

Я: Да ладно, Натали. Когда станешь седой старушкой, о чем будешь жалеть: что мало работала или что мало встречалась с интересными американцами?

Она: Ха-ха! И то верно. Ладно, посмотрим.

Она (позже): ОК. Закончила рано. Можем встретиться.  
:)

С моей стороны здесь был только один элемент «игры» — когда она начала колебаться. Я сделал это лишь потому, что понимал: я потеряю ее, если не приложу усилий, не выкажу желания встречаться и не поляризую ситуацию, дабы меня не динамили. Я сделал это. И все получилось.

Или нет?

Натали так и не пришла. Позвонила в 19:40 и объяснила: хотя я ей симпатичен, она не может встречаться со мной, поскольку через несколько дней я покидаю Англию. Просто не считает это правильным. Было ясно, что ей грустно, но ее ценности были очевидны.

Я отнесся к ее решению с уважением. Сказал, что все нормально: она красивая девушка и заслуживает хорошего человека, который будет рядом с ней. И сказал это честно.

К сожалению, у меня так было неоднократно. Флейк есть флейк. И тут ничего не поделаешь. Даже если вы можете ненадолго поверить, будто она хочет встречаться с вами.

Более того, если вы будете лезть из кожи вон, себе же сделаете больно, так как покажетесь человеком зависимым и непривлекательным. Один из вернейших способов потерять девушку — послать ей эсэмэску, в которую вложено слишком много стараний.

Если сомневаетесь, выражайтесь ясно и конкретно.

Некоторых мужчин это разочаровывает. Они-то хотят посылать необычные и блестящие сообщения, которые в мгновение ока заставят девушку передумать. Расслабьтесь! И не надо лгать, манипулировать: это почти никогда не работает.

Не надо отправлять шекспировские сонеты. Побыстрее договоритесь о личной встрече, а уж там приложите усилия. Там есть возможность физического соприкосновения. Она сможет увидеть и ваши намерения, и вашу независимость. И вы не будете ограничены 160 знаками.

## **Идеальное свидание**

Как бы вы ни волновались перед встречей, свидание — самая простая и ясная часть всего процесса. Приходите в правильное место и в правильное время, избегайте очевидных косяков, и все будет хорошо.

*Когда встречаться:* только не в обеденный перерыв. Если возможно, вообще не назначайте первое свидание днем. Это надо крепко усвоить. Ничто не говорит «давай останемся друзьями» яснее, чем совместный ланч.

Назначайте встречи на вечер. Это усиливает чувство ожидания. Вы сможете свободнее распоряжаться своим временем и тратить его друг на друга. Вы сможете больше углубиться в происходящее. Никому не нужно никуда спешить. Кроме того, так легче продолжить встречу дома.

В который час вечером? Это зависит от планов. Но времени должно хватить как минимум на три дела по часу каждое (подробнее см. ниже). Поэтому любой вариант между 18:00 и 21:00. Позже не надо: времени не хватит. Раньше тоже не стоит: в вас сохранится дневное настроение, и встреча выдохнется до того, как женщина пойдет домой. Время надо рассчитать таким образом, чтобы пик общения пришелся примерно на 22:00–23:00 часа и женщина говорила себе: «Пора домой, но пока не хочется».

*Где встречаться:* нельзя идти в кино на первом и втором свидании. Кино вообще не подходит для свиданий. Нет возможности поговорить, даже нормально сесть: к женщине не прикоснешься, не создав неловкой ситуации (о важности этого момента см. следующую главу).

Если возможно, избегайте ресторанов. Это банально. Кроме того, нет интимной обстановки (хотя последнее зависит от места). Опять же прикосновения почти невозможны. И как ни странно, многие женщины стесняются перед вами есть, выбирать блюда и т.д. К тому же ресторан означает, что встает неудобный вопрос «Кто платит?» (об этом речь в следующем разделе).

Так куда же идти? Туда, где есть чем заняться вместе и где можно флиртовать, прикасаться друг к другу. Алкоголь может помочь, если соответствует вашему стилю. Хорошие варианты: стендап-клубы, уроки танцев, музеи, выставки, концерты, торговые центры, парки и другие интересные места. Можно и просто зайти куда-нибудь и пропустить по стаканчику.

Многое зависит от города. К примеру, недалеко от моей старой квартиры в Бостоне был боулинг с ночным клубом. Приятное место. Можно было покататься вместе шары (активное и совместное занятие, флирт), выпить, а если было настроение, спуститься вниз и потанцевать.

Бары и ночные клубы хороши, если подходят вам обоим по характеру. Только идите туда одни. Не надо никого звать с собой, иначе это не свидание. Женщина часто предлагает: «Давай

сходим в такой-то бар. Заодно познакомишься с моей подругой Синди». Скорее всего, если она хочет совместить вас с подругой, свидания не выйдет.

Обратите внимание на то, что находится вблизи вашего или ее места проживания. Советую найти как минимум четыре–шесть подходящих мест и мероприятий, откуда можно быстро доехать (или, что еще лучше, дойти пешком) до вашего дома или квартиры. Логика проста: чем удобнее и проще добираться, тем меньше технических проблем и тем вероятнее, что встреча завершится у одного из вас дома.

Отыскав такие места, начинайте думать, как все это соединить и сделать свидание насыщенным событиями.

Возможно, вы удивитесь, но это — ключ. Большинство мужчин ведут даму ужинать, а потом сидят часами в ресторане. Болтают, но почти не флиртуют. Ничего не делают. Даже не дотрагиваются. Ни динамики, ни перемен.

Когда я встречаюсь с женщиной, нам есть чем заняться. *Очень даже есть.* Мы играем в боулинг, выпиваем, танцуем, разглядываем статуи в парке, катаемся в экипажах — и все за три часа.

В человеческой психологии есть нечто странное. Ощущение близости во многом возникает не из того, как долго мы разговариваем, а из того, что мы вместе пережили. Такие свидания позволяют паре получить как можно больше совместного опыта за минимальное количество времени. Вот несколько примеров хороших свиданий:

— *Пьете кофе → идете по улице, покупаете мороженое → качаетесь на качелях в парке → заходите в необычный книжный магазин.*

— *Идете в школу сальсы → берете по напитокку → заходите в пиццерию неподалеку → смотрите видео у вас дома.*

— *Рассматриваете витрины в местном торговом центре → попадаете на шоу стендаперов → устраиваете перекус → гуляете*

*по местному парку.*

Если возможно, включите танцы: это самое сексуальное занятие для свидания. Если соберетесь выпить, это должно идти вторым или последним пунктом в «повестке дня». Едва ли вам захочется завершить свидание, будучи подшофе.

*Как вести себя:* свидание должно быть интерактивным. Вы должны ходить, иметь возможность дотрагиваться друг до друга и как можно больше взаимодействовать между собой.

Важный принцип: вы должны постоянно играть лидирующую роль.

Все решения должны принимать вы, а женщина следовать им. Исключите вопрос «Чем ты хочешь сейчас заняться?» из своего лексикона. Никогда так не говорите.

Говорите так: «Слушай, давай купим тако. Здесь рядом отличный киоск». «У меня идея. Собираюсь надрать тебе задницу в аэрохоккей». «Давай сходим в Музей науки. У них там классная выставка, посвященная человеческому телу».

При этом темы разговоров должны становиться все более глубокими и личными. Не столько поддразнивайте и подкалывайте, сколько толкуйте о вашей жизни и о том, что важно для вас. Узнайте о ее прошлом, ее увлечениях, ее мечтах, о том, что она больше всего любит.

Только не превращайте это в собеседование (как часто бывает при свиданиях во время обеденного перерыва). Вы должны и рассказывать о себе.

И наконец, большой вопрос в нашем постфеминистском мире: кто платит? В наши дни большинство женщин из вежливости предлагают заплатить за себя. Поступайте по-джентльменски и не позволяйте им этого. Честное слово, я проверил. После ста с лишним свиданий с десятками женщин и целого ряда неловких ситуаций с оплатой я выработал подход: платить самому, если она

не останавливает и не вытаскивает кошелек/кредитку. Если она настроена решительно, тогда пожалуйста.

Время от времени можно позволить женщине купить вам напиток или что-нибудь в этом роде. Есть даже способы подтолкнуть ее к этому. Но если вы не совсем на мели, платите за обоих. Это беспроблемный ход, который обычно обеспечит вам много очков.

## Глава 14

# Интим и секс

Поговорим о сексе. Почему женщины занимаются им? И почему они должны заняться им с вами?

Вот уже столетие психологи пытаются разобраться в женской сексуальности. Как сказал Фрейд, «великий вопрос, на который никто не ответил, да и я не отвечу, хотя 30 лет исследовал женскую душу, это “Чего хотят женщины?”».

Раньше думали, что у женщин вызывает возбуждение чувство безопасности и надежности, особенно когда его создают мужчины с высоким статусом.

Но ведь в реальном мире все иначе. К несчастью для психологов, женщины не зажигают свечи и не ложатся в ванну мастурбировать, думая об ипотеке и белой садовой ограде. Они воображают совсем другие (и намного более странные) вещи.

В книге «Мой тайный сад» (My Secret Garden) журналистка Нэнси Фрайди описала анонимные сексуальные фантазии женщин со всего мира. Если хотите расширить горизонты, советую почитать. Оказывается, на недостаток воображения дамы не жалуются. Чего там только нет: групповой секс, изнасилование, странные места, странные позы, незнакомые мужчины и т.д.

Как в этом разобраться? Многие годы ученые не знают, с чего начинать. С мужчинами все ясно: нас возбуждают зрительные образы и вкусы у нас более-менее одинаковые (симметрия, определенное соотношение окружности талии и бедер, большая грудь и т.д.).

У женщин все сложнее. Сейчас ученые приходят к тому, что у женщин возбуждение носит несколько нарциссический характер. Их заводит, когда их хотят.

(Примечание. У мужчин дело обстоит похоже. Но у женщин это выражено сильнее, поскольку им для возбуждения обычно важнее психологические стимулы, чем физические.)

Это помогает объяснить, почему женщину могут возбуждать вещи настолько разные, что за ними не проглядывается система. Скажем, в одном случае ее возбуждает романтическое предложение руки и сердца, а в другом — когда ее связывают. Но, если приглядеться, в обоих случаях мужчина выражает сильное желание. Он готов пожертвовать всем, чтобы быть с ней. В первом случае он посвящает ей жизнь, а во втором доходит из-за нее до крайности. То и другое заводит.

Когда женщины фантазируют об изнасиловании, это вовсе не значит, что они мечтают быть изнасилованными. На самом деле они хотят быть *желанными*. Необузданно желанными. Страстно и бешено желанными. Желанными настолько, что мужчина теряет рассудок и самоконтроль. А изнасилование как таковое, я уверен, никому из них не понравится.

Профессионалы, консультирующие мужчин, в последние лет пять обнаружили: чем решительнее вы добиваетесь женщины, тем больше ее это возбуждает. Об этом же говорит и мой опыт. Есть нечто «волшебное» в безудержной страстности, захлестывающей женщину, когда вы с ней.

Эффективны даже простые вещи. Вот мужчина стоит и часами мелет чепуху о метеорологии и других предметах. Если он хотя бы приобнимет собеседницу или слегка коснется ее руки, словно подчеркивая какую-то свою мысль или шутку, сразу возникнет сексуальное напряжение.

В конце концов, для интима важнее всего движение, переплетение тел. Все остальное — лишь средство достичь этого.



Скажу прямо: разница между физическим сближением и легким и комфортным физическим сближением — это все равно что разница между изобилием друзей-женщин и изобилием подруг и свиданий.

Интимная близость — ключевой момент соблазнения и свиданий. Если вы научитесь правильно вести себя в этот момент, у вас будет возможность выбрать женщину. Если не научитесь, вам обеспечено длительное одиночество.

Есть у меня приятель. Выглядит он довольно положительно. Нескладен в общении и со странным чувством юмора. Он почти никогда не ухаживает за женщинами в обычном смысле слова (разве что когда выпьет). Но не стесняется давать волю рукам. Он быстро начинает к женщинам прикасаться. И прикасается часто. Если они не отвечают взаимностью или отодвигаются, он пробует снова. Он настойчив.

И знаете что? Он постоянно укладывает женщин в постель. И отнюдь не дурнушек.

Это поразительно. Я неоднократно бывал с ним в барах и наблюдал. Вот он говорит какую-то ерунду, пьет лишнего. Неловко обнимает девушку за талию, и та сидит со сконфуженным видом. Я думаю про себя: «Да, не повезло тебе».

Возвращаюсь минут через двадцать, а они милуются. А еще через час она с удовольствием порхает к нему домой.

У него нет внутренних барьеров. Если девушка не останавливает его решительно и не говорит «нет», он продолжает. И женщинам такое нравится. Их влечет его чувственность, его бурная сексуальная энергия. С ним они ощущают себя красивыми и сексуальными. Их это волнует.

(Этическая оговорка: если женщина недвусмысленно просит остановиться, остановитесь. Не обижайтесь, а спросите, хорошо ли ей, и если нет, то почему. Зачастую дело не в том, что вы ей не нравитесь, а в том, что вы торопитесь. Всегда уважайте ее границы. Как можно быстрее разберитесь, что ей комфортно, а

что нет и чего она ждет. Это не только уязвимость — это единственно достойное поведение.)

Переход к интиму — необходимая привычка, которую не обретает большинство мужчин, имеющих проблемы с женщинами. Они тушуются. Стесняются прикоснуться, поцеловать, потискать и т.д. Надо меняться. С данного момента вы сексуально решительный и доминантный мужчина. И стыдиться не надо. Как мы увидим, женщины этого от вас и хотят.

Есть две причины проявлять настойчивость. Во-первых, поляризация. Вам надо как можно скорее выяснить, заинтересована ли женщина в вас сексуально. Во-вторых, переход к интиму требует смелости. А смелое поведение — очень привлекательная форма флирта. Исследования показывают: если вы прикасаетесь к человеку во время первого знакомства, вы увеличиваете вероятность его положительного мнения о себе и быстрее завоевываете доверие.

Так как же прикоснуться к девушке?

Допустим, вы беседуете с ней, а она, как вам кажется, относится к категории восприимчивых. Чуть коснитесь ее руки возле локтя. Только не давите и не сжимайте: это шокирует. Необходимо совсем легкое прикосновение, тихое поглаживание. Оно может сопутствовать разговору — словно вы хотите подчеркнуть какой-то забавный момент, ключевую фразу или шутку. Как восклицательный или вопросительный знак в диалоге.

Или, скажем, вы удачно пошутили и реально развеселили девушку. Накройте ее ладонь своей, чтобы подчеркнуть позитивность момента.

Прикосновения хорошо встраивать в общую беседу. Борьба большими пальцами, танец (кружите девушку как балерину), приветствия (когда вы хлопаете друг друга по открытым ладоням) — прекрасный способ начать физический контакт. По мере того как продолжается беседа и устанавливается эмоциональная

близость, вам все больше хочется прикасаться к женщине и ваши прикосновения становятся все более интимными.

Только действуйте постепенно. Начинать лучше с открытых частей тела — рук и ног, мало-помалу переходя к закрытым. Предлагая ей сесть рядом с вами, обнимите ее рукой за талию. Когда она прислонится к стойке бара, положите ей руку на нижнюю часть спины и т.д. Постепенно между вами возникнет физическая близость: легкие прикосновения, поглаживания, тисканье, объятия. Это перейдет в поцелуи, петтинг, сексуальные ласки.

## **Сигналы от женщин**

Как известно, мужчины очень плохо распознают сигналы, которые им посылает заинтересованная женщина. В процессе ухаживания дело мужчины — вести себя активно, проявлять инициативу, а дело женщины — сигнализировать ему о том, когда начинать, а когда останавливаться.

В этой главе мы обсуждаем переход на более высокий уровень интимной близости. Речь о сексуальных прикосновениях.

Непросто нам, мужчинам. С одной стороны, от нас ожидается, что мы проявим инициативу и сделаем первый шаг. С другой стороны, мы должны уважать желания женщины и ее право на ее собственное тело.

Вот почему я начну с сигналов, которыми женщина демонстрирует свой сексуальный интерес. Рассматривайте их как приглашение к более близкому контакту. Только действуйте с умом: вдруг вы неправильно поняли. Одного сигнала мало; надо смотреть, есть ли постоянный поток сигналов. Сигналы до знакомства означают, что она хочет пообщаться с вами. Сигналы в ходе разговора — знак того, что она хочет физического сближения. Сигналы к эскалации сообщают: она хочет секса.

Эти сигналы — зеленый сигнал светофора. Только не спешите с выводами. Если женщина смотрит вам в глаза, это не означает, что она хочет немедленно трахнуться. Может, ей интересно разговаривать. В общем, продвигайтесь шаг за шагом. И помните: женщина всегда имеет право все прекратить. Она вправе передумать в любой момент.

*Сигналы до ухаживания:*

— Неслучайный зрительный контакт. Если сомневаетесь, исходите из того, что он не случаен. Так устроены люди: они сосредотачивают взгляд на том, что вызывает у них интерес или представляется привлекательным. Если женщина смотрит на вас хотя бы ненадолго дольше, чем на случайного незнакомца, значит, в вас есть что-то любопытное или интересное для нее. Я подхожу к любой женщине, которая удерживает зрительный контакт со мной, и это себя оправдывает.

— Улыбка. Если зрительный контакт выдает интерес, улыбка означает: «Подойди и поговори со мной».

— Она подходит к вам. Здесь все очевидно, хотя многие мужчины настолько слепы, что не замечают даже этого. Если женщина подходит к вам — даже спросить время или дорогу, — весьма вероятно, что она хочет поговорить с вами.

— Близкая дистанция. Здесь дело тонкое, но чем больше вы будете работать над своим образом жизни, языком тела и стилем, тем больше подобных сигналов вы будете получать. Я имею в виду ситуацию, когда женщина без нужды подходит к вам близко. Например, вы едете в автобусе, и в него заходит красивая женщина. В салоне полно пустых мест, но она садится напротив. Весьма вероятно, что она подталкивает вас к разговору. Или: женщина долго стоит рядом с вами в магазине, ничего особенно не разглядывая.

*Сигналы во время разговора:*

— Много улыбается/смеется. Этот сигнал трактуйте осторожно, поскольку ваша оценка может быть субъективной. Но

иногда вы заметите, что одна девушка улыбается и смеется намного больше, чем остальные, когда вы говорите. Скорее всего, вы ей нравитесь.

— Прикасается к волосам или играет с ними. Классический знак флирта. Часто женщина посылает такой сигнал бессознательно.

— Увеличенные зрачки. Исследования показывают, что наши зрачки становятся больше, когда мы смотрим на то, что нам по нраву. Правда этот сигнал сложно заметить (особенно ночью!). В общем, если зрачки женщины при разговоре с вами выглядят шире и больше обычного (в ее глазах можно утонуть), это неспроста!

— Стоит ближе необходимого. Это объяснять не надо. Присматривайтесь, где стоит женщина во время разговора. Если она вторгается в ваше пространство, это может указывать на желание физически сблизиться с вами.

— Избыточный зрительный контакт. Здесь как с улыбкой. Она не отрывает взгляда от вашего лица в ходе беседы — следовательно, ей интересно то, о чем вы говорите. Большинство людей очень часто разрывают зрительный контакт с собеседниками, особенно когда едва тех знают. Если женщина ведет себя иначе, она заинтересовалась вами.

— Отдает вам предпочтение. Еще один субъективный критерий. И здесь все очень тонко. Но ее действия могут намекать на то, что она предпочитает общаться с вами, а не с кем-либо другим. Классический пример: вы познакомились с девушкой в баре, а тут пришли ее друзья и хотят с ней поболтать, но она их игнорирует. Большинство женщин, если вы им несимпатичны, бросят вас как горячую картошку, когда появятся их друзья. Но если она пренебрегает приятелями или остается с вами, это явный знак: вы ей нравитесь.

*Сигналы эскалации:*

— Уединяется с вами. Зачастую самый откровенный шаг со стороны женщины — это не прямая инициатива (она ожидается от вас), а попытка облегчить для вас ситуацию. К примеру, однажды я почти всю вечеринку общался с одной женщиной. И вдруг она говорит: «Давай погуляем вокруг дома, а то здесь шумно». Это явное желание остаться наедине. И обычно такое означает, что женщина хочет целоваться.

— Покидает своих друзей ради вас. Этот признак идет в паре с предыдущим. Для женщины очень большой шаг — оставить товарищей ради мужчины, особенно если она знакома с ним всего несколько часов или один вечер. Если она так делает, значит, перед вами зажегся яркий зеленый свет.

— Прикасается к вам. Если она начинает класть свои руки на ваши руки или ноги, или отвечает взаимностью на ваши касания, про которые я говорил раньше, или сама касается вас так, это явный сигнал: она испытывает к вам сексуальный интерес. Она хочет, чтобы ее поцеловали.

## Поцелуи

Среди коучей по свиданиям распространена присказка: «Если вы думаете, что можете поцеловать женщину, вы, вероятно, могли это сделать десять минут назад». У нас, мужчин, плохо получается угадывать сексуальное желание наших спутниц. Мы не видим, когда они готовы к переходу отношений на новый уровень.

Итак, если вы думаете, что целовать можно, это наверняка можно было сделать и раньше. Сплошь и рядом мужчины «зависают», ожидая от женщины «знака», хотя она посылала им сигналы целый вечер! Рассудите: лучше поцеловать ее и быть отвергнутым, чем целый вечер просидеть сиднем, так и не узнав, что бы из этого вышло.

Отсюда проверенное правило: если сомневаетесь — действуйте.

Если вы полезете с поцелуем, а она станет отворачивать голову и не ответит взаимностью, отодвиньтесь и спросите: «Ты как? Тебе хорошо со мной? Я не слишком спешу?» Послушайте, что она скажет. Часто женщины хотят целоваться, но что-то беспокоит или расстраивает их. Или они почему-либо стесняются. Проявите уязвимость и попросите честно все объяснить.

Есть женщины, которые не целуются на людях. Считают, что это пошло и неправильно. И не будут целоваться, даже если вы им очень нравитесь.

Или если она стоит рядом с четырьмя коллегами, ей будет дискомфортно целоваться с вами. Лучше перейти в более уединенное место.

Несколько слов о том, как целоваться правильно:

— *Не облизывайте ей лицо.*

— *Не запихивайте ей в рот весь язык.* Сильный язык — это хорошо, но он уместнее в спальне, когда вы раздеты.

— *Не чмокайте ее словно свою бабушку.*

— *Не толкайте своим лицом ее лицо и не слишком давите.* Действуйте деликатно. Представьте, что массируете своими губами ее губы.

При поцелуе важно уметь пользоваться руками. Ваши руки должны нежно скользить по ее телу, по спине, шее, притягивать ее бедра к своим. Лично я, целуясь с девушкой, люблю взять ее за шлёвки для ремня и притянуть ее бедра к своим.

Не надо торопиться. Очень многие мужчины сразу переходят от поцелуев к «ДАВАЙ ТРАХНЕМСЯ». Просто пожирают ее лицо и домогаются, где бы ни находились.

Остыньте. Поцелуй — всего лишь ворота к более глубокой и более восхитительной близости. Наслаждайтесь им, играйте с ним, расслабляйтесь.

## Продвижение вперед и согласие

Итак, вы поцеловали ее. А потом что?

Если вы находитесь в уединенном месте, узнали друг друга и оба согласны идти дальше, настало время продвигаться к сексу.

Обычно на это указывает возможность поласкать грудь. Женщина не позволяет это делать, если не готова к сексу. Если ваши руки добираются до ее груди и женщина не против, обычно можно на этом не останавливаться.

Но вот в чем загвоздка. Не думайте, что женщины хотят просто раздеться и трахаться. Мужчина подобен микроволновке: нажал «ВКЛ» — и готово, жар полыхает. Женщина, скорее, напоминает духовку: ее надо подготовить, разогреть. Помните, что у женщины возбуждение обусловлено в основном психологическими факторами. Поэтому секс должен сопровождаться прелюдией. Нельзя переходить сразу от поцелуев к траху (это понравится лишь немногим женщинам). Действовать нужно постепенно: от легких прикосновений — к поцелуям, от поцелуев — к ласкам. Потом раздеваете женщину и снова ласкаете и т.д.

В этот момент женщины часто возражают: мол, хочется просто повозиться, без всякого секса. Правильным ответом на любое возражение будет: «Как скажешь. Будем делать то, что тебе приятно». Ведь смысл в том, чтобы получить удовольствие, а не в том, чтобы сделать побольше зарубок на ножке кровати.

Правда, женщины часто говорят: «Сегодня вечером не будем заниматься сексом», — а потом еще как занимаются. И это тоже нормально. Следует понимать, что тут все зыбко. Любой из вас может в любой момент, передумав, согласиться или отказаться — не стыдясь и не вызвав осуждение.

Коротко об изнасиловании. (К сожалению, сказать об этом стоит.) Помните общее правило: мы продолжаем, если женщина не остановит. То есть *физически* не остановит — не снимет с себя



наши руки, не отодвинется, не станет одеваться и т.д. — или ясно не скажет: «ОСТАНОВИСЬ!» или «НЕТ!».

Если она в отключке (алкоголь, наркотики и т.п.) настолько, что не может отказаться или принять осознанное решение, вам следует остановиться. Конец истории.

С интимом нужен навык, чтобы чувствовать себя комфортно. У всякого мужчины свой стиль и свой способ: как прикасаться, где ласкать, как переходить к большей близости. Развивая свой стиль, вы начнете чувствовать, что и когда женщинам приятно. Важно рассматривать секс не как то, что вы зарабатываете или берете от женщины, а как то, что вы совершаете вместе. Это командное усилие.

Ибо — хотите верьте, хотите нет — женщины тоже хотят секса. Они хотят дикого, страстного, необузданного секса — в точности, как и вы.

## Секс

Да вы и впрямь собрались заняться сексом!

Кроме шуток. После того как вы разделись и оказались вдвоем на кровати, кушетке или на полу в ванной — или в любом другом месте, которое придет в голову, — вы попадаете в область прелюдий. К сожалению, мужчины настолько хотят достичь оргазма, что недооценивают прелюдию. Но чем дольше длится прелюдия, тем больше вас захочет женщина, тем больше ей понравится секс. А значит, тем больше и вам понравится секс. Это — командный спорт, не забыли?

Для начала можно сосать и поглаживать ее обнаженные груди. Некоторым женщинам, любящим жесткие варианты, нравится, когда покусывают их соски. Но будьте осторожны. Такое по душе не каждой.

Затем можно действовать пальцами. Поглаживайте ее клитор. Ощутите, стала ли она мокрой. Если стала, можно медленно продвигаться дальше. Если нет, притормозите и ласкайте. Ей нужно время, чтобы разогреться.

В этот момент весьма уместны оральные ласки. Благодаря им большинство женщин не сможет воспротивиться желанию заняться сексом немедленно (некоторые буквально набросятся на вас).

Очень важно помнить, что в прелюдии важнее всего поддразнивание и ожидание. Делая все, о чем мы говорили выше, не спешите. Не надо форсировать. Иногда это может быть классно, но в целом лучше действовать медленно, как бы оттягивая удовольствие. Девушки любят, когда их поддразнивают. Например, вместо того чтобы просто всовывать палец в нее и орудовать им, попробуйте легонько прикоснуться к ее киске на несколько секунд. Это сведет ее с ума. Она еще больше захочет, чтобы вы вошли в нее.

Если вам нравится возбуждать женщин оральными ласками, начните целовать внутреннюю поверхность бедер, постепенно, сантиметр за сантиметром подбираясь все ближе. Заставьте ее ожидать и предвкушать. Пусть она жаждет того, что вы собираетесь с ней сделать. Все это сводит женщин с ума, невероятно заводит их. Если вы так ласкаете женщину вновь и вновь, она может буквально *заталкивать* вас внутрь, *побуждать* к соитию. Предвкушение столь сильно, что им невогнать. Они хотят этого немедленно.

В сексе важнее не изощренная техника — особая поза, особый угол, — а доминирование. Если у мужчин сексуальное удовлетворение носит больше физиологический характер, то у женщин — больше психологический. Психологическое удовлетворение они во многом получают от того, что ими обладают, управляют. Женщинам нравится чувствовать, что в

спальне господствуете вы, мужчины. Они хотят, чтобы вы были максимально сильными и решительными.

Но как доминировать в постели?

1. Будьте громкими. Издавайте звуки. Кряхтите. Тяжело дышите. Женщинам это нравится: так они чувствуют, что и сами могут стонать. А когда они стонут, то достигают оргазма быстрее и чаще.

2. Ведите грязные разговоры. Скажите ей, как она сексуальна. Скажите, что собираетесь сделать с ней, прежде чем сделаете. Назовите ее грязной девчонкой и похотливой шлюхой. Это может быть за пределами вашей зоны комфорта, но поймите: в спальне — свои правила. Обычная логика не работает.

3. Доминируйте физически. Отшлепайте ее. Берите ее за волосы. Одной рукой прижимайте к постели. Когда меняете позы, переворачивайте ее сами.

4. Никогда не спрашивайте: «А так — хорошо? А может, хочешь так?» Просто делайте это. Если ей не понравится, прекратите и извинитесь. Ничто не отталкивает девушку сильнее, чем мужчина, который отдает ей инициативу во время секса. Поэтому ведите себя властно. Делайте то, что возбуждает вас, и это возбудит ее.

Важнее всего развить в спальне навык разговора, общения. Когда у вас сексуальные отношения, необходимо создать открытое пространство коммуникации, особенно вначале. Когда вы занимаетесь сексом с новым партнером, не все обязательно пройдет гладко. У каждого свои вкусы и привычки. Каждый любит что-то свое. Чтобы разобраться в пристрастиях друг друга и адаптироваться к ним, нужно время.

А потому в спальне не обойтись без чувства юмора. Неловкие и странные моменты обязательно возникнут. Большинство женщин чувствуют себя не в своей тарелке, когда лежат обнаженными под мужчиной, с которым познакомились всего неделю назад.

Относитесь к происходящему с юмором. И с пониманием. *Расслабляйтесь.*

Когда в спальне что-то идет не так, я часто шучу: «В кино все слишком легко». Если вы насмешите девушку, она забудет, что она голая и в странной позе. Забудет, что вы дали маху, и просто будет с вами. И ей будет весело.

Важна честность. Если вам не нравится, как девушка делает минет, скажите об этом. А затем скажите, какого минета хотели бы. Но не забывайте про честные комплименты. Скажите, что она прекрасна, когда обнаженная. Скажите, что вы любите, когда она становится наездницей. Скажите, что она выглядит очень сексуальной в такой позе.

Будьте открытыми и честными. Налаживайте общение. В сексе важнее всего то, насколько комфортно людям друг с другом. (Кстати, это еще один довод в пользу уязвимости.)

Многие мужчины, у которых с сексуальностью связаны страхи, мандражируют перед сексом. Но, если заговорить об этом в мужских компаниях, почти всегда услышишь: «Должно быть, хреново таким людям». Можно подумать, сами они герои. Большинство из нас испытывает сексуальную тревогу в той или иной форме. Причины могут быть разными. Вот самые распространенные из них:

- неопытность;
- строгое религиозное воспитание и/или влияние культуры;
- негативный сексуальный опыт в прошлом;
- эмоциональная травма в прошлом;
- низкое самоуважение.

В конечном счете причины сексуальной тревоги напрямую связаны с другими формами тревоги: нехваткой уверенности, слабостью, стыдом и страхом перед уязвимостью.

Есть два симптома. У вас может быть один из них. Вы либо слишком быстро кончаете (меньше чем за одну-две минуты), либо у вас не стоит.

Казалось бы, странно. Как могут настолько противоположные вещи обуславливаться одной причиной?

Это еще одно проявление реакции «бей или беги». Когда вы волнуетесь и происходит выброс адреналина, ваше тело хочет как можно скорее вернуться в безопасное и защищенное состояние. Один способ это сделать — немедленно эякулировать, другой — полностью потерять эрекцию.

В обоих случаях ничего хорошего. Даже не знаю, какой из вариантов хуже. Но тем не менее способы решить проблему существуют.

Если вы слишком быстро кончаете, найдите презерватив потолще. Сейчас выпускают специальные презервативы с анестетиком, которые помогают дольше продержаться. Еще один прием: за несколько часов до вероятного секса помастурбируйте.

Если не встает, помогут таблетки. Можно купить БАДы с эффектом виагры. Член будет стоять как у быка: сможете повторять много раз. Примите парочку таблеток перед интимом, и все пойдет на лад.

Однако эти средства — лишь половинчатые меры. Надо решать глубинную проблему.

А глубинная проблема состоит в том, что вас не устраивает ваша сексуальность. Вам непросто переходить к сексу. И это снова вопрос уязвимости. Таким образом, проблема коренится в подсознании. Самое очевидное решение — заниматься сексом как можно чаще. Для этого лучше бы найти постоянную подругу — в противном случае от вас потребуется масса времени и сил. И вам придется столкнуться со множеством деморализующих неудач. Попробуйте не спешить после того, как поймете, что у вас с этой девушкой будет секс.

Перед сексом постарайтесь *сами* почувствовать себя комфортно и в безопасности. Знаю, что звучит жалко, но зато это эффективно. Не торопитесь. Больше времени уделите прелюдии.

Нет необходимости переходить к основным действиям, пока вы не будете в настроении и готовы.

Перед тем как намечается секс, закройте глаза и расслабьтесь. Если вы слишком возбуждаетесь, подумайте о чем-нибудь несексуальном: например, бейсболе или видеоиграх. Если у вас не встает, расслабьтесь, посмотрите на женщину и подумайте о том, как она сексуальна.

Если понимаете, что пережили в прошлом эмоциональную травму или воспитаны в среде, в которой сексуальность всячески подавлялась, можно сходить к психотерапевту.

Как бы то ни было, переходя к интиму, вы оказываетесь на пике своей уязвимости. Обычно после секса женщины вкладываются в отношения больше, а мужчины меньше. У большинства пар баланс власти меняется: власть, которую имела женщина (заниматься сексом или нет — ее выбор), обычно переходит к мужчине (решающему, устанавливать серьезные отношения или нет). Если такой динамики нет, обычно это говорит об эмоциональной зависимости в мужчине и не сулит добра отношениям.

Уязвимость нельзя путать с эмоциональной зависимостью и привязанностью. Вполне реально чувствовать сильную и глубокую эмоциональную связь с женщиной, не предполагая долгосрочного романа с ней.

В то же время уязвимость и близость зачастую становятся началом долгих и теплых отношений. Женщин, с которыми я спал, я и поныне отношу к особой категории добрых друзей, даже если романы с ними себя исчерпали.

Хотя интим, романтика и глубокие эмоциональные связи — удивительное приключение и пьянят, подобно наркотику (и могут вызвать привыкание), подлинные и долговечные эмоциональные узы возникают лишь благодаря постоянству и преданности. Но это тема другой книги.

## Заключение

# Действуйте!

В этой книге много информации. Если вы еще только-только решили взяться за себя всерьез, чтобы добиваться успеха у женщин, у вас могут глаза разбежаться: с чего начинать?

Вот почему я заканчиваю книгу небольшим планом действий. Вы увидите, на чем сосредоточиться и в каком порядке.

План представляет собой последовательность уровней, которые вам предстоит освоить, выполнив ряд заданий. Рядом с некоторыми пунктами уровня 1 вы, несомненно, уже можете мысленно поставить плюсик — например, если вы и без того занимаетесь спортом. В других разделах никакое задание не рассматривается как выполненное, *пока вы не перейдете к этому разделу*. К примеру, в разделе 5 вам предлагается переспать с женщиной, с которой у вас еще не было секса. Понятно, что не все читатели — девственники. Надо полагать, некоторые из вас занимались сексом и раньше. Но это не считается, пока вы не добрались до пятого раздела.

Конечно, эти правила не абсолютны. Они призваны поставить перед вами определенные задачи, показать четко очерченные цели и рубежи, к которым надо стремиться. Некоторые задания будут очень легкими. Другие окажутся весьма сложными. Здесь все очень индивидуально, но вам предложены базовые принципы, следуя которым можно достичь прогресса.

Помните, что процесс этот длительный. Многие задания не выполнить ни за вечер, ни за неделю. Зачастую потребуются

недели, а то и месяцы усилий. Но это нормально. Просто нужно потрудиться.

### **Уровень 1: основы (выполните все пять заданий)**

1. *Запишитесь в фитнес-центр.* Если вы еще не ходите в зал, пора начать. Если не знаете, как тренироваться, наймите личного тренера. Сделайте это еженедельной привычкой.
2. *Обновите свой гардероб.* Сходите в магазин и купите новую одежду, взяв за основу рекомендации в главе 8. Поставьте себе задачу одеваться так хорошо, как никогда раньше не одевались. Это улучшит ваше самоощущение.
3. *Сделайте модельную стрижку.* Сходите в салон и потратьте на стрижку \$50. Дело того стоит. Вы будете выглядеть совсем по-другому.
4. *Старайтесь испытывать удовлетворение от своей профессиональной деятельности.* Это задача посложнее. Но, если вы недовольны ситуацией на работе, постарайтесь исправить ее. Если вы слишком много работаете, лучше снять лишнюю нагрузку. Если вы нетрудоустроены, бросьте все силы на поиск работы.
5. *Обзаведитесь хобби, предполагающим активное общение с другими людьми.* Если у вас еще нет такого рода хобби, подыщите его. Это могут быть игра в оркестре, уроки танцев, ораторского искусства, иностранного языка или кулинарии и т.д.

### **Уровень 2: знакомство с женщинами (выполните четыре задания из пяти)**



1. *Выберите демографию.* Основываясь на рекомендациях в главе 7, разберитесь, какая демография вам подходит. Запишите, с женщинами какого типа вам хотелось бы встречаться и какие места хотелось бы посещать. Затем выясните, какие места встречи и мероприятия позволяют сочетать одно с другим. Например: независимые рок-концерты, художественные выставки, сальса-вечеринки и т.д.
2. *Познакомьтесь с пятью женщинами за один день.* Не требует объяснений.
3. *Познакомьтесь с 20 женщинами за одну неделю.* Не требует объяснений.
4. *Заведите аккаунт на сайте знакомств и спишитесь с десятью женщинами.* Не требует объяснений. Если вам еще нет тридцати, советую выбирать бесплатный сайт. Если вам пошел четвертый десяток, остановитесь на платном.
5. *Сходите на вечеринку блиц-знакомств.* Если вам трудно начинать общение с женщинами, это может дать необходимый толчок в нужном направлении.

### **Уровень 3: общение с женщинами (выполните два задания из трех)**

1. *Поддерживайте как минимум три получасовые беседы с женщинами, с которыми познакомились.* Это может быть где угодно.
2. *Попросите трех женщин, с которыми познакомились, дать их номер телефона.* Просто задайте вопрос — и сами

удивитесь, как много женщин готовы назвать вам свой номер.

3. *Сходите на два свидания.* Не важно, где вы познакомились с этими женщинами.

#### **Уровень 4: переход к интиму (выполните два задания из трех)**

1. *Поцелуйтесь с двумя женщинами.* Это должны быть женщины, с которыми вы познакомились после чтения данной книги.
2. *Сходите на второе свидание с той же женщиной.* Не требует объяснений.
3. *Добейтесь, чтобы женщина пришла к вам домой.* Обычно это возможно на втором свидании.

#### **Уровень 5: секс (выполните оба задания)**

1. *Переспите с женщиной, с которой вы еще не занимались сексом.* Не требует объяснений.
2. *Сходите на три первых свидания с новыми женщинами.* Не требует объяснений.

#### **Уровень 6: вы — крутой чувак (по желанию)**

1. *Займитесь сексом с женщиной в день/ночь знакомства.* Лучше с той, с которой вы встретились в баре или ночном клубе. Привести домой женщину, которую вы встретили днем, сложнее, но реально.

2. *Займитесь сексом с женщиной на первом же свидании.*  
Пусть это будет чертовски хорошее свидание.
3. *Поцелуйтесь с тремя женщинами в день/ночь знакомства.*  
(Необязательно в один и тот же вечер.) Также советую делать это в баре или ночном клубе.

## Эпилог

# Что, если это был дар?

Мы выяснили, что женщин привлекает в мужчине уверенность и эмоциональная независимость. Эти качества обусловлены сильным чувством своей индивидуальности: умением оставаться собой, не оглядываясь на чужое мнение. Если они у вас есть, женщины видят: вы надежны, уверены, обладаете (или будете обладать) высоким статусом.

Но как развить в себе ощущение индивидуальности и уверенность? Оказывается, способ парадоксален: через уязвимость — и в эмоциях, и в действиях. Так мы обретаем более твердое «я», внутреннюю силу.

Эта новообретенная уверенность позволяет нам выражать себя ясно и прямо. Когда вы выражаете себя ясно и прямо, вы поляризуете реакции женщин. Вы чаще сталкиваетесь с отказами, но и привлекаете гораздо больше женщин (и тут важен самоотбор). То, скольким женщинам вы приглянулись, зависит от вашей победы над своими страхами. Умение соблазнить интересующихся вами женщин зависит от проявления вами сексуальности. Таковы три основы.

Я изложил все основные способы, с помощью которых мужчина может перестроиться и добиться успеха у женщин. Без сомнения, не все пойдет у вас легко. На вашем пути окажутся «лежачие полицейские», объезды, эмоциональные перепады и отвлекающие факторы. Но, если вы не сдадитесь и сохраните оптимизм, вы доберетесь до цели. Я абсолютно уверен в этом.

Подчас вы будете чувствовать тяжесть и бессилие, в вас будет оживать неуверенность и склонность ориентироваться на чужое мнение, готовность плыть по течению, повинаясь чужому капризу, а не своему внутреннему компасу. Вы будете ощущать потерянность и безнадежность. Чувство отчаяния может не отпускать вас минуты, часы или дни, но, скорее всего, если вы возьмете волю в кулак и постараетесь измениться, переформатировать свои отношения с миром, то однажды все наладится.

А на случай трудностей позвольте поделиться одной фразой. Она неоднократно выручала меня и бесчисленное множество других людей.

Взята она из книги Роберта Гловера «Хватит быть славным парнем» — одной из самых замечательных книг об эмоциональном здоровье и развитии мужчин.

Фраза такая: *«Что, если это дар?»*

Что бы с вами ни случилось — как бы ни было грустно и неприятно, — спросите себя: «Что, если это дар?» Попробуйте взглянуть на вещи с этой точки зрения.

Ибо в мире эмоций абсолютов нет. Обычно возможны разные ракурсы. Так почему бы не выбрать ракурс позитивный — видеть в случившемся благословение и дар?

Подруга бросает вас ради другого мужчины. Но что, если это дар? Что, если иначе вы не встали бы на путь самосовершенствования и навсегда увязли в отношениях, полных лжи и иллюзий?

Женщины высмеивают вашу прическу и называют уродом. Что, если это дар? Такой резкий отказ может подстегнуть вас. В будущем вы станете еще увереннее и, можно надеяться, станете иначе оценивать свой внешний вид.

Друзья говорят, что ухаживать за женщинами плохо и только лузеры хотят этого. Но что, если это дар? Своими поступками и своей работой над собой вы раздвигаете границы, поляризуете

отношение к себе людей. Это делает вас более оригинальным и более привлекательным.

...Когда мне было 19 лет, у меня на глазах утонул мой друг. Это произошло во время вечеринки на берегу озера. Вот он только что был с нами: смеялся, улыбался, шутил — и вдруг его не стало. Навсегда.

Эта история явилась одним из величайших даров, какие я когда-либо получал. И не потому, что случилось что-то хорошее. Это была трагедия. Но дело в том, как она на меня повлияла.

Конечно, та ночь принесла шок и травму. Но я обрел острое понимание того, сколь бренна наша жизнь. В любой момент любого из нас может не стать. Никто не проживет мою жизнь за меня, и каждая секунда, когда я изменяю своим подлинным желаниям, избегаю мира и боюсь окунуться в него, — это секунда, в которую я отказываюсь от величайшего дара: моего времени здесь, в этой жизни.

Смерть товарища потрясла и испугала меня, вогнала в депрессию. Но она же дала мне мужество идти на риск, выражать себя и сверять свои действия скорее с собственными представлениями, чем с чужими. Рано или поздно все это исчезнет, и ничто из этого не будет иметь значения. Поэтому, пока мы здесь, надо использовать время по максимуму.

В конечном счете это все, чего я могу вам пожелать. Надеюсь, что вы с пользой употребите свое время здесь. Надеюсь, что вы воспользуетесь моей методикой и найдете свой уникальный путь, испытаете любовь, трепет и счастье, которыми жизнь способна вознаградить вас.

Так ведет себя жизнь: вознаграждает вас. Осыпает дарами каждый день.

Собираетесь ли вы принимать их?

# Глоссарий

**Бескорыстие** — способность действовать и высказываться, не рассчитывая получить ничего взамен. Мужчины часто совершают красивые поступки или говорят красивые слова, ожидая, что женщина вознаградит их. Например, делают комплимент, напрашиваясь на ответную любезность. Это частое явление, но это — корыстный подход. Корысть — отражение неуверенности и обычно выходит боком: человек выглядит менее привлекательным. Бескорыстный человек ничего не ждет в ответ. Бескорыстие уверено в себе, а потому привлекательно.

**«Виртуозы пикапа»** — школа пикапа, основанная на идеях Эрика фор Марковика (Мистери) и Нила Страусса (Стайла), а также Реальной социальной динамике. У «Виртуозов пикапа» есть свой птичий язык и свои критерии успеха (переспать с как можно большим числом женщин). Они объективируют свою эмоциональную и сексуальную жизнь, а потому уродуют свою психику, хотя и часто занимаются сексом. Многие идеи «виртуозов пикапа» поощряют нарциссизм и фальшь. См. также *Нарциссизм, Объективация*.

**Возбуждение** — процесс, в котором человек подвергается воздействию сексуальных стимулов — физиологических, психологических или эмоциональных. Согласно современным исследованиям, женщин возбуждает главным образом демонстрация им сексуального намерения и смелое поведение. См. также *Смелость, Сексуальное намерение*.

**Границы** — пределы взаимодействия и коммуникации, которые человек находит приемлемыми. Могут быть устойчивыми или шаткими в зависимости от уровня уверенности в себе. Например, Джону недостает уверенности, поэтому он позволяет подругам подшучивать над собой, ничего не говоря в ответ. У Салли высокий уровень уверенности, и она не терпит, когда ее приятель заезжает за ней на 20 минут позже обещанного. Сильные границы — одновременно причина и следствие *эмоциональной независимости*. Умение отстаивать свои границы всегда привлекательно и вызывает уважение. См. также *Эмоциональная независимость*.

**Демография** — понятие, связанное с идеей о том, что ваши отношения с женщинами будут более успешными (счастливыми) и что вы добьетесь лучших результатов, если станете знакомиться с женщинами в ситуациях, отвечающих вашим интересам или склонностям. Например, если вы музыкант, вы с большей вероятностью сможете начать знакомство с женщиной на концертах и музыкальных мероприятиях. См. также *Образ жизни, Эффект сортировки*.

**Механизмы защиты** — психологические реакции на тревогу, заставляющие человека избегать действия. Примеры: поиск виновного, гнев, проекция, рационализация, равнодушие и т.д. См. также *Смелость, Тревога*.

**Нарциссизм** — гиперкомпенсация за низкое самоуважение и неуверенность путем ненужного навязывания своей воли и своих потребностей окружающим. Часто проявляется в желании переспать как можно с большим числом женщин. Нарциссизм часто поощряется приверженцами идеологии «Виртуозов пикапа». Хотя нарциссическое поведение может показаться



уверенным, оно отражает низкий статус, потому что нарциссы придают чрезмерное значение чужому мнению. Нарциссы добиваются сексуальных успехов, но эти успехи недолговечны. В конечном счете их ждет эмоциональный крах. См. также *«Виртуозы пикапа», Эмоциональная независимость, Самоуважение.*

**Образ жизни** — виды деятельности, интересы и люди, на которые человек расходует большую часть своего времени. Ваша профессия, место жительства, хобби, друзья и поездки в выходные дни — все это элементы общего образа жизни. Образ жизни отражает ваши ценности и самоуважение, определяет вашу демографию. Иногда он основан на неуверенном поведении (например, привычке одеваться определенным образом или ездить на определенной машине, чтобы впечатлить женщин). См. также *Демография.*

**Обретение своей правды** — двусоставный процесс: 1) отказ от поступков, основанных на поиске чужого одобрения, а не на собственных ценностях; 2) осознание своих эмоций и желаний, ранее являвшихся неосознанными. Многие неправильные поступки и взгляды закрепились с юности на уровне подсознания. Осознание подлинных эмоций и желаний и отказ от всякого неуверенного поступка ведут к тому, что человек делается более уязвимым, более уверенным, а следовательно, более привлекательным. См. также *Эмоциональная независимость, Привлекательное поведение, Уязвимость.*

**Объективация** — восприятие женщин в качестве объектов (а не людей), а социальных взаимодействий — в качестве обезличенных процессов (а не эмоциональных событий). Погоня за количеством женщин, отношение к ним как к добыче и

объекту исследования — все это объективация сексуальной и эмоциональной жизни. Эмоции игнорируются и подавляются. Нарциссизм и фальшь поощряют объективацию ради кратковременного успеха. Объективация калечит внутренний эмоциональный мир, способна приводить к депрессии и снижению самооценки. В этом причина парадоксальной ситуации, в которой оказываются многие застарелые нарциссы: сексуальных партнеров стало больше, а счастья меньше. См. также *«Виртуозы пикапа»*, *Нарциссизм*.

**Ограничивающие взгляды** — иррациональные убеждения, исподволь препятствующие успеху в чем-либо. Такие взгляды почти всегда не соответствуют действительности. Проистекают из защитных механизмов и нехватки смелости. Например, мужчина не ухаживает за женщинами, поскольку полагает, что из-за лысины у него нет шансов. См. также *Механизмы защиты*, *Смелость*.

**Отказ** — демонстрация женщиной своего безразличия к сексуальным намерениям мужчины. Может быть явным («у меня есть друг, извини») или скрытым (флейкинг, уход под предлогом отлучиться в туалет и т.д.).

**Период страдания** — период, когда человек начинает эмоционально открываться и делать себя уязвимым перед другими. Это временно снижает привлекательность его поведения: сказываются годы травм и тяжелого эмоционального багажа. В этот период человек обычно испытывает мощный эмоциональный стресс и боль. Однако период страдания необходим, чтобы перейти от низкой самооценки и неуверенности к высокой самооценке и эмоциональной

независимости. См. также *Эмоциональная независимость, Уязвимость*.

**Поведение, вызывающее отвращение** — такое проявление сексуальности, которое создает у женщины дискомфорт или снижает чувство безопасности. Может быть сознательным или бессознательным. См. также *Сексуальное намерение, Флирт*.

**Поляризация** — поведение, которое вызывает у женщины ярко выраженные чувства по отношению к вам, положительные или отрицательные. Полезна для очень быстрого выявления женщин, наиболее совместимых с вами. Поляризация не только провоцирует отказ, но и использует его для того, чтобы эффективно добиться успешных отношений. См. также *Демография, Отказ, Эффект сортировки*.

**Привлекательное поведение** — уверенное поведение как в повседневной жизни, так и в взаимоотношениях с женщинами. Обычно (хотя и не всегда) является результатом уязвимости. См. также *Эмоциональная зависимость, Образ жизни*.

**Проекция** — распространенный защитный механизм, с помощью которого мужчины и женщины избегают страхов и волнения. Вы полагаете, что ненадежность кроется не в вас, а в источнике вашей тревоги. Например, индиец, испытывающий неуверенность из-за своей расы, может проецировать это чувство на знакомых женщин, полагая, что они расистки и не любят его за то, что он индус. Человек, который не уверен в верности женщин, может проецировать свои комплексы на женщин, пугающих его: дескать, они шлюхи, и потому не надо общаться с ними. Женщины также проецируют. Неравнодушная к вам дама может отвергнуть вас из-за сомнений и неуверенности в своей

сексуальности. К примеру, если она имеет низкую самооценку и считает, будто недостаточно хороша для вас, она будет проецировать на вас свои сомнения и злиться, что вы хотите ее лишь для секса. Вот почему менее привлекательные женщины могут отвергать вас чаще и резче, чем более привлекательные. См. также *Механизмы защиты*.

**Самоотбор** — бессознательный процесс эффекта сортировки. Самоотбор связан с идеей, что независимо от ваших действий и вашей личности вы будете привлекательны лишь для одной категории женщин и непривлекательны для остальных. К примеру, высокий и лысый мужчина подсознательно ищет женщин, которым нравятся высокие и лысые мужчины, — остальные отвергнут его или проявят безразличие. Иностранец автоматически ищет женщин, которым интересны иностранцы. Здесь есть нечто общее с эффектом сортировки, но налицо поверхностность подхода. См. также *Демография, Эффект сортировки*.

**Самоуважение** — бессознательное чувство собственного достоинства. Важным элементом высокого самоуважения является уверенность в сексуальных взаимодействиях. Во избежание путаницы и чтобы отразить социальный аспект самоуважения, в этой книге используется термин «эмоциональная независимость» вместо «самоуважение». См. также *Эмоциональная независимость, Привлекательное поведение, Обретение своей правды*.

**Сексуальная тревога** — опасения и страх, связанные с выражением своей сексуальности или испытываемые в интимной ситуации. См. также *Механизмы защиты, Смелость*.

**Сексуальная эскалация** — процесс повышения уровня физической близости партнеров. Обычно начинается с легких прикосновений, после чего идут объятия, тисканье, поцелуи, а затем прелюдия и секс.

**Сексуальное намерение** — выраженное желание заняться сексом с кем-либо. Может быть как явным, очевидным, так и выраженным через флирт. См. также *Поведение, вызывающее отвращение, Флирт*.

**Смелость** — способность совершать действие вопреки волнениям и страхам, связанным с этим действием. См. также *Тревога*.

**Соблазнение** — когда мужчина побуждает женщину вкладывать в него больше, чем он вкладывает в нее. Попутно возникает секс. Обычно женщины не так сильно, как мужчины, заинтересованы в начале общения, так как почти всегда имеют больше сексуального и романтического выбора.

**Социальная тревога** — страх и опасение в социальных ситуациях или при знакомстве с новыми людьми. См. также *Механизмы защиты, Смелость*.

**Социальное доказательство** — психологический механизм: когда многие ценят нечто, то и мы начинаем это ценить. Так, женщина будет считать вас более привлекательным, если многие другие женщины обращают на вас внимание. Однако это работает лишь в ситуации социального круга. Если вы войдете в бар и ряд женщин проявит к вам интерес, женщине в другой части бара, не имеющей с вами общих знакомых, будет все равно. Но, если в баре в компании с тремя вашими хорошими подругами

будет сидеть незнакомая вам женщина, она может почувствовать к вам интерес еще до того, как вы с ней заговорите.

**Социальный круг** — группа общих друзей и знакомых.

**Тревога** — общее эмоциональное состояние страха и волнения, неоднократно вызываемое определенной ситуацией. Преодолевается через смелость. См. также *Смелость*, *Сексуальная тревога*.

**Противоречия** — обстоятельства и причины, которые мешают сексуальному контакту, несмотря на взаимное влечение. Например, двое нравятся друг другу, но кто-то из них в браке, а кто-то живет в другом городе.

**Уверенность** — вера в себя, свои способности и компетентность в определенной ситуации. Наличие или отсутствие уверенности зависит от контекста. Можно быть компетентным в зале заседаний совета директоров, но чудовищно некомпетентным в сексе. Уверенность часто путают с самоуважением. Недостаток уверенности в романтических ситуациях — отражение эмоциональной зависимости, являющейся компонентом низкого самоуважения. Уверенное поведение всегда привлекательно. См. также *Эмоциональная зависимость*, *Эмоциональная независимость*, *Самоуважение*.

**Успех у женщин** — максимум счастья с избранной женщиной (или женщинами). Важно отметить, что успех в данном случае НЕ определяется количеством сексуальных партнеров, их привлекательностью и т.д., но только ощущением счастья.

**Уязвимость** — свободное, раскрепощенное выражение мыслей и чувств. Большинство мужчин прячут свои мысли и чувства, боясь, что их осудят. Они подстраиваются под взгляды и восприятия окружающих. Однако это — неуверенное поведение, которое снижает привлекательность. Парадоксальным образом уязвимость, бескорыстие и готовность подвергнуться критике способствуют самоуважению и уверенности, а значит, и привлекательности.

**Флейк** — особая форма отказа: женщина демонстрирует интерес или обещает встретиться, но не идет на свидание.

**Флирт** — демонстрация сексуального интереса веселым и игривым образом. Успешный флирт создает у женщины ощущение, что ваши сексуальные намерения для нее не опасны. См. также *Поведение, вызывающее отвращение, Сексуальное намерение*.

**Честная жизнь** — отсутствие противоречий между тем, какую жизнь вы хотите вести, и тем, какой жизнью реально живете. Если вы хотите жить честно, для этого необходимо долго и серьезно заниматься собой, а зачастую принимать серьезные решения, существенно меняться.

**Честное поведение** — отсутствие противоречий между тем, как вы ведете себя, и тем, как желаете себя вести. Если вы хотите действовать честно, обычно для этого нужно преодолеть тревоги и признать границы возможного.

**Честное общение** — отсутствие противоречий между мыслями/чувствами человека и его словами. Если вы хотите общаться

честно, для этого необходимо избавиться от внутренних блоков и ясно выражать свои мысли.

**Эмоциональная зависимость** — когда человек обращает внимание прежде всего на то, как его оценивают и воспринимают другие люди, а не на то, что он думает о себе сам. В своих поступках и решениях эмоционально зависимые мужчины исходят из того, что, по их мнению, вызовет одобрение окружающих. Ради других они жертвуют своим «я» и своими желаниями. Эмоциональная зависимость — это защитный механизм, вырабатывающийся на ранних жизненных стадиях как средство защиты от социальных и эмоциональных неудач. Однако во взрослом возрасте она мешает добиться близости в отношениях. Чтобы преодолеть эмоциональную зависимость, необходимо серьезно работать над собой, развить в себе уязвимость и стремиться к *честной жизни, честному поведению и честному общению*.

**Эмоциональная независимость** — когда человек обращает внимание прежде всего на то, как он сам себя оценивает и воспринимает, а не на то, что думают о нем другие люди. Это один из компонентов высокого самоуважения и основа любого привлекательного поведения. Эмоциональная независимость достигается через проявление уязвимости и обретение собственного «я». См. также *Эмоциональная зависимость, Самоуважение, Уверенность*.

**Эмоциональная связь** — когда два человека эмоционально заинтересованы друг в друге. Эта взаимная заинтересованность порождает чувство близости и большей эмпатии. Зачастую вызывает возбуждение и сексуальное желание.



**Эффект сортировки** — (в психологии) тенденция мужчин и женщин с одинаковыми взглядами и самовосприятием привлекать друг друга. Так, мужчина с низким уровнем самоуважения будет привлекать женщин с низким самоуважением. Мужчина с положительным отношением к сексу будет привлекать женщин с положительным отношением к сексу. См. также *Демография*.

## **Для дальнейшего чтения**

Если вы считаете, что книга пошла вам на пользу, но еще не заглядывали на мой сайт, то посетить его — следующий логичный шаг:

[www.markmanson.net](http://www.markmanson.net).

Сайт регулярно пополняется новыми статьями, идеями и рассказами.

# Список литературы

- Роберт Гловер «Хватит быть славным парнем». Лучшая книга о том, как избавиться от зависимости и образа славного парня, только мешающего отношениям. (Гловер Р. Хватит быть славным парнем! Как добиться желаемого в любви, работе и жизни. — М.: Альпина Паблишер, 2019.)
- Дейл Карнеги «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей». Классическая работа, посвященная базовым социальным навыкам и тому, как производить хорошее впечатление на людей. (Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. — Мн.: Попурри, 2019.)
- Харвилл Хендрикс «Как добиться желанной любви». Дурацкое название, но без этой книги не обойтись, если вам хочется как можно больше узнать об отношениях, эмоциональном багаже, а также о том, почему мы привлекаем тех, кого привлекаем. (Хендрикс Х. Как добиться желанной любви. — М.: Крон-Пресс, 1999.)
- Амир Левин, Рейчел Хеллер «Привязанные» (Attached). Одна из лучших книг по теории привязанности. Объясняет, почему мы становимся неуверенными в ситуациях, связанных с влечением и интимной близостью и как преодолеть неуверенность.
- Дэвид Басс «Эволюция сексуального влечения». Хороший научный обзор исследований сексуальности и биологических различий между мужской и женской сексуальностью. (Басс Д. Эволюция сексуального влечения: Стратегия поиска партнеров. — М.: Альпина Паблишер, 2019.)
- Аллан и Барбара Пиз «Новый язык телодвижений». Обязательное чтение для всех, кому трудно угадать эмоции человека по его телодвижениям. (Пиз А., Пиз Б. Язык телодвижений. — М.: Эксмо, 2015.)

[1] Имеется в виду книга «Тонкое искусство пофигизма» (М.: Альпина Паблишер, 2019).

[2] Значение этого и других терминов см. в глоссарии в конце книги.

[3] Хилл Н. Думай и богатей! — Мн.: Попурри, 2018.

[4] Неггинг (от англ. negative — негативный, отрицательный) — комплимент, в котором содержится завуалированная критика внешнего вида или поведения женщины. — *Прим. ред.*

Переводчик *Глеб Ястребов*  
Редактор *Любовь Любавина*  
Главный редактор *С. Турко*  
Руководитель проекта *Л. Разживайкина*  
Корректоры *Е. Аксёнова, О. Улантикова*  
Компьютерная верстка *А. Абрамов*  
Дизайн обложки *Ю. Буга*

Иллюстрация на обложке *istockphoto.com*

© Mark Manson, 2011–2016

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО  
«Альпина Паблишер», 2020

© Электронное издание. ООО «Альпина Диджитал», 2020

**Мэнсон М.**

Мужские правила: Отношения, секс, психология / Марк  
Мэнсон; Пер. с англ. — М.: Альпина Паблишер, 2020.

ISBN 978-5-9614-3294-7