Содержание

Предисловие 7

Краткое пояснение для женщин и ЛГБТ 15

Введение. **Динамика** 17

Часть I. **Реальность**

Глава 1 **Эмоциональная независимость** 27
Соблазнение 32
Нарциссизм и гиперкомпенсация 42

Глава 2 **Сила — в уязвимости** 51
Полоса страдания 55

Глава 3 **Правда как дар** 63
Правда всегда очевидна 66
Установление границ 73
Обрести свою правду 76
Противоречия и проекция 82

Часть II. **Стратегия**

Глава 4 **Поляризация** 89
Три категории женщин 90
Стратегии для каждой категории 96
Поляризация — путь к успеху 105

Глава 5 **Неудачи и успехи** 109
Дело не в вас 112
Новое определение успеха 114

Глава 6 **Три основы** 119
Природные достоинства и недостатки 122
Два типа мужчин 124

Часть III. **Честная жизнь**

Глава 7 **Демография** 131
Выбор образа жизни 135
Убеждения и самоотбор 139
Возраст, деньги и внешность 143
Социальное доказательство 147
Быть, а не говорить 148

Полная версия: https://www.alpinabook.ru/catalog/book-608491/

Глава 8. **Образ жизни и имидж** 151
Мода и фитнес 153
Язык тела 158
Голос 160
Характер 162
Не плыть по течению 166

Часть IV. **Честное поведение**

Глава 9. **Какие у вас истории?** 171
Защитные механизмы 177
Вы не жертва 182
Сексуальная мотивация 186

Глава 10. **Преодоление тревоги** 191
Как справиться с волнением и страхами 194
Смелость и отвага 201

Часть V. **Честное общение**

Глава 11. **Ваши намерения** 207
Отвращение 210
Сексуальное напряжение 213
Эмоциональная связь 217
Усвоение и слом привычек 221

Глава 12. **Как правильно флиртовать** 225
Первое впечатление 226
Беседа 229
Юмор 241

Глава 13. **Свидание** 249
Номер телефона 250
Идеальное свидание 256

Глава 14. **Интим и секс** 261
Сигналы от женщин 265
Поцелуи 268
Продвижение вперед и согласие 270
Секс 271

Заключение. **Действуйте!** 279

Эпилог. **Что, если это был дар?** 283

Глоссарий 287

Список литературы 299

Полная версия: https://www.alpinabook.ru/catalog/book-608491/

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...

Полная версия: https://www.alpinabook.ru/catalog/book-608491/

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 непрестанных 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:

Полная версия: https://www.alpinabook.ru/catalog/book-608491/

«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».

Полная версия: https://www.alpinabook.ru/catalog/book-608491/

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 обретать 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.

Полная версия: https://www.alpinabook.ru/catalog/book-608491/

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. Отвечу 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*. 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.

* Имеется в виду книга «Тонкое искусство пофигизма» (М.: Альпина Паблишер, 2019).

Полная версия: https://www.alpinabook.ru/catalog/book-608491/

- «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,

Полная версия: https://www.alpinabook.ru/catalog/book-608491/

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.

Полная версия: https://www.alpinabook.ru/catalog/book-608491/

Полная версия: https://www.alpinabook.ru/catalog/book-608491/

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

Полная версия: https://www.alpinabook.ru/catalog/book-608491/

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.

Полная версия: https://www.alpinabook.ru/catalog/book-608491/

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.

Полная версия: https://www.alpinabook.ru/catalog/book-608491/

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?

Полная версия: https://www.alpinabook.ru/catalog/book-608491/

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.

Полная версия: https://www.alpinabook.ru/catalog/book-608491/

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.

Полная версия: https://www.alpinabook.ru/catalog/book-608491/

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.

Полная версия: https://www.alpinabook.ru/catalog/book-608491/

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

Полная версия: https://www.alpinabook.ru/catalog/book-608491/

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 приметил 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

Полная версия: https://www.alpinabook.ru/catalog/book-608491/

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, осмельтесь 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.

Полная версия: https://www.alpinabook.ru/catalog/book-608491/

Часть I

РЕАЛЬНОСТЬ

Полная версия: https://www.alpinabook.ru/catalog/book-608491/

Полная версия: https://www.alpinabook.ru/catalog/book-608491/

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

Полная версия: https://www.alpinabook.ru/catalog/book-608491/

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 неполиткорректно. 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

Полная версия: https://www.alpinabook.ru/catalog/book-608491/

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.

Полная версия: https://www.alpinabook.ru/catalog/book-608491/

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.

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

Полная версия: https://www.alpinabook.ru/catalog/book-608491/

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 запьет 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 угодничать.

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.

Полная версия: https://www.alpinabook.ru/catalog/book-608491/

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 угодничеству.

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

Полная версия: https://www.alpinabook.ru/catalog/book-608491/

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 достатке. 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 интересует его намного меньше, чем в реальности; и 2) никакой маскировки — мужчина и впрямь не ощущает зависимости.

Полная версия: https://www.alpinabook.ru/catalog/book-608491/

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.

Полная версия: https://www.alpinabook.ru/catalog/book-608491/

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

Полная версия: https://www.alpinabook.ru/catalog/book-608491/