

ДЭВИД ЛАЗБА

# ПРОБУЖДЕНИЕ ВОИНА

Воспитание, мышление,  
здоровье и отношения  
в жизни мужчины



Издательство АСТ  
Москва 2024

# СОДЕРЖАНИЕ

Слова благодарности .....	5
Введение.....	6

## СМЕНА МИРОВОЗЗРЕНИЯ, МЫШЛЕНИЯ

<b>И ПОВЕДЕНИЯ.....</b>	<b>9</b>
Деградация мужчин.....	12
Смена мировоззрения .....	16
Женщины в жизни мужчин .....	16
Родители в жизни мужчины .....	20
Социум в жизни мужчин .....	24
Дело всей жизни .....	28
Икигай.....	30
Планирование.....	34
Мы — животные? .....	38
Не будьте как все .....	43
Обиды .....	46
Письмо маме .....	50
Эссе про отца .....	53
Страхи.....	54
Эмоции .....	63
Максимализм.....	69
Эгоизм.....	75
Харизма .....	78
Первый элемент — присутствие.....	79
Второй элемент — сила .....	83
Третий элемент — теплота .....	93
Не изменяйте себе.....	99
Конфликты .....	103
Мужская дружба.....	111

Единомышленники .....	114
Знакомства с девушками.....	119
Отношения .....	125
Измены .....	140
Воспитание детей.....	144
<b>УКРЕПЛЕНИЕ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ .....</b>	<b>151</b>
Гормоны и нейромедиаторы .....	156
Кишечник.....	165
Кортизол .....	172
Эустресс.....	172
Дистресс .....	179
Дофамин.....	185
Сон.....	194
Во сколько ложиться, сколько спать и когда просыпаться?.....	196
Идеальные условия для сна.....	198
Половое воздержание .....	201
Правильное воздержание.....	213
Питание .....	223
Жир .....	223
Холестерин .....	224
Завтрак.....	226
Продукты.....	230
Добавки.....	233
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>236</b>

## СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ \_\_\_\_\_

*Я благодарю своего старшего брата  
Теймураза Лазба, единственного человека  
на всей нашей планете, который поддерживал  
меня во всех начинаниях с первого дня моей  
жизни. Признаться честно, именно он является  
серым кардиналом всего моего творчества.  
Если бы не он — я, возможно, был бы обычным  
быдланом, который валяется на диване  
и, прикладываясь к баночке пива, смотрит  
футбол по телевизору.*

# ВВЕДЕНИЕ

---

*По-настоящему сильным может стать лишь тот, кто изначально был по-настоящему слабым.*

Мы привыкли с самого детства следовать за сильными мужчинами. Мы доверяем им, мы уважаем их, мы хотим быть на них похожими. Но далеко не каждый альфа-самец заслуживает нашего доверия, ибо есть большая разница между тем, кто родился сильным, и тем, кто таковым стал.

Чьи финансовые советы вы будете воспринимать серьезнее? Того, кому достался бизнес по наследству от богатенького отца, или того, кто родился в бедной семье, но смог выбраться из нищеты и создал собственное дело? Очевидно, вы прислушаетесь к советам второго предпринимателя. Точно так же должно быть и в любых других сферах. Тема мужественности не исключение.

Данная книга призвана помочь всем мужчинам стать сильнее: как физически, так и ментально. А ее автор — тот самый бедняк, который смог разбогатеть без посторонней помощи.

Взглянув на мою фотографию, читатель может задаться вполне логичным вопросом: «Кто этот сопляк и почему он решил, что может говорить о мужественности?»

Да, действительно, ваш покорный слуга вовсе не похож на огромную стероидную гориллу с густой бородой и до ужаса низким голосом. У меня нет личного гарема и рабов. Я не обладаю всеми богатствами мира. Но если бы вы видели, что я из себя представлял раньше, — вас бы

волновало совсем другое. А именно — то, как я добился такого результата и стал тем, кем являюсь сейчас.

С самого детства у меня была масса проблем со здоровьем, внешностью, самооценкой и даже головой. Время шло, а лучше не становилось. К моим ногам как будто были привязаны якоря, тянущие меня вниз. И лишь дойдя до дна, я осознал, что так больше продолжаться не может. С этого момента начался мой путь наверх, который продолжается по сей день.

У меня по-прежнему много проблем, которые замедляют, но ни в коем случае не останавливают. Я уже вижу свет, и это мотивирует меня стремиться вверх еще быстрее.

Однако мне постоянно встречается масса людей, которые летят вниз, устремляя свой взор в пропасть. Они слабые и напуганные. На их ногах также множество якорей, которые однажды были и на мне.

К счастью, у меня есть все инструменты для того, чтобы избавиться от них, и я собираюсь ими поделиться. Если вы примите их — я помогу, и мы поплывем наверх вместе. Если откажетесь — бесславно исчезнете, как и миллионы других бедолаг.

Только вы решаете, кем быть — борцом за свободу или частью дна.



---

---

# **Смена мировоззрения, мышления и поведения**

---

---



Эта часть книги посвящена работе с вашими установками, мышлением, поведением и мировоззрением в целом. Все всегда начинается с головы. Невозможно стать успешным тестостероновым мужчиной, если у вас нет твердых убеждений и понимания того, как себя вести в тех или иных ситуациях и относиться к тем или иным людям. Всегда нужен комплексный подход — только тогда вас ждет успех.

## ДЕГРАДАЦИЯ МУЖЧИН

---

Нам с малых лет закладывают в голову, что на мужчинах лежит огромная ответственность. И это чистая правда. Мы нужны этому миру, а это значит, что мир будет пытаться использовать нас для своей выгоды. Кто не понимает этого и, как следствие, не противостоит — просто-напросто дойная корова, не более.

Коллективное бессознательное каждого человека с первых дней нашей жизни пытается подавить наше естество, сделав нас удобными.

К большому сожалению, мужчины уже давно не воспитывают мальчиков. Все лежит на плечах матерей, воспитательниц в детском саду, учительниц в школе, преподавательниц в университете, начальниц на работе и, в конце концов, наших жен.

Теперь нас строят женщины, и получается, честно говоря, так себе. Причем они и сами с этим соглашались. Иначе упреков с их стороны было бы гораздо меньше. Но ведь каждая вторая как будто считает своим долгом хоть раз в жизни заявить, что все мужики — козлы. А кто воспитывает этих козлов? Хороший вопрос, не правда ли? Не зря ребенка могут создать лишь двое. И полноценный мужчина может вырасти только при наличии обоих родителей. А когда мальчика воспитывает только женщина, она может дать ему лишь гиперопеку и целый пакет драйверов, установив которые, он становится универсальной прислугой для женщин. Инфантильным подкаблучником.

Но не подумайте, это не вой очередного обиженного женоненавистника, который во всех бедах винит женщин. Это общая вина всего человечества, которое по тем

или иным причинам избавилось от обрядов инициации, благодаря которым юноша становился мужчиной.

Сейчас мальчикам не хватает четких маркеров на пути к тому, чтобы стать взрослым. Если вы спросите их, когда они становятся мужчинами, вы получите очень поверхностные ответы в стиле: «Когда покупаю машину», «Когда заканчиваю институт», «Когда устраиваюсь на работу», «Когда теряю девственность», «Когда женюсь», «Когда появляется ребенок» и т.д. Все это никоим образом не превращает мальчишку в мужчину.

Именно из-за неправильных инициаций, а то и вовсе их отсутствия, большинство современных мужчин всю жизнь пребывают в подвешенном состоянии, дрейфуя между юностью и зрелостью.

Если мы обратимся к древним летописям (в том числе и к религиозным), то увидим, что у каждого народа были свои варианты инициации посвящения мальчиков в мужчин. Все они включали в себя 3 фазы, необходимые для обряда: разлука, переход и повторная инициация<sup>1</sup>.

**Разлука.** На данном этапе посвященный должен отделиться от своей прежней жизни. Например, в племени манданов молодой человек изолировался от своей деревни, находясь в полном одиночестве 3 дня. Без еды и воды.

**Переход.** На этом этапе посвященный находится между двумя мирами. Он больше не является частью своей старой жизни, но еще не полностью введен в новую. Взрослые мужчины, прошедшие когда-то все то же самое, передают ему знания, необходимые для того,

---

<sup>1</sup> В данном случае имеется в виду присоединение к большей группе. — прим. ред.

чтобы стать полноправным мужчиной. Далее мальчик должен пройти испытания, которые доказывают, что он готов к переходу.

**Повторная инкорпорация.** В конце концов воин, прошедший все необходимые испытания и доказавший, что он достоин, вновь вводится в сообщество, которое признает и чтит его новый статус в группе. В племенных обществах в этот день устраивали пышный пир.

Теперь мальчик признан мужчиной всеми членами племени, и у него появляются новые обязанности. У кого-то такие мероприятия занимали несколько дней, а у кого-то — 13 лет (как, например, в Спарте). Но важно лишь то, что обряды мужской инициации были абсолютно во всех культурах.

Куда они подевались сейчас? Я не знаю. Кто-то говорит, что из-за многочисленных войн многие семьи остались без мужчин, поэтому мальчиков были вынуждены воспитывать только женщины, которым, разумеется, было не до организации разных испытаний для своих детей. Некоторые утверждают, что нам и вовсе больше не нужны такие обряды инициации, т.к. мы отныне не живем в агрессивной окружающей среде.

Но кто бы что ни говорил — мужчины активно деградируют, причем по всем фронтам. И тому есть доказательства. Взять, например, главный мужской половой гормон — тестостерон. Его с каждым годом становится все меньше и меньше. Цифры просто пугают.

Исследование, в котором приняли участие 100 000 израильских мужчин, показало, что между 2006 и 2019 годами уровень тестостерона в этой популяции упал на 20%. То есть 22-летний парень в 2019 году имеет такой же уровень тестостерона, как и 37-летний мужчина в 2006 году.

В другом исследовании участвовали 3 000 мужчин из США. Согласно результатам, ежегодно с 1987 по 2007 год уровень тестостерона снижался на 1,3%<sup>2</sup>. Таким образом, суммарное падение составило 34%<sup>2</sup>.

Из-за чего это происходит? Ответ очень прост: мы всецело погрузились в комфорт, который деструктивным образом влияет на нашу жизнь. Вместо свежего мяса мы едим размороженное, напичканное химией. Вместо секса — мастурбируем и смотрим порно. Вместо занятий спортом — играем в компьютерные игры. Вместо живого общения — чатимся в социальных сетях. Все это ведет к разложению личности и тела.

Кто-то скажет, что это прогресс. Я скажу, что это деградация, которую мы пока еще можем остановить. Каждый мальчик с детства имеет жгучее желание и стремление стать мужественнее, но он не знает, где взять подлинную информацию и инструкцию. Вокруг него одни дешевые флаеры, где написаны лозунги, без объяснений и инструкций. Пусть данная книга станет вашим главным спутником перехода из мальчика в мужчину. Вашей инициацией. Причем независимо от того, сколько вам сейчас лет.

---

<sup>2</sup> URL: <http://sci-hub.se/10.1210/jc.2006-1375>

## СМЕНА МИРОВОЗЗРЕНИЯ \_\_\_\_\_

Ваше мировоззрение — это большой дом, который строили из разных материалов разные люди. Какая-то часть дома — качественная, какая-то — гнилая. Где-то сухо во время дождя, а где-то протекает крыша. Думаю, в таком жилище мало кто захотел бы жить и при первой же возможности сделал бы там капитальный ремонт.

Но у меня есть идея получше: а что, если мы снесем этот дом бульдозером и построим новый, используя только умелые руки и качественные материалы? Думаю, это будет гораздо рациональнее, чем делать ремонт, поэтому давайте так и поступим.

Для начала снесем прежний образ «настоящего мужчины», поняв, что он — всего лишь фикция, чужая выдумка.

## **Женщины в жизни мужчин**

На протяжении всей нашей жизни нам рассказывают о том, каким должен быть настоящий мужчина, и чаще всего этим занимаются именно женщины. А поскольку общество у нас абсолютно женское — слабые мужчины соглашаются с выдвинутыми критериями и также, в свою очередь, продвигают их в массы, ибо выдвинуть свои стандарты — кишка тонка.

Но все, что говорят женщины о мужчинах, — полная чушь, которая ничего не значит. Вы должны четко это понимать.

Противоположный пол никогда не поймет мужчин, поэтому их мнение не учитывается по одной простой