

# КЛЮЧИ

## к женскому сердцу

Соблазнение девушки



**Артём Субботин**

18+

**Артём Субботин**

# **Ключи к женскому сердцу.**

## **Соблазнение девушки**

*<https://litres.ru/73833811>*

*SelfPub; 2026*

### **Аннотация**

Вы устали от бесполезных подкатов, шаблонных фраз и советов «стань альфа-самцом»? Вы чувствуете, что женщины отворачиваются, хотя вы стараетесь быть «хорошим парнем»? Вы хотите не случайных связей, а настоящей глубокой связи — но не знаете, как её создать?

Эта книга — не очередной учебник по пикапу с дешёвыми техниками. Это практическое руководство по превращению себя в мужчину, которого женщины выбирают сердцем, а не только телом.

Опираясь на психологию общения, нейробиологию и реальные жизненные истории, автор шаг за шагом ведёт читателя от внутреннего фундамента до искусства долгосрочных отношений.

# Содержание

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Введение: Почему ключи, а не отмычки?                              | 4  |
| Глава 1. Конгруэнтность: Ты — не актёр                             | 14 |
| Глава 2. Миссия важнее женщины                                     | 25 |
| Глава 3. Синдром хорошего парня: почему вы проигрываете            | 42 |
| Глава 4. Этап «Ноль»: Взгляд и открывающие фразы, которые работают | 64 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                  | 81 |

# **Артём Субботин**

## **Ключи к женскому сердцу.**

### **Соблазнение девушки**

#### **Введение: Почему ключи, а не отмычки?**

**Разница между краткосрочной победой и долгосрочным обладанием сердцем**

Давайте сразу расставим карты на стол. Вы взяли в руки эту книгу не потому, что хотите выучить десять «убойных фраз для подката». И не потому, что мечтаете освоить «гипнотический взгляд альфа-самца». И уж точно не ради того, чтобы я научил вас «закрывать на секс за три свидания».

Почему? Потому что всё это — отмычки.

Отмычка — это грубый инструмент для взлома. Она не спрашивает разрешения. Она не интересуется, хочет ли замок открываться. Она просто давит, царапает, ломает. И да, иногда это срабатывает. Можно взломать дешёвый амбарный замок. Можно даже вскрыть кое-какую дверь, если очень повезёт. Но попробуйте взломать отмычкой сейф в банке. Или дверь в сердце.

Не получится.

А теперь представьте себе ключ. Настоящий ключ, который подходит к замку идеально. Вы вставляете его — и он поворачивается с лёгким, приятным щелчком. Без скрежета. Без насилия. Без молитв «ну пожалуйста, откройся».

Вот что такое здоровое соблазнение. Это когда женщина сама поворачивается к вам. Когда её внутренний замок *ждёт* именно ваш ключ. Когда она говорит: «Странно, с тобой так легко. С тобой я чувствую себя... собой».

Эта книга — про такие ключи.

### **Великий обман индустрии «пикапа»**

Вы когда-нибудь замечали странную вещь? Те самые парни, которые громче всех кричат о своих «победах», чаще всего одиноки. Они могут рассказать вам десяток историй о «закрытых» девушках, но в их квартире нет второго стакана для гостей. Они знают сто способов «поднять состояние», но не знают ни одного способа — что делать, когда женщина плачет.

Почему так происходит?

Потому что массовая культура знакомств продаёт вам ложную идею. Она говорит: «Женщина — это противник. Её нужно обойти, переиграть, сломать её сопротивление. Используй технику номер семь, говори громче, доминируй, нажимай».

Но вы же чувствуете, что здесь что-то не так? Чувствуете, потому что вы мужчина, а не робот для соблазнения. Ваше

нутро вопит: «Я хочу не просто секс! Я хочу, чтобы меня ждали! Я хочу, чтобы она думала обо мне, когда меня нет рядом!»

И вы правы. Потому что секс без души — это как поесть в придорожной закусочной. Быстро, дёшево, но через час ты уже не помнишь вкуса. А любовь, настоящая связь — это ресторан с авторской кухней, куда хочется возвращаться всю жизнь.

### **Ошибка девяноста процентов мужчин**

Какая главная ошибка? Я наблюдал за тысячами парней в клубах, на улицах, в кафе. И вывел формулу.

Девяносто процентов мужчин ведут себя как... просители.

Они подходят к женщине с позой «дай мне что-нибудь». Дай свой номер. Дай своё внимание. Дай свой поцелуй. Дай свою ночь. Они словно стоят с протянутой рукой на паперти.

— Можно с тобой познакомиться? (Можно мне взять?)

— Ты очень красивая. (Ты ценна, а я прошу у тебя эту ценность.)

— Давай я угощу тебя коктейлем? (Я куплю твоё внимание.)

Чувствуете энергию? Это энергия снизу вверх. Энергия просьбы. Энергия нужды. И женщина, даже самая добрая, на подсознательном уровне ощущает это как давление. Потому что ей говорят: «Ты должна что-то мне дать. А я тебе, может быть, потом что-то дам. Если буду в настроении».

Это не соблазнение. Это торг на базаре. И на этом базаре всегда выигрывает тот, кому меньше нужно. То есть женщина. Потому что у неё то, чего хотите вы.

### **А что делают остальные десять процентов?**

Они не просят. Они предлагают.

Они подходят не с вопросом «можно мне», а с состоянием «со мной интересно». Они не умоляют оценить их внешность или кошелёк. Они просто делятся своим миром.

— Привет. У тебя странный взгляд. Так смотрят только люди, которые замечают детали. Я прав?

— Посмотри, какой бармен смешно жонглирует бутылками. Давай поспорим, через минуту он уронит одну?

— Ты читаешь бумажную книгу. В двадцать первом веке. Это или безумие, или прекрасный вкус. Что из двух?

Видите разницу? В первом случае мужчина отдаёт женщине свою силу. Во втором — он уже наполнен. Ему не нужно, чтобы она заполнила его пустоту. Он хочет разделить с ней свою полноту.

И это — первый ключ. Самый главный. Тот, без которого все остальные не работают.

### **Почему замок не взламывают?**

Представьте, что сердце женщины — это старинный, искусно сделанный замок. В нём много тонких деталей, пружинок, штифтов. Каждый замок уникален. И каждый требует своего ключа.

Отмычка — это грубое давление. Она не разбирается в

устройстве замка. Она просто пытается сломать внутренний механизм. Да, в дешёвых замках это проходит. Но попробуйте так открыть сердце умной, чуткой, самодостаточной женщины.

Она почувствует насилие. И захлопнется. Причём навсегда.

Ключ — это уважение к устройству замка. Это знание того, как повернуть, чтобы не сломать. Это терпение и точность. И самое главное — это понимание: замок *хочет* быть открытым. Просто для этого нужен правильный ключ.

Каждая женщина хочет быть открытой. Хочет, чтобы её поняли, увидели, приняли. Но она боится. Потому что слишком много мужчин пытались взломать её.

И вот здесь мы подходим к самому интересному.

**Психологическая основа: почему одни мужчины притягивают, а другие отталкивают?**

Есть старая шутка. Идёт мужчина по пустыне. Видит — лежит кобра, умирает от жажды. Он наливает ей в рот воду из фляги. Кобра оживает, шипит: «Сейчас я тебя укушу!» Мужчина удивляется: «Я же тебя спас!» Кобра отвечает: «Ты знал, кто я, когда наклонялся».

Так вот, многие мужчины ведут себя как эта кобра. Они знают, что женщина — не автомат по выдаче секса. Но всё равно пытаются нажать кнопки, которые у неё не предусмотрены.

Женщина — это не кнопочная панель. Это живая, дыша-

щая, меняющаяся система. Сегодня она хочет тишины. Завтра — приключений. Через час — чтобы её просто обняли и ничего не говорили.

И если вы пытаетесь использовать «технику номер пять» на женщине, которой сейчас грустно, — вы будете выглядеть как дурак в карнавальном костюме на похоронах. Техника сработает? Нет. Потому что контекст важнее техники.

### **Нейробиология для романтиков (или как мозг принимает решения)**

Не буду вас мучить заумными терминами. Но есть одна важная вещь.

Мозг женщины (и мужчины тоже, но у женщин тоньше) постоянно сканирует: «Этот человек безопасен? Или опасен?»

Это древний механизм, доставшийся нам от пещерных предков. Если рядом кто-то подозрительный — организм выделяет кортизол (гормон стресса). И женщина чувствует: «Что-то не так, надо уходить».

Если человек безопасен, спокоен, открыт — выделяются эндорфины, окситоцин. И она чувствует: «С ним хорошо, расслабляемся».

Так вот, все ваши уловки, игры, натянутые улыбки, заученные фразы — они вызывают у неё кортизол. Потому что она чувствует фальшь. Её мозг говорит: «Он неестественен. Он что-то скрывает. Он опасен».

И никакая красивая тачка, дорогой костюм или идеально

накаченный бицепс не перебыют этот сигнал. Потому что тело умнее слов.

Что вызывает окситоцин? Искренность. Спокойствие. Уверенность без надменности. Интерес к ней без желания что-то получить. Способность слушать, а не просто ждать своей очереди сказать.

Вот ваше главное оружие. Не техника «отзеркаливания позы». Не «якорение состояний». А честное, спокойное, доброе присутствие. С которым она может быть собой.

### **О чём эта книга на самом деле**

Каждая следующая глава — это отдельный ключ. Мы разберём:

Почему «просто будь собой» — плохой совет, но «стань лучшей версией себя» — рабочий (глава про внутренний стержень).

Как говорить так, чтобы тебя не перебивали, а слушали с интересом (глава про резонанс в общении).

Почему юмор опаснее оружия и как шутить, чтобы не обидеть, но зацепить (глава про безопасную провокацию).

Куда вести девушку на первом свидании, если кино и рестораны — это провал (глава про дизайн впечатлений).

Как касаться, чтобы она хотела ещё, а не отодвигалась (глава про мост через пропасть).

И самое важное — что делать после того, как вы добились своего. Потому что удержать сердце сложнее, чем завоевать.

### **Предупреждение (обязательное к прочтению)**

Эта книга — не магическая таблетка. После её прочтения девушки не начнут падать к вашим ногам только потому, что вы открыли оглавление. Знания без действия — это коллекция пыльных книг на полке.

Но если вы будете применять хотя бы треть из того, что здесь написано... если вы перестанете взламывать и начнёте открывать... если вы вспомните, что женщина — это не цель, а попутчик в вашем путешествии...

Тогда через месяц вы увидите изменения. Через полгода — не узнаете свою жизнь. Через год — будете писать благодарственные письма автору.

А теперь — глубокий вдох. Забудьте всё, чему вас учили на «курсах пикапа». Закройте глаза на три секунды. Откройте.

Мы начинаем.

## **Первая история из жизни (чтобы вы поняли, о чём речь)**

Позвольте рассказать вам историю моего друга, назовём его Алексей.

Алексей был королём отмычек. Он знал десять способов подойти на улице, пять фраз для «раскрутки» в переписке и три гарантированных метода «закрыть на свидании». Он носил специальные браслеты, тренировал «взгляд хищника» и раз в месяц отчитывался в чате единомышленников о новых «трофеях».

Знаете, сколько у него было настоящих отношений за пять лет этой практики?

Ноль.

Не потому, что он был страшным или бедным. А потому, что каждая женщина чувствовала: этот парень действует по инструкции. Он не видит её. Он видит миссию. Он хочет «пройти уровень». А она — просто босс на этом уровне.

Однажды Алексей пришёл ко мне. Уставший, опустошённый. Сказал: «Я не могу больше. Я умею затаскивать в постель, но я не умею просыпаться рядом. Я не знаю, что сказать утром. Я не знаю, почему они уходят».

И тогда я спросил его: «А ты когда-нибудь пробовал просто поговорить с девушкой? Не соблазнять. Не играть. Не давить. А просто — как с человеком?»

Он посмотрел на меня так, будто я предложил ему заговорить с инопланетянином.

— То есть как это — просто? А техники? А правила?

— А без правил. Как с другом. Как с сестрой. Как с собой.

Через месяц он написал мне сообщение: «Ты не поверишь. Я встретил девушку в очереди за кофе. Я ничего не делал. Просто сказал: „У тебя грустные глаза для субботнего утра“. Она расплакалась. Сказала, что у неё умерла кошка. Я обнял её. Мы проговорили три часа. Я не получил секса. Я получил номер телефона и честный интерес. Это странное чувство. Я будто впервые увидел живого человека».

Вот что случается, когда вы меняете отмычку на ключ.

Вы перестаёте играть в игры. И мир становится проще, ярче, теплее.

Готовы продолжить? Тогда переворачивайте страницу.

Часть первая ждёт вас.

# Глава 1. Конгруэнтность: Ты — не актёр

## Как перестать играть роль «уверенного парня»

Представьте себе картину. Вы приходите в театр. На сцене актёр, который играет Наполеона. Он в треуголке, руку засунул за борт сюртука, говорит басом. Но вы же видите, что это не Наполеон? Что-то не так. Может быть, у него трясутся колени. Может быть, он слишком быстро моргает. А может быть, вы просто чувствуете: это игра.

Примерно то же самое происходит, когда мужчина пытается *казаться* уверенным, а не *быть* уверенным.

Я называю это «синдромом театра одного актёра». Парень выучил текст, нацепил маску, расправил плечи и вышел на сцену под названием «свидание». И вроде бы всё правильно делает. Но женщина... она просто знает. Она не может объяснить, *что именно* не так. Но она чувствует фальшь. Как будто смотришь на красивую картинку, а если приблизить — видишь пиксели.

Почему так происходит? Потому что женщина считывает не ваши слова. Она считывает миллион сигналов за секунду.

## Реальная история из жизни

Знакомьтесь, Дмитрий. Красивый парень, тридцать лет, ходит в зал, зарабатывает хорошо. Но каждый раз на свидан

ниях проваливался. Причём проваливался странно: девушкам было *скучно*. Он рассказывал анекдоты — они не смеялись. Он делал комплименты — они отводили взгляд. Он приглашал в дорогие рестораны — они находили повод уйти пораньше.

Дмитрий был в отчаянии. Он сказал мне: «Я делаю всё по учебнику! Я улыбаюсь, я держу спину прямо, я шучу, я задаю вопросы! Почему они не хотят продолжения?»

Я спросил его: «Дима, а ты на свидании расслаблен?»

Он задумался. Потом ответил: «Нет. Я напряжён. Я боюсь ошибиться. Я всё время думаю: а что она подумает? А то я сказал? А это нормально?»

— И она это чувствует, — сказал я. — Она чувствует твоё напряжение. Твою потребность в её одобрении. Твою игру. И ей становится неудобно.

Дмитрий спросил: «Что же делать? Перестать напрягаться?»

— Нет, — ответил я. — Нельзя просто «расслабиться по команде». Ты должен перестать играть роль. Ты должен стать собой. Но для этого нужно понять: кто ты на самом деле, когда не играешь?

### **Понятие внутреннего стержня**

Что такое внутренний стержень? Это не громкий голос. Не накачанные мышцы. Не тачка за пять миллионов.

Внутренний стержень — это состояние, когда ты знаешь, кто ты есть. Когда твои ценности не шатаются от чужого мне-

ния. Когда твоё настроение не зависит от того, улыбнулась тебе девушка или нет. Когда ты говоришь то, что думаешь, но не потому, что хочешь доминировать, а потому, что у тебя нет причин врать.

Люди со стержнем не играют. Они просто живут. Они могут быть тихими, спокойными, даже застенчивыми. Но в их глазах — глубина. В их движениях — нет суеты. В их словах — нет желания понравиться.

Проведите мысленный эксперимент. Вспомните человека, который вам действительно нравится. Не любовь, а просто — приятный, надёжный, настоящий. Может быть, ваш дедушка. Может быть, старый учитель. Может быть, начальник, которого вы уважаете.

Какие у них глаза? Они бегают? Нет. Они спокойны. Какая у них речь? Скороговорка? Нет. Размеренная. Как они реагируют на критику? Впадают в истерику? Нет. Выслушивают и делают выводы.

Вот это и есть стержень. Когда твоя личность — не маска, а дом, в котором ты живёшь. И ты приглашаешь женщину не посмотреть на фасад, а зайти внутрь.

**Почему женщины чувствуют фальшь на расстоянии десяти метров (нейробиология для практиков)**

Теперь давайте заглянем под капот. Почему женщины так хорошо распознают неправду? Эволюция, дорогие друзья. Миллионы лет эволюции.

Представьте себе древнюю саванну. Женщина с ребёнком.

Ей нужен мужчина, который защитит, добудет еду, не бросит в трудную минуту. Если она ошибётся в выборе — ребёнок умрёт. Просто и жестоко.

Поэтому природа дала женщинам сверхчувствительную антенну. Она улавливает малейшие несоответствия между словами и телом.

### **Что именно она считывает?**

**Микровыражения лица.** Это крошечные движения мышц, которые длятся долю секунды. Вы улыбаетесь, но уголок глаза чуть дёрнулся? Она это видит. Не сознательно, а на уровне подкорки.

**Тон голоса.** Ваше «Привет, как дела?» может звучать по-разному. Искренне — когда вам действительно интересно. Или механически — когда вы просто заполняете паузу. Женщина слышит разницу.

**Положение тела.** Вы говорите «я уверен», но ваши плечи чуть сведены вперёд? Ваши ноги переминаются? Вы касаетесь своего лица (классический признак лжи)? Она считывает это за секунду.

**Ритм дыхания.** Если вы напряжены, ваше дыхание становится поверхностным и частым. Женщина может не смотреть на вашу грудь, но её мозг отмечает: «Он в стрессе. Почему? Что он скрывает?»

**Зрачки.** При искреннем интересе зрачки расширяются. При страхе или фальши — сужаются. Это невозможно контролировать сознательно. А она видит.

Есть старая поговорка: «Женщина не верит ушами, она верит глазами». Так вот, это не поговорка. Это нейробиология.

## **Зеркальные нейроны: почему вы заражаете её своим состоянием**

Открытие зеркальных нейронов в девяностых годах прошлого века перевернуло психологию. Что это такое? Это клетки вашего мозга, которые активируются, когда вы смотрите на другого человека. Вы буквально *отражаете* его состояние.

Если женщина видит спокойного мужчину — её мозг говорит: «Всё хорошо, я тоже спокойна». Если она видит напряжённого — её мозг кричит: «Опасность! Напрягись!»

И вот парадокс. Когда вы пытаетесь играть уверенность, но внутри вас трясёт — вы передаёте ей эту дрожь. Она чувствует вашу неуверенность не умом, а телом. У неё начинает биться сердце быстрее. Она хочет уйти. И она не понимает, почему «такой хороший парень» вызывает у неё желание убежать.

Потому что вы не конгруэнтны.

**Конгруэнтность — это когда слова не расходятся с телом**

Простой пример. Представьте, что вы говорите девушке: «Мне с тобой очень приятно». Но при этом ваши руки скрещены на груди, вы смотрите в пол, а ваши ноги развёрнуты к выходу.

Что она почувствует? Правильно. Она почувствует ложь. Она не поверит ни одному вашему слову, даже если вы читаете ей стихи собственного сочинения.

А теперь представьте другую картину. Вы молчите. Вообще ничего не говорите. Но вы смотрите ей в глаза с интересом, ваше тело расслаблено и открыто, вы чуть наклонились в её сторону. Она говорит что-то грустное, и у вас на секунду сжимаются брови. Она шутит — и вы улыбаетесь уголками губ, даже если шутка не смешная, но вы её оценили.

Она почувствует: «С ним безопасно. Он настоящий». И это без единого слова.

Конгруэнтность — это совпадение трёх уровней:

Что вы думаете (мысли)

Что вы чувствуете (эмоции)

Что вы делаете (тело и слова)

Когда они совпадают — вы конгруэнтны. Когда нет — вы играете роль.

**Почему «просто будь собой» — плохой совет**

Сколько раз вы слышали эту фразу от друзей, мамы, психологов? «Будь собой!» И вы думали: «А кто я? И что значит — быть собой? Если я буду собой, я буду молчать, потому что я стеснительный. И что? Девушка меня не заметит. Спасибо за совет».

Друзья, «просто будь собой» — это совет для тех, у кого «собой» уже можно гордиться. Если вы — тревожный, неуверенный, боящийся отказа человек — быть собой зна-

чит быть тревожным. И это не поможет.

Поэтому мы с вами будем говорить не о «будь собой», а о «стань собой настоящим».

Ваш настоящий «я» не зарыт под слоем страхов. Ваш настоящий «я» — это спокойный, уверенный, интересный человек. Просто вы забыли, какой вы, когда не боитесь. Вы забыли, какой вы, когда вы дома, когда вы с лучшим другом, когда вы делаете то, что любите.

Вспомните момент, когда вы были полностью расслаблены и в потоке. Может быть, вы играли в футбол. Может быть, чинили машину. Может быть, гуляли с собакой в парке. В этот момент вы не думали: «Как я выгляжу? Что я скажу? А вдруг меня осудят?» Вы просто жили.

Вот это состояние — ваше истинное «я». И наша задача — научиться переносить это состояние на общение с женщинами.

## **Как перестать играть роль: практические шаги**

### **Шаг первый. Откажитесь от «правильных» фраз**

Вы замечали, что многие парни говорят одинаково? «Какая у тебя красивая улыбка». «А чем ты занимаешься в жизни?» «Ты здесь одна?» Это фразы из дешёвого учебника. Женщина слышала их тысячу раз. И каждый раз за ними слышится: «Пожалуйста, обрати на меня внимание, я безобидный, я хороший, дай мне шанс».

Вместо этого скажите то, что вы на самом деле думаете. Не «какая у тебя красивая улыбка», а «ты улыбаешься как

человек, который знает какую-то мою тайну. Это подозрительно». Не «чем ты занимаешься», а «по тебе видно, что у тебя есть дело, которое тебя сжирает изнутри. Я прав?»

Главное — чтобы это было искренне. Если вы не умеете придумывать странные фразы — не придумывайте. Скажите просто: «Я волнуюсь. Обычно я не подхожу к красивым девушкам. Но сегодня почему-то решил». Это конгруэнтно. Потому что вы говорите правду о своём состоянии.

### **Шаг второй. Следите за телом, но без фанатизма**

Нет, я не говорю «запомните сто правил правильной позы». Я говорю о другом. Вспомните своё тело в моменте страха. Плечи вверх, голова втянута, живот напряжён, дыхание поверхностное.

А теперь вспомните себя, когда вы в безопасности. Плечи опущены и развёрнуты. Голова смотрит прямо. Живот расслаблен. Дыхание глубокое.

Ваша задача — не играть расслабленность, а создать условия для настоящей расслабленности. Как? Следите за дыханием. Сделайте три глубоких вдоха перед тем, как подойти. Опустите плечи. Представьте, что вас никто не оценивает. Потому что на самом деле — не оценивает. Люди слишком заняты собой.

### **Шаг третий. Убейте внутреннего критика**

Внутренний голос, который говорит «она слишком красива для тебя», «ты сказал какую-то фигню», «она сейчас встанет и уйдёт» — это ваш главный враг. Он заставляет вас

играть роль. Потому что вы боитесь, что настоящий вы — недостаточно хорош.

Как его утихомирить? Скажите ему вслух (про себя): «Спасибо за заботу, но я сам разберусь». Отнеситесь к своим страхам с юмором. Представьте, что ваш внутренний критик — это маленький, нервный человечек в костюме, который бежит и кричит «Всё пропало!». Пожмите ему руку и скажите: «Отдыхай, малыш. Я сегодня главный».

### **Шаг четвёртый. Начните с малого**

Не пытайтесь сразу подойти к красавице из журнала. Начните с малого. Сегодня скажите «Доброе утро» продавщице в магазине и посмотрите ей в глаза. Завтра спросите у незнакомки на улице, который час, и после ответа скажите «Спасибо, хорошего дня». Послезавтра сделайте искренний комплимент коллеге.

Маленькие победы создают большую уверенность. И эта уверенность — настоящая, не наигранная.

### **История про Игоря и его «маску альфа»**

Игорь был убеждён: чтобы нравиться женщинам, нужно быть крутым парнем. Он надевал кожаную куртку, говорил громко, много шутил, громко смеялся над собственными шутками. Он «отрабатывал» каждое свидание как хореографический номер.

Но внутри Игорь был тихим парнем, который любил читать научную фантастику и боялся громких звуков. Он ненавидел клубы, но ходил туда, потому что «так надо». Он не

любил громкие компании, но собирал их, чтобы «быть в тусовке».

Однажды на свидании девушка сказала ему: «Игорь, а кто ты на самом деле? Потому что этот парень в кожаной куртке — он какой-то... картонный».

Игорь растерялся. Впервые кто-то сказал ему правду. Он снял куртку, вздохнул и сказал: «Я на самом деле ботан. Я люблю сидеть дома с книжкой. И я терпеть не могу клубы. Но я думал, что девушкам нужно такое».

Девушка рассмеялась. И сказала: «А я тоже ботан. Я физик в НИИ. И тоже терпеть не могу клубы. И мне очень трудно встретить нормального парня, потому что все вокруг играют роли».

Они проговорили до утра. Игорь впервые не играл. Он был собой. И это сработало.

**Три признака того, что вы всё ещё играете роль**  
**Вы устаёте после общения.** Если вы вернулись домой со свидания и чувствуете себя выжатым лимоном — вы играли. Настоящее общение не истощает, оно наполняет.

**Вы забываете, что сказали.** Если вы не помните, какую фразу использовали, какую шутку рассказали — вы действовали по шаблону. Живое общение запоминается.

**Вы боитесь пауз.** Если тишина для вас — катастрофа, и вы спешите её заполнить — вы не уверены в себе. Человек со стержнем не боится помолчать.

**Упражнение на сегодня**

Вечером, перед сном, сядьте в тишине. Закройте глаза. Вспомните три ситуации сегодня, где вы были собой. Без масок. Без игр. Может быть, вы разговаривали с мамой. Может быть, ругались с продавцом в очереди. Может быть, смеялись над глупым видео.

Почувствуйте, каково это — быть собой. Запомните это ощущение в теле. Это ваше естественное состояние. Именно в него вы будете возвращаться перед каждым важным разговором.

А теперь выдохните. Вы сделали первый шаг к тому, чтобы перестать быть актёром в чужом театре.

### **Краткое резюме главы:**

Конгруэнтность — это совпадение мыслей, чувств и действий.

Женщины на подсознательном уровне чувствуют фальшь благодаря зеркальным нейронам и эволюционным механизмам.

Играть роль уверенного парня бесполезно — лучше стать уверенным на самом деле.

«Будь собой» — плохой совет; «стань собой настоящим» — рабочий.

Практические шаги: отказ от шаблонных фраз, контроль дыхания и тела, отключение внутреннего критика, маленькие победы.

## Глава 2. Миссия важнее женщины

**Главный афродизиак — увлечённость своей жизнью**

### **История, с которой всё началось**

Познакомьтесь с Максимом. Ему двадцать восемь лет. У него хорошая работа в IT-сфере, свой небольшой, но уютный холостяцкий быт, и одна проблема, которая сводила его с ума: он никак не мог построить отношения.

Максим делал всё «правильно». Когда ему нравилась девушка, он включал режим полного внимания. Он писал первым каждое утро: «Доброе утро, как спалось?» Он интересовался её делами, предлагал помощь, дарил маленькие подарки без повода. Он был готов бросить всё ради неё в любую секунду. Друзья шутили, что у Максима «синдром спасателя» — он готов решать любые проблемы своей избранницы, даже если она об этом не просила.

И что в итоге? Девушки сначала наслаждались таким вниманием. А потом... начинали отдаляться. Отвечали холодно. Находили причины не встречаться. А однажды Максим услышал фразу, которая его добила: «Ты слишком хороший. Я не заслуживаю такого отношения».

Он пришёл ко мне в полном недоумении. «Как так? — спросил он. — Я делаю для них всё. Я ставлю их на первое место. Я готов ради них на всё. А они уходят. Почему?»

Я задал ему один вопрос: «Максим, а что в твоей жизни есть, кроме женщин? Чем ты горишь? Что тебя по-настоящему заводит?»

Он задумался. Надолго. Минуты на три. Потом выдал:

— Ну... работа. Хожу в зал. Иногда с друзьями пиво пью. Всё, наверное.

— А когда ты последний раз делал что-то, от чего у тебя горели глаза? Что-то, ради чего ты готов был забыть про сон и еду?

— Давно, — тихо сказал Максим. — Очень давно.

Вот здесь и кроется корень проблемы. Максим, как и миллионы мужчин, совершал одну и ту же ошибку: он делал женщину центром своей вселенной. Но парадокс в том, что женщина не хочет быть центром вашей вселенной. Она хочет быть частью *интересной* вселенной. А если ваша вселенная пуста — ей там делать нечего.

### **Почему пустота внутри вас отталкивает**

Давайте проведём мысленный эксперимент. Представьте себе огромный стадион. Посередине стоит один человек и кричит: «Посмотрите на меня! Я здесь! Я существую!» А вокруг — пустые трибуны. Гулкое эхо. Тишина.

Жутковатая картина, правда?

А теперь представьте другой стадион. Тот же человек стоит в центре. Но вокруг него — его команда. Его дело. Его хобби. Его друзья. Его мечты. Его прошлые победы и будущие свершения. Стадион гудит, потому что здесь происхо-

дит что-то важное. И человек этот — не проситель внимания, а проводник в этот удивительный мир.

К кому вы подойдёте? К первому, кто умоляет «заметьте меня»? Или ко второму, у которого и без вас есть чем заняться?

Ответ очевиден. Но почему-то, когда дело касается знакомств, мужчины превращаются в того самого одинокого крикуна на пустом стадионе.

Женщина чувствует пустоту внутри вас. Она чувствует, что вы ставите её на пьедестал не потому, что она богиня, а потому, что у вас больше ничего нет. И это давит на неё. Заставляет чувствовать себя... должницей. «Он столько для меня делает, он на меня столько времени тратит, а я не могу дать ему того же. Мне некомфортно».

Парадокс: чем меньше у вас в жизни происходит без женщины, тем меньше шансов, что женщина захочет с вами остаться.

**Психологический механизм: почему увлечённость притягивает**

Теперь разберём это на уровне науки, без заумных терминов, но с глубоким погружением.

**Первое: дефицит создаёт ценность.**

Это закон экономики, который работает и в отношениях. Если товар есть везде и в избытке — он дешёвый. Если товар редкий, за ним охотятся. Когда вы постоянно доступны, всегда на связи, готовы бросить всё ради девушки — вы ста-

новитеcь дешёвым товаром. Ваше время не ценится, потому что вы сами его не цените.

Когда у вас есть миссия, дело, страсть — ваше время становится ограниченным ресурсом. И женщина это чувствует. Она понимает: «Этот мужчина не будет сидеть у моей юбки. У него есть своя жизнь. И если я хочу быть её частью — я должна приложить усилия».

### **Второе: увлечённость заразителна.**

Помните про зеркальные нейроны из первой главы? Они работают и здесь. Когда вы говорите о том, что вам действительно интересно — ваши глаза загораются, голос становится живее, тело расслабляется. Женщина *заражается* этим состоянием. Ей становится интересно рядом с вами, потому что вы излучаете энергию жизни.

А когда вы говорите о работе «ну, так, норм», о хобби «да так, ничем особо не увлекаюсь», о планах «поживём-увидим» — вы излучаете скуку. И женщина скучает вместе с вами. А потом ищет повод уйти.

### **Третье: наличие миссии говорит о зрелости.**

Психологи давно заметили: люди, у которых есть смысл жизни, более устойчивы к стрессу, более надёжны в отношениях, более интересны как партнёры. Почему? Потому что они не будут искать в женщине «спасения». Они не будут вешать на неё свои проблемы. Они не будут требовать, чтобы она заполнила их внутреннюю пустоту.

Они уже целные. И женщине рядом с таким мужчиной

легко. Потому что она может быть просто женщиной, а не психотерапевтом, не мамой, не «спасательным кругом».

## **История про Сергея и его мастерскую**

Расскажу вам ещё одну историю. Она перевернула моё представление о мужской привлекательности.

Сергей — мой старый приятель. Ему под сорок. Он не красавец: лысеющий, с небольшим животом, одевается просто. Зарабатывает средне, не миллионер. Но у него есть одна особенность: он обожает свою работу. Сергей — реставратор старых музыкальных инструментов. Он может часами рассказывать о том, как чинит скрипки восемнадцатого века, как подбирает дерево, как лакирует, как настраивает.

Когда Сергей говорит об этом — он преображается. У него загораются глаза, он начинает жестикулировать, его голос становится громче и увереннее. Он не замечает никого вокруг. Он вообще забывает, что есть кто-то вокруг. Он полностью в своём мире.

И вот что удивительно. Вокруг Сергея всегда есть женщины. Умные, красивые, интересные женщины. Они находят его сами. Они приходят в его мастерскую «просто посмотреть». Они приносят ему чай. Они слушают его истории про скрипки с открытым ртом.

Я спросил одну из них: «Что вас привлекает в Сергее? Он же не красавчик, не богач».

Она ответила: «Он *живой*. Он не пытается мне понравиться. Ему просто интересно то, чем он занимается. И когда он

рядом — мне тоже становится интересно жить. Я чувствую, что могу быть собой, потому что он не требует от меня ничего. У него уже есть его страсть. Я просто рядом».

Вот она, магия миссии. Вы не ищете женщину, чтобы заполнить пустоту. Вы приглашаете её в свою наполненную жизнь.

### **Как перестать ставить девушку в центр вселенной**

Теперь перейдём к практике. Как перестать совершать эту ошибку? Как перестать быть тем самым парнем, который «душит своей заботой»?

#### **Шаг первый. Осознайте, что вы делаете**

Проведите честную инвентаризацию. Ответьте себе на вопросы (лучше письменно, на бумаге):

Сколько раз в день я проверяю, не написала ли она?

Чувствую ли я тревогу, если она долго не отвечает?

Отменяю ли я свои планы, если она предлагает встретиться?

Думаю ли я о ней больше, чем о своих делах и целях?

Готов ли я бросить то, что мне важно, ради неё?

Если вы ответили «да» хотя бы на три вопроса — вы поставили женщину в центр своей вселенной. И это нужно менять.

#### **Шаг второй. Найдите свою страсть (или хотя бы интерес)**

У вас обязательно есть что-то, что вас заводит. Вы просто могли забыть об этом. Потому что работа-дом-диван засасы-

вают.

Сядьте и вспомните:

Чем вы увлекались в детстве? Может быть, вы собирали модели самолётов? Или рисовали? Или играли в футбол во дворе до темноты?

О чём вы можете говорить часами? Что вас действительно бесит, когда не получается? Что вас радует, когда получается?

Какую книгу вы прочитали запоем, не в силах оторваться?

Какое занятие заставляло вас забыть о времени и еде?

Если ничего не приходит в голову — не беда. Значит, пришло время искать. Запишитесь на пробное занятие по чему угодно: гончарное дело, скалолазание, танцы, кулинарные курсы, волонтерство в приюте для животных. Попробуйте пять разных занятий за месяц. Одно из них зацепит.

**Шаг третий. Сделайте свою миссию приоритетом номер один**

Звучит эгоистично? Возможно. Но это работает.

Установите правило: сначала дела, потом свидания. Сначала проект, потом сообщения. Сначала тренировка, потом «доброе утро».

Не отменяйте свои планы ради девушки. Не переносите важные встречи. Не сидите над телефоном в ожидании её ответа.

Когда женщина чувствует, что у вас есть своя жизнь, которая от неё не зависит — она начинает уважать ваше время.

И она начинает бояться его потерять. Потому что вы — не один из многих. Вы — тот, у кого есть что-то своё.

### **Шаг четвёртый. Научитесь говорить «нет»**

Это сложно для «хороших парней». Мы боимся обидеть. Боимся, что она разозлится. Боимся, что уйдёт.

Но умение говорить «нет» — это признак самоуважения. И женщина это уважает.

— Хочешь встретиться сегодня?

— Сегодня не могу, я занят. Давай завтра или в четверг.

Без оправданий. Без «прости, пожалуйста». Без «я бы с радостью, но...». Просто факт: сегодня я занят. У меня есть дела поважнее.

И знаете что? После такого ответа женщина становится только заинтересованнее. Потому что вы показываете: вы — не бездомный щенок, который ждёт, когда его погладят. У вас есть своя дорога, и она может пойти по ней рядом. Или не идти.

### **Ошибка, которую совершают даже умные мужчины**

Есть одна тонкая ловушка. Многие, прочитав про «миссию», начинают накручивать себя: «У меня нет великой цели! Я не основатель стартапа и не спасаю мир! Значит, я никому не нужен?»

Стоп. Расслабьтесь.

Миссия — это не обязательно «изменить мир» или «заработать миллион». Миссия — это то, ради чего вы просыпа-

етесь утром с интересом. Это может быть:

Вырастить кактусы и добиться, чтобы они цвели

Научиться играть на гитаре «Собачий вальс» без ошибок

Каждую субботу печь пирог для соседней бабушки

Бегать по утрам и побить свой прошлый рекорд

Читать по книге в неделю и вести дневник впечатлений

Учиться готовить идеальный борщ

Миссия — это то, что делает вашу жизнь наполненной *без женщины*. Это ваш фундамент. Это то, что не рухнет, если она уйдёт. И именно поэтому она не уйдёт.

**НЛП-приёмы для усиления своей привлекательности (на русском языке)**

Теперь немного техник. Я обещал приёмы психологии общения и НЛП — вот они. Только никакой магии. Всё это работает на уровне внимания и языка.

**Приём первый. Якорение состояния «увлечённости»**

Выберите занятие, которое вас по-настоящему заводит. То, от чего у вас горят глаза. Займитесь им. В момент пика увлечения — когда вы полностью в потоке, забыли обо всём — сожмите пальцы правой руки в щепотку (большой и указательный). Подержите этот жест несколько секунд. Повторите так 5-7 раз в разные дни.

Теперь, перед тем как подойти к женщине или начать важный разговор, сделайте этот жест — сожмите пальцы. Ваш мозг вспомнит состояние увлечённости. Ваши глаза загорят-

ся, голос станет живее. А вы даже не будете понимать, почему это происходит. Это называется «якорь» — триггер, который запускает нужное состояние.

**Приём второй. Переформулирование «из нужды» в «из избытка»**

Следите за своим внутренним диалогом. Вместо «Надеюсь, я ей понравлюсь» — говорите «Интересно, она достаточно интересна, чтобы я захотел продолжать». Вместо «Как бы мне её не упустить» — «Посмотрим, насколько мы совместимы». Вместо «Что она обо мне подумает?» — «Что я думаю о ней?»

Это не игра в высокомерие. Это смена фокуса. Вы перестаёте быть просителем и становитесь выбирающим. И это чувствуется.

**Приём третий. Техника «Пустая полка»**

Представьте, что ваша жизнь — это книжная полка. На ней есть место для разных вещей: работа, здоровье, друзья, хобби, развитие, семья. И есть место для женщины.

Если вы убираете всё остальное и ставите на полку только женщину — полка выглядит пустой и жалкой. А женщина чувствует, что на неё повесили слишком много.

Ваша задача — заполнить полку до того, как на ней появится женщина. Чтобы она пришла не в пустоту, а в уже интересное пространство. И тогда её место на полке будет естественным, а не центральным.

**Реальная история из практики: как поиск миссии**

## **спас парня от одиночества**

В моей практике был случай, который я люблю рассказывать на тренингах. Парень, назовём его Антон. Двадцать пять лет. Инженер-конструктор. Умный, но страшно зажатый. Он влюблялся в каждую девушку, которая ему улыбалась. Начинал писать длинные сообщения, предлагал встретиться после первого свидания, говорил «я тебя люблю» через неделю. Девушки сбегали.

Я сказал ему: «Антон, ты — человек-пожар. Ты вспыхиваешь мгновенно и сгораешь так же быстро. Тебе нужен не огонь, тебе нужен очаг. А для очага нужны дрова. Где твои дрова?»

Он не понял. Тогда я предложил ему эксперимент: три месяца никаких активных поисков женщины. Никакого «свайпанья», никаких подкатов, никаких знакомств в барах. Всё свободное время посвятить поиску того, что ему нравится.

Антон сначала возмущался: «Как это — не искать? Я же умру в одиночестве!»

Но согласился.

Что произошло за три месяца? Он записался на курсы по деревообработке (в детстве любил мастерить). Начал ходить в походы с клубом (всегда хотел, но откладывал). Починил старый мотоцикл, который три года пылился в гараже.

И он перестал быть «голодным». Он приходил домой уставшим, но довольным. У него появились истории. У него появился блеск в глазах.

Через три месяца он случайно познакомился в парке с девушкой, которая каталась на роликах. Он просто сказал: «У тебя крутая техника. Я тоже пытался научиться, но упал и сломал телефон. Научишь?»

Они проговорили два часа. Он не «включал режим соблазнения». Он просто был собой — парнем, который мастерит из дерева, чинит мотоциклы и смеётся над своим неудачным опытом с роликами.

Девушка влюбилась. Не сразу. Но через месяц. И теперь они вместе уже два года.

Антон написал мне: «Самое смешное, что когда я перестал искать — нашлось само. Я даже не старался. Я просто жил».

Вот она, формула. Не ищите. Живите. А женщина придёт, когда ваша жизнь станет местом, где хочется находиться.

### **Упражнение «Карта моей жизни»**

Возьмите лист бумаги формата А4. Напишите в центре «Я». От центра нарисуйте пять лучей с подписями:

**МОЁ ТЕЛО** (здоровье, спорт, внешний вид, сон, питание)

**МОИ ДЕНЬГИ** (работа, карьера, бизнес, финансовые цели)

**МОИ ЛЮДИ** (друзья, семья, наставники, единомышленники)

**МОЁ РАЗВИТИЕ** (книги, курсы, навыки, языки)

**МОЯ СТРАСТЬ** (хобби, творчество, волонтерство, приключения)

Теперь на каждом луче напишите одно конкретное действие, которое вы сделаете в ближайшие семь дней, чтобы улучшить эту сферу. Например:

Тело: буду бегать по утрам 10 минут

Деньги: обновлю резюме и отправлю в три компании

Люди: позвоню старому другу, с которым давно не общался

Развитие: начну читать книгу по психологии (вот эту, например)

Страсть: запишусь на пробное занятие по керамике

Повесьте этот лист на видное место. Каждый вечер отмечайте, что сделали. Через месяц вы не узнаете свою жизнь.

**Что делать, если миссии нет и поиск не помогает?**

Бывает и такое. Вы перепробовали десять хобби, но ничего не зажигает. Вы ходите на курсы, но чувствуете скуку. Вы пытаетесь «найти себя», но находите только раздражение.

Не паникуйте. Это нормально.

В таком случае ваша миссия — это поиск миссии. Да-да, это не шутка. Сделайте своим проектом исследование себя. Каждую неделю пробуйте что-то новое. Ведите дневник впечатлений: «Понравилось — не понравилось — почему?»

И параллельно работайте над тем, чтобы быть интересным без конкретного дела. Читайте хорошие книги. Смотрите умное кино. Слушайте подкасты. Путешествуйте, даже если в соседний город. Общайтесь с разными людьми.

Потому что «миссия» — это не только хобби. Это ещё

и широта кругозора, и способность поддержать разговор на любую тему, и наличие своего мнения, и интерес к миру.

Женщина чувствует живой интерес к жизни. Даже если вы пока не нашли «то самое дело», но вы ищете, вы пробуете, вы не лежите на диване — это уже привлекает.

### **Заблуждения о миссии (разбор популярных мифов)**

**Миф первый: «Если у меня нет миссии, я должен притворяться, что она есть»**

Это ловушка. Помните главу первую? Фальшь чувствуют. Если вы будете изображать страсть, которой нет — вы провалитесь. Лучше честно сказать: «Я сейчас в поиске того, что меня зажжёт. Пока не нашёл, но я ищу». Это честно. Это конгруэнтно. И это вызывает уважение.

### **Миф второй: «Миссия должна быть грандиозной»**

Нет. Миссия может быть крошечной. Вырастить идеальные помидоры на балконе. Научиться заваривать идеальный зелёный чай. Прочитать все романы Достоевского. Собрать пазл на десять тысяч деталей. Главное — чтобы вам было искренне интересно.

**Миф третий: «Если я увлечён своим делом, я не смогу уделять время женщине»**

Странный страх. Во-первых, женщине не нужно всё ваше время. Ей нужно качественное время, когда вы *с ней*. Во-вторых, если ваше дело вас зажигает, вы будете приходить на свидания с горящими глазами, а не уставшим «привет, как дела». В-третьих, здоровая женщина не хочет, чтобы вы

сидели у её ног. Она хочет быть частью вашей интересной жизни.

### **Миф четвёртый: «Миссия — это эгоизм»**

А вот это самое опасное заблуждение. Особенно для «хороших парней». Они думают: «Если я буду заниматься собой, я буду эгоистом. А эгоистов не любят».

Переверните эту мысль. Когда вы наполнены, вы можете давать. Когда вы пусты — вы не можете дать ничего, кроме своей пустоты и потребности, чтобы её заполнили. Настоящий эгоизм — это требовать, чтобы женщина стала вашим смыслом жизни. Потому что вы вешаете на неё ответственность за своё счастье. А это тяжело. Это несправедливо. Это заставляет её убегать.

### **Проверьте себя: насколько вы зависимы от женщины в своём настроении?**

Пройдите небольшой тест (честно, сам с собой).

Ситуация первая. Она не ответила на сообщение три часа. Вы:

- а) Спокойно занимаетесь своими делами, думаете «у неё своя жизнь»
- б) Немного переживаете, но быстро отвлекаетесь
- в) Постоянно проверяете телефон, не можете ни на чём сосредоточиться
- г) Начинаете злиться, писать повторно, искать её в других местах

Ситуация вторая. Она отменила свидание в последний

момент. Вы:

- а) «Ок, бывает» — и идёте заниматься своими делами
- б) Немного расстраиваетесь, но находите альтернативу
- в) Чувствуете обиду и разочарование, весь вечер испорчен
- г) Устраиваете скандал или уходите в глухую обиду

Ситуация третья. Она похвалила вас. Вы:

- а) Приятно, но это не меняет вашу самооценку
- б) Радуетесь, настроение поднимается
- в) Начинаете «подседать» на её похвалу, ждёте следующей
- г) Не верите, думаете, что она просто вежливая

Большинство ответов «в» и «г» — тревожный звоночек.

Ваше настроение слишком зависит от женщины. Значит, ваша миссия (ваша внутренняя опора) недостаточно сильна. Работайте над этим.

### **Задание на сегодня: вечер рефлексии**

Сегодня вечером, перед сном, сядьте с блокнотом и ответьте на три вопроса:

**Если бы завтра я не мог пользоваться никакими устройствами (телефоном, компьютером, телевизором) — чем бы я занял свой день, чтобы мне не было скучно?** (Это вопрос про ваши внутренние ресурсы)

**Какое занятие в последний раз заставляло меня забыть о времени?** (Вспомните и запишите. Если такого не было за последний год — это проблема.)

**Что я могу сделать уже завтра, чтобы моя жизнь стала на 5% интереснее?** (Не на 100%, не на 50%. На 5%.

Маленький шаг. Купить новый сорт кофе. Скачать аудиокнигу. Позвонить старику. Сделать зарядку. Написать план похода в музей.)

Сделайте это. Прямо сегодня. Не откладывайте.

Потому что женщина вашей мечты не ищет мужчину, который будет сидеть и ждать её. Она ищет мужчину, у которого *уже* всё горит в руках. И она хочет стать частью этого огня.

### **Краткое резюме главы:**

Женщина не хочет быть центром вашей вселенной. Она хочет быть частью интересной вселенной.

Пустота внутри вас отталкивает. Наполненность — привлекает.

Миссия — это не обязательно великая цель. Это то, ради чего вы просыпаетесь с интересом.

Дефицит создаёт ценность: когда вы недоступны и заняты — ваше время дороже.

Увлечённость заразительна через зеркальные нейроны.

Практические шаги: осознать проблему, найти страсть, сделать её приоритетом, научиться говорить «нет».

НЛП-приёмы: якорение состояния, переформулирование, техника «Пустая полка».

Тест на эмоциональную зависимость и упражнение «Карта моей жизни».

# **Глава 3. Синдром хорошего парня: почему вы проигрываете**

**Анализ скрытой агрессии «хороших парней» (ты мне — я тебе)**

**Портрет «хорошего парня»: узнайте себя**

Давайте я нарисую портрет. Вглядитесь в него внимательно. Возможно, вы увидите себя. Возможно, своего друга. Возможно, того парня из зеркала, которому вы не решаетесь признаться, что он есть.

Итак, герой нашего сегодняшнего разговора. Назовём его, скажем, Павел.

Павлу где-то между двадцатью пятью и тридцатью пятью. У него приличная работа, опрятная одежда, вежливая улыбка. Он не опаздывает на встречи, помнит дни рождения коллег и всегда готов помочь другу перевезти диван. Мама говорит, что он «золотой сын». Начальник ценит его за надёжность. Друзья знают: Павел не подведёт.

И у Павла есть одна большая проблема. Он не нравится женщинам.

Точнее, нравится. Но как-то не так. Сначала они говорят: «Какой ты замечательный! Ты такой внимательный, такой чуткий, такой понимающий!» Они охотно идут с ним в кино, принимают подарки, соглашаются на прогулки. Павел чув-

ствует: вот оно, счастье близко.

А потом они говорят: «Ты слишком хороший для меня. Я не заслуживаю такого отношения. Давай останемся друзьями».

И Павел остаётся. Потому что он хороший. Он не скандалит, не требует объяснений, не выясняет отношений. Он кивает, улыбается сквозь боль и пишет сообщение: «Конечно, я всё понимаю. Удачи тебе».

А ночью он сжимает подушку и думает: «Почему? Почему они выбирают тех козлов, которые их игнорируют, изменяют, унижают? А я — хороший, я же люблю её, я готов на всё — а меня в друзья? Что со мной не так?»

Знакомо?

Если да — поздравляю. У вас синдром «хорошего парня». И эта глава может либо спасти вас от многолетних страданий, либо, если вы прочитаете её и ничего не сделаете, — оставить вас в той же тёплой, привычной, такой родной луже обиды и непонимания.

Выбор за вами.

**Как «хороший парень» видит себя и как его видят другие**

Давайте проведём честный эксперимент. Попросите «хорошего парня» описать себя. Что вы услышите?

«Я добрый. Я отзывчивый. Я никогда не повышаю голос. Я всегда готов прийти на помощь. Я не изменяю, не вру, не пью, не курю. Я идеальный мужчина!»

Звучит красиво. Звучит правильно. Звучит как объявление в газету «Ищу жену для серьёзных отношений».

А теперь спросите женщин, которые общались с таким «хорошим парнем». Только не в его присутствии. Честно, по-женски.

Что вы услышите?

«С ним скучно. Он предсказуемый. Он всегда говорит то, что я хочу услышать, но я чувствую, что он неискренний. Он как пластиковая кукла — вроде бы красивый, а обнимешь — холодный. И ещё... меня бесит, когда он делает комплименты. Они звучат как „ты мне должна за это“. Я не могу объяснить, но что-то в нём отталкивает».

Вот он, разрыв между самооощущением и реальностью.

«Хороший парень» думает о себе как о рыцаре в сияющих доспехах. А женщина видит в нём... просителя. Человека, который торгуется: «Я дам тебе внимание и заботу, а ты дай мне секс, любовь и своё присутствие. Сделка?»

И самое страшное для «хорошего парня» — он сам не осознаёт, что торгуется. Он искренне верит, что любит бескорыстно. Он искренне не понимает, почему его «доброта» вызывает у женщин желание убежать.

Потому что его доброта — это скрытая агрессия.

**Скрытая агрессия: почему «хороший» на самом деле «опасный»**

Звучит парадоксально, правда? Как можно быть агрессивным и добрым одновременно? Разве это не противополож-

ности?

В психологии есть понятие «пассивная агрессия». Это когда вы не выражаете свой гнев прямо, а делаете это исподтишка, скрытыми способами.

«Хороший парень» — чемпион мира по пассивной агрессии.

Как это выглядит в реальной жизни?

### **Пример первый. Договорённость о встрече.**

Павел предложил девушке сходить в кино. Она сказала: «Давай в пятницу, но я не уверена, смогу ли, у меня много работы». Павел ответил: «Конечно, я всё понимаю, работа важнее. Напиши, когда освободишься».

Но внутри Павел уже кипит. Он мысленно считает, сколько раз она уже переносила встречу. Он обижается. Он злится. Но он ничего не говорит.

В пятницу она не пишет. Павел ждёт до вечера. Потом пишет сам: «Привет, как дела?» Она отвечает: «Ой, прости, замоталась совсем». Павел: «Ничего страшного, бывает».

А ночью он пишет пост в соцсети: «Иногда так обидно, когда люди не ценят твоё время. Но я верю, что доброта спасёт мир». И ставит смайлик.

Это пассивная агрессия. Он не сказал: «Меня обижает, что ты отменила встречу, не предупредив». Он не выразил свои чувства прямо. Он сделал это через намёки, через обиженные сообщения, через «всё нормально» в голосе, который кричит «всё ужасно».

И женщина это чувствует. Она не может объяснить, что именно не так. Но она чувствует скрытое напряжение. Она чувствует, что ходит по тонкому льду. И она отдаляется.

### **Пример второй. Комплимент с подтекстом.**

Павел дарит девушке цветы. Она говорит: «Спасибо, очень красиво». Павел ждёт восторга. Он ждёт, что сейчас она бросится ему на шею, скажет «ты самый лучший» и, возможно, пригласит к себе.

Но девушка просто поставила цветы в вазу и вернулась к своим делам.

Павел не выдерживает. Он говорит: «Я старался, выбирал самые свежие, специально заехал в тот магазин, где они дольше стоят. А ты даже не поцеловала меня».

Девушка чувствует себя виноватой. Она целует его. Но внутри неё растёт раздражение. Ей кажется, что она должна платить за каждый подарок, за каждое доброе слово. Что цветы — это не подарок, а долговая расписка.

И она начинает избегать Павла. Потому что рядом с ним она чувствует себя должницей. А кто любит быть должником?

### **Пример третий. «Я всё прощаю» как оружие.**

Павел узнаёт, что девушка, которая ему нравится, встречается с другим. Вместо того чтобы сказать: «Мне больно, я не хочу продолжать общение», он говорит: «Я всё понимаю. Ты свободный человек. Я буду рядом, даже если ты выберешь не меня. Я подожду».

Звучит благородно? Не совсем. Это скрытый шантаж. «Я такой страдалец, я такой верный пёс, посмотри, как я мучаюсь из-за тебя. Тебе должно быть стыдно. Ты должна меня пожалеть. Ты должна меня выбрать».

Это манипуляция. И женщина это чувствует. Она не может объяснить, почему ей неловко от такого «благородства». Но ей неловко. И она хочет от этого «святого человека» подальше.

**Почему женщины выбирают «козлов», а не «хороших парней»**

Это самый болезненный вопрос для «хороших парней». Они видят, как девушка уходит к парню, который:

Не пишет первым

Забывает про дни рождения

Может грубо ответить

Не дарит цветы

Иногда исчезает на несколько дней

И «хороший парень» делает вывод: «Женщинам нужны козлы! Они любят, когда с ними плохо обращаются!»

Нет. Сто раз нет. Давайте разберёмся, что на самом деле происходит.

**Первое: женщины выбирают не «козлов», а «стержень».**

Помните главу первую? Там мы говорили о внутреннем стержне. Так вот, тот парень, которого вы называете «козлом», может обладать этим стержнем. Он не пытается уго-

дить. Он не боится потерять. Он говорит то, что думает. У него есть своя жизнь, и он не ставит женщину в центр вселенной (глава вторая).

Он может быть грубым, невнимательным, эгоистичным. Это не хорошо. Но женщина чувствует в нём силу. Чувствует, что он не сломается, если она скажет «нет». Чувствует, что он не будет торговаться.

И это притягивает. Потому что женщина хочет чувствовать себя женщиной — слабой, защищённой, ведомой. А с «хорошим парнем» она чувствует себя... сиделкой. Она должна постоянно подбадривать его, доказывать, что он хороший, бояться обидеть.

### **Второе: женщина выбирает вызов.**

«Хороший парень» — это книга, которую вы прочитали с первой страницы. Предисловие, оглавление, все главы понятны. Нет интриги. Нет загадки. Нет напряжения.

А «козёл» (я использую вашу терминологию, хотя она неточная) — это закрытая книга. Вы не знаете, что на следующей странице. Он не раскрывается полностью на первом свидании. Он заставляет женщину гадать: «А что он думает? А нравлюсь ли я ему? А почему он не пишет?»

И это создаёт интерес. Это создаёт эмоциональные качели. Это заставляет женщину вкладываться в отношения, думать о нём, хотеть его.

Здорово? Не очень. Потому что настоящие отношения строятся не на игре в кошки-мышки. Но факт остаётся фак-

том: вызов привлекает. А предсказуемость — отталкивает.

**Третье: женщина выбирает мужчину, который не боится её потерять.**

Парадокс. Чем больше вы боитесь потерять женщину, тем больше шансов, что вы её потеряете. Потому что ваш страх делает вас жалким в её глазах.

«Хороший парень» постоянно транслирует: «Ты мне очень нужна. Без меня мне плохо. Ты — смысл моей жизни. Пожалуйста, не уходи».

Это давит. Это пугает. Это создаёт ощущение, что она попала в ловушку.

А мужчина со стержнем транслирует: «Мне с тобой хорошо. Но если ты уйдёшь — я не умру. У меня есть моя жизнь, моя миссия, мои интересы. Мне будет жаль, но я справлюсь».

И женщина расслабляется. Потому что она не чувствует себя заложницей чужого счастья. И — парадокс — именно тогда она хочет остаться.

**Корни синдрома: откуда берутся «хорошие парни»**

Давайте копнём глубже. Почему одни мужчины вырастают уверенными, а другие — «хорошими парнями», которые боятся сказать «нет» и ждут одобрения?

**Причина первая. Материнская гиперопека.**

Самый частый случай. Мальчика воспитывала мать, которая говорила:

«Будь хорошим мальчиком»

«Не обижай девочек»

«Если ты будешь себя хорошо вести, тебя будут любить»

«Не злись, злиться плохо»

«Уступи, ты же мужчина»

И мальчик усвоил: чтобы меня любили, я должен быть удобным. Не спорить. Не злиться. Не требовать. Сглаживать углы. Всех жалеть. Всем помогать.

Он вырос. А программа осталась. Он всё ещё пытается заслужить любовь через «хорошее поведение». Только теперь не у мамы, а у женщин.

### **Причина вторая. Страх отвержения.**

«Хороший парень» панически боится, что его отвергнут. Для него «нет» равносильно смерти. Поэтому он делает всё, чтобы избежать «нет». Он не предлагает то, что может быть отклонено. Он не выражает свои истинные желания. Он не спорит. Он не рискует.

Он выбирает безопасную стратегию: быть милым, удобным, предсказуемым. И проигрывает. Потому что в мире знакомств безопасная стратегия — самая опасная.

### **Причина третья. Иллюзия контроля.**

«Хороший парень» думает: «Если я буду делать всё правильно — результат гарантирован. Если я куплю цветы, скажу нужные слова, подарю подарок — она меня полюбит».

Он пытается контролировать то, что нельзя контролировать — чувства другого человека. И когда это не работает, он впадает в обиду и ярость. Потому что он же «всё правильно делал»!

А реальность такова: вы не можете заставить человека вас полюбить. Вы можете только создать условия, в которых любовь возможна. И одно из главных условий — ваша честность, ваша прямота, ваша готовность услышать «нет» и не развалиться.

## **Транзакционный анализ: как работает игра «Ты мне — я тебе»**

Давайте разберём механизм «хорошего парня» на языке психологии. Есть такая модель — транзакционный анализ. Не пугайтесь, объясню просто.

Каждый раз, когда вы общаетесь, вы находитесь в одной из трёх ролей:

Родитель (контролирую, учу, оцениваю)

Взрослый (обмениваюсь информацией, договариваюсь)

Ребёнок (хочу, обижаюсь, капризничаю, радуюсь)

«Хороший парень» часто общается из роли Ребёнка. Он говорит: «Я буду хорошим, я буду послушным, я буду делать всё, что ты скажешь. Только люби меня, пожалуйста».

И он ждёт, что женщина займёт роль Родителя: будет заботиться, хвалить, одобрять.

Но женщина не хочет быть вашей мамой. Ей нужен Взрослый рядом. Равный. Партнёр. А не ребёнок, которого нужно постоянно подбадривать и успокаивать.

«Хороший парень» также часто использует транзакции «ты мне — я тебе». Он дарит подарок — и ждёт подарок в ответ. Он говорит комплимент — и ждёт одобрения. Он

тратит время — и ждёт, что женщина будет доступна, когда ему нужно.

Но здоровые отношения строятся не на обмене «услуга за услугу». Они строятся на искренней щедрости. Когда вы даёте, потому что вам хочется давать. А не потому, что вы ждёте отдачи.

### **Реальная история: как «хороший парень» превратился в счастливого мужчину**

Расскажу вам историю Олега. Это один из самых ярких примеров трансформации, которые я видел.

Олегу было тридцать два. Он работал в банке на скучной должности, жил один, ходил в спортзал «для галочки» и безнадёжно влюблялся в каждую женщину, которая не убегала от него после первого свидания.

Когда он пришёл ко мне, его глаза были пустыми. Он сказал: «Я уже не верю. Я десять лет пытаюсь. Я читал книги, ходил на тренинги, даже к психологу ходил. А результат ноль. Может, мне уже пора смириться?»

Я спросил: «Олег, когда ты в последний раз злился на женщину? По-настоящему, громко, с криком, с топанием ног?»

Он удивился: «Никогда. Я не могу злиться. Я же воспитанный человек».

— Вот в чём твоя проблема, — сказал я. — Ты не разрешаешь себе быть живым. Ты запретил себе злость, а вместе с ней запретил и страсть, и спонтанность, и настоящую близость.

Мы начали работать. Медленно, по шагам.

### **Шаг первый. Разрешить себе злиться.**

Я дал Олегу странное задание: каждый день говорить вслух (одному, в пустой комнате) три вещи, которые его бесят. Не «меня немного раздражает», а «меня БЕСИТ, когда...». С матом, с эмоциями, с ударами по подушке.

Олег сначала стеснялся. Потом вошёл во вкус. Оказалось, его бесило многое: начальник, который нагружает работой, сосед, который сверлит по утрам, и — о ужас! — женщины, которые «водили его за нос».

Он плакал от облегчения. Оказывается, внутри него годами копилась злость. И эта злость выходила наружу пассивной агрессией — обидными сообщениями, скрытыми претензиями, холодным тоном. А когда он выпустил её в безопасной среде — он стал спокойнее в реальной жизни.

### **Шаг второй. Перестать угождать.**

Мы ввели правило: в течение месяца Олег не делает ничего, чего ему не хочется делать. Никаких «я помогу, хотя не хочу». Никаких «я соглашусь, хотя против». Никаких «я смолчу, хотя хочу возразить».

Он боялся, что его возненавидят. Но случилось обратное. Коллеги стали его больше уважать. Друзья перестали наглеть. А женщины... женщины стали проявлять больше интереса. Потому что Олег перестал быть предсказуемым и удобным.

### **Шаг третий. Научиться говорить «нет» без оправ-**

**даний.**

Мы тренировались на продавцах, кассирах, случайных прохожих.

— Не хотите приобрести нашу скидочную карту?

— Нет.

— Почему?

— Я не хочу.

Без объяснений. Без извинений. Просто «нет».

Сначала Олегу было очень неудобно. Ему казалось, что он грубит. Но потом он понял: «нет» — это не грубость. Это уважение к своему времени и своим желаниям.

**Шаг четвёртый. Начать делать первый шаг без страха отказа.**

Когда внутреннее состояние Олега изменилось, он стал пробовать знакомиться. Но теперь по-другому. Он подходил и говорил прямо:

— Ты мне нравишься. Давай выпьем кофе в субботу.

Без «если тебе удобно», без «может быть, ты не против», без «извините за беспокойство».

Некоторые девушки отказывали. И Олег... не разваливался. Он говорил: «Хорошо, удачи» — и уходил. Потому что у него была его жизнь, его миссия (он начал заниматься скалолазанием и втянулся), его самоуважение.

А одна девушка не отказала. Ей понравилась его прямота. Они встретились. Потом ещё раз. Потом ещё.

Через полгода Олег написал мне: «Я не знаю, что случи-

лось. Я перестал стараться. Я просто живу. Я говорю то, что думаю. Я не боюсь её потерять. И знаешь что? Она меня любит. По-настоящему. Я не заслуживаю, я просто есть. Это самое странное чувство в моей жизни».

Вот она, магия. Когда вы перестаёте быть «хорошим парнем», вы становитесь просто парнем. И этого достаточно.

### **Как заменить угодничество на доброту с самоуважением**

Здесь важно провести чёткую границу. Мы не говорим о том, чтобы стать грубым, чёрствым, эгоистичным. Нет.

Доброта — это прекрасно. Но есть доброта слабого, и есть доброта сильного.

#### **Доброта слабого (она же угодничество):**

«Я помогу тебе, потому что боюсь, что ты меня отвергнешь, если я откажу»

«Я соглашусь с тобой, потому что боюсь спора»

«Я сделаю тебе подарок, потому что хочу, чтобы ты была мне должна»

«Я терплю твоё плохое настроение, потому что не умею устанавливать границы»

#### **Доброта сильного:**

«Я помогу тебе, потому что я хочу это сделать, и у меня есть для этого ресурсы. Если я не хочу — я скажу „нет“, и это не повлияет на наши отношения»

«Я могу не согласиться с тобой, и при этом мы останемся в хороших отношениях, потому что спор — это не война»

«Я дарю тебе подарок без всяких условий, просто потому что мне приятно тебя порадовать. Ты ничего мне за это не должна»

«Я понимаю, что у тебя плохое настроение, но это не даёт тебе права повышать на меня голос. Я готов выслушать тебя, когда ты успокоишься»

Чувствуете разницу? В первом случае вы действуете из страха. Во втором — из любви к себе и другим.

**НЛП-приёмы для преодоления синдрома «хорошего парня»**

**Приём первый. Рефрейминг «доброты».**

Ваше убеждение: «Если я буду хорошим, меня будут любить». Давайте перевернём эту мысль.

Скажите себе (лучше вслух, глядя в зеркало):

«Меня будут любить не за то, как я себя веду. Меня будут любить за то, кто я есть. Когда я пытаюсь быть „хорошим“, я прячу настоящего себя. А настоящий я достоин любви без всяких условий».

Повторяйте это каждый день. Пока не поверите.

**Приём второй. Техника «Прерывание шаблона».**

Каждый раз, когда вы чувствуете, что сейчас начнёте угождать, делать то, чего не хотите, или соглашаться против воли — сделайте неожиданное физическое действие.

Например:

Щёлкните себя по запястью резинкой

Глубоко вздохните и медленно выдохните

Сожмите и разожмите кулаки

Сделайте шаг назад

Это «сломает» старый паттерн поведения и даст вам паузу, чтобы выбрать новую реакцию.

**Приём третий. Моделирование «наглого» (но не грубого) поведения.**

Найдите в кино или реальной жизни персонажа, который умеет говорить «нет», отстаивать свои границы, не бояться конфликтов — и при этом оставаться достойным человеком.

Наблюдайте за ним. Как он говорит? Как держит тело? Как смотрит? Как реагирует на давление?

А потом примерьте его поведение на себя. Сыграйте эту роль в безопасной обстановке — с другом, перед зеркалом, в пустой комнате. Почувствуйте, как это — быть таким. Со временем это станет вашей частью.

**Приём четвёртый. Якорение самоуважения.**

Вспомните момент, когда вы были по-настоящему горды собой. Когда вы поступили честно, смело, достойно. Когда вы сказали правду, хотя было страшно. Когда вы отстаивали свои интересы, хотя было проще смолчать.

Войдите в это состояние. Ощутите его в теле: расправленные плечи, поднятая голова, глубокое дыхание, спокойствие в груди.

Сделайте якорь — например, потрите большой палец о средний.

Теперь, в ситуациях, где вы рискуете скатиться в «хоро-

шего парня», активируйте этот якорь. Напомните себе: «Я достоин уважения. Я не обязан угождать. Я выбираю себя».

## **Практические упражнения для ежедневной тренировки**

### **Упражнение первое. Дневник «нет».**

Каждый день говорите «нет» хотя бы одному человеку. Не грубо, но твёрдо. Продавцу, который предлагает ненужную услугу. Коллеге, который просит сделать его работу. Другу, который зовёт в неинтересное место. Девушке, которая просит то, что вам не хочется.

Вечером записывайте: кому сказали «нет», как себя чувствовали, что произошло. Вы увидите: мир не рухнул. Вас не возненавидели. Наоборот, вас стали уважать больше.

### **Упражнение второе. Искренние комплименты без подтекста.**

В течение недели делайте комплименты, от которых вы ничего не ждёте. Незнакомым людям. Коллегам. Прохожим. Просто так, без цели получить что-то взамен.

«У вас отличная сумка». «Мне нравится ваша улыбка». «Вы очень интересно рассказываете».

Заметьте разницу между этим и комплиментами, которые вы делали раньше. Раньше вы, возможно, ждали, что девушка ответит взаимностью. Теперь вы просто делитесь положительной эмоцией. И это меняет всё.

### **Упражнение третье. Выражение несогласия.**

В безопасной обстановке (с друзьями, в семье, в чате кол-

лег) выражайте несогласие, если вы действительно не согласны. Не агрессивно, не с пеной у рта. Спокойно: «Я думаю иначе. Мне кажется, что...»

Сначала будет страшно. Вы привыкли, что «хорошие парни не спорят». Но спор — это не драка. Это обмен мнениями. И ваше мнение имеет право на существование.

### **Упражнение четвёртое. Разрешение на ошибку.**

Скажите себе вслух: «Я имею право ошибаться. Я имею право быть неидеальным. Я имею право не нравиться кому-то. Моя ценность не зависит от одобрения других».

Повторяйте это каждый раз, когда ловите себя на желании «быть хорошим для всех».

### **Признаки того, что вы излечиваетесь от синдрома «хорошего парня»**

Вы на правильном пути, если:

Вы перестали извиняться за то, что не сделали ничего плохого. («Извините, что я тут стою» — в прошлом.)

Вы спокойно говорите «нет» без трёх абзацев объяснений.

Вы можете выразить недовольство или злость прямо, не переходя в пассивную агрессию. («Меня обижает, когда ты опаздываешь» вместо «Ничего страшного, я подожду, я же хороший».)

Вы перестали ждать, что за ваши добрые дела вам кто-то что-то должен.

Вы не боитесь, что женщина уйдёт, и не цепляетесь за неё из страха одиночества.

Вы можете пошутить над собой и не развалиться от этого. Вы перестали вести счёт: «Я ей сделал столько, а она мне — столько».

Если узнали себя хотя бы в трёх пунктах — принимайте поздравления. Вы выздоравливаете.

**Частые вопросы «хороших парней» (и честные ответы)**

**Вопрос:** «Если я перестану быть хорошим, я стану козлом? Я же не хочу обижать людей».

Ответ: Перестать быть «хорошим парнем» — не значит стать плохим человеком. Это значит перестать быть фальшивым. Вы можете быть добрым, честным, заботливым — но при этом твёрдым, прямым, самоуважающим. Разница между добротой и угодничеством — в наличии выбора. Угодник не выбирает — он подстраивается. Добрый человек выбирает — и иногда выбирает сказать «нет».

**Вопрос:** «А если я скажу „нет“, она обидится и уйдёт?»

Ответ: Если она уйдёт из-за одного вашего «нет» — значит, ей был нужен не вы, а ваша услужливость. Вы ничего не потеряли. Настоящие отношения выдерживают «нет». Более того, они строятся на взаимном уважении границ. Если вы боитесь сказать «нет» — вы не в отношениях, вы в заложниках.

**Вопрос:** «Но я правда хочу делать ей приятно! Я люблю дарить подарки и заботиться. Это тоже пло-

**хо?»**

Ответ: Нет. Это прекрасно. Проблема не в подарках и заботе. Проблема в подтексте. Если вы дарите подарок и не ждёте ничего взамен — это щедрость. Если вы дарите подарок и мысленно ставите галочку «она теперь мне должна» — это сделка. Проверьте себя: можете ли вы подарить цветы и не расстроиться, если она не бросится вам на шею? Если да — вы здоровы. Если нет — у вас ещё есть работа над собой.

**Вопрос: «А если я начну отстаивать свои границы, меня сочтут эгоистом?»**

Ответ: Некоторые люди, привыкшие к вашей услужливости, могут назвать вас эгоистом. Это их проблема. Вы не обязаны быть удобным для всех. Устанавливать границы — это не эгоизм. Это самоуважение. Эгоизм — это требовать, чтобы все подстраивались под вас. А самоуважение — это не позволять другим нарушать ваши границы.

**Задание на сегодня: честный разговор с собой**

Возьмите лист бумаги. Разделите на две колонки.

В левой колонке напишите: «Что я делаю, чтобы быть „хорошим“?»

Перечислите всё. Я помогаю коллегам, даже когда занят. Я соглашаюсь на свидания, которые мне неинтересны. Я дарю подарки, даже когда не хочется. Я молчу, когда меня обижают. Я извиняюсь, когда не виноват. Я жду, что меня оценят.

В правой колонке напротив каждого пункта напишите: «Что я получу, если перестану это делать?»

Например: Я перестану помогать коллегам, когда занят — получу время на свои задачи. Я перестану ходить на неинтересные свидания — получу свободный вечер для себя. Я перестану молчать, когда меня обижают — получу самоуважение.

А теперь спросите себя: цена «хорошести» — ваше время, ваша энергия, ваше самоуважение, ваши нервы. Вы готовы и дальше платить эту цену?

Если нет — начинайте меняться. Прямо сегодня. С одного маленького «нет». С одного честного слова. С одного глубокого вдоха, после которого вы скажете правду.

Вы не обязаны быть удобным. Вы имеете право быть собой. И только когда вы будете собой — вы встретите ту, кому нужны именно вы, а не ваша услужливость.

### **Краткое резюме главы:**

Синдром «хорошего парня» — это не доброта, а скрытая агрессия и страх отвержения.

«Хороший парень» торгуется: «я тебе — ты мне», но не осознаёт этого.

Женщины выбирают не «козлов», а мужчин со стержнем и самоуважением.

Пассивная агрессия (обиды, намёки, «всё нормально») отталкивает сильнее, чем открытый конфликт.

Корни синдрома — в детстве, гиперопеке и страхе быть отвергнутым.

Замена угодничества на доброту с самоуважением: делать добро из избытка, а не из страха.

НЛП-приёмы: рефрейминг убеждений, прерывание шаблона, якорение самоуважения.

Практические упражнения: дневник «нет», искренние комплименты, выражение несогласия.

Признаки исцеления: спокойное «нет» без оправданий, отсутствие торга, готовность к отказу.

# **Глава 4. Этап «Ноль»: Взгляд и открывающие фразы, которые работают**

**Что такое «Этап Ноль» и почему он важнее всех остальных**

Представьте себе лётчика, который готовится к взлёту. Он проверил двигатели, заправил топливо, изучил маршрут, получил разрешение диспетчера. Он делает всё правильно. Но если он ошибётся на этапе руления — если заденет крылом другой самолёт или выедет не на ту полосу — никакие таланты в воздухе не спасут.

В знакомстве «Этап Ноль» — это всё, что происходит до вашего первого слова. Это ваша поза за две минуты до подхода. Это ваш взгляд, который она поймала через весь зал. Это энергия, которую вы излучаете, когда ещё не сказали ни звука.

Большинство мужчин игнорируют Этап Ноль. Они видят красивую девушку, и их мозг выдаёт команду: «Немедленно подойди и скажи что-нибудь!» Они подлетают, как угорелые, открывают рот — и получают отказ. А потом думают: «Почему? Я же сказал отличную фразу!»

Потому что фраза без правильного Этапа Ноль — это выстрел из незаряженного ружья. Шум есть, а пули нет.

Женщина принимает решение — нравитесь вы ей или нет — задолго до того, как вы открыли рот. За секунды. За доли секунды. Её древний мозг сканирует вас, оценивает, выносит вердикт. И только после этого её сознание включается и слушает ваши слова.

Поэтому наша задача — не выучить «волшебную фразу». Наша задача — научиться проходить Этап Ноль так, чтобы её мозг сказал «ДА» до того, как вы скажете «ПРИВЕТ».

### **История, которая всё объясняет**

Я был на дне рождения друга в караоке-баре. Собралось человек двадцать. Громкая музыка, смех, кто-то поёт под караоке так плохо, что это граничит с гениальностью.

В углу сидела девушка. Очень красивая. Тёмные волосы, зелёные глаза, лёгкая грусть на лице. Она не участвовала в общем веселье, просто смотрела по сторонам и иногда улыбалась в телефон.

За вечер к ней подошли пять мужчин. Пятеро! Я специально считал.

Первый подскочил с вопросом: «Ты здесь одна? Дай угадаю, ждёшь принца?» Она ответила односложно, он потоптался и ушёл.

Второй принёс ей коктейль. Поставил перед ней и сказал: «Это от того парня за стойкой» (имея в виду себя). Она поблагодарила, но коктейль не тронула.

Третий попытался танцевать рядом с ней, делал странные движения и подмигивал. Она демонстративно отвернулась.

Четвёртый подошёл с классикой: «Привет, как дела? Чем занимаешься?» Она отвечала односложно, он не выдержал напряжения и слился через три минуты.

Пятый был в компании друзей, увидел её, громко сказал приятелю: «Смотри, какая красивая, пойду познакомлюсь», подошёл, заплетающимся языком выдал комплимент про глаза и получил холодное «спасибо».

Все пятеро потерпели неудачу. И каждый из них думал, что проблема в его словах. Что он «не ту фразу сказал» или «не тот подарок выбрал».

Потом подошёл шестой.

Его звали Андрей. Он не был красавцем — обычный парень, тридцать лет, одет просто, но опрятно. Он не нёс коктейль. Он не кривлялся. Он даже не спешил.

Андрей полчаса сидел за соседним столиком, разговаривал с другом, пил чай, смеялся. Иногда его взгляд падал на эту девушку — не впивался, не гипнотизировал, а просто касался, как луч света, и отводился. Девушка заметила это. Дважды. Трижды.

Потом он подошёл к стойке бара (мимо неё), заказал себе ещё чай, повернулся и... ничего не сказал. Просто посмотрел на неё. Спокойно, без давления, без «взгляда хищника». Как смотрят на красивый закат — с удовольствием, но без требования, чтобы закат что-то сделал в ответ.

Она посмотрела на него. Он улыбнулся уголками губ — едва заметно. И сказал одну фразу:

«У тебя такое лицо, будто ты здесь единственный трезвый человек на планете. Я тебя понимаю. У меня тоже такое бывает».

Она рассмеялась. Первый раз за вечер. Напряжение спало. Они начали говорить. Через час они обменивались номерами. Через неделю встречались в парке. Через три месяца я увидел их вместе на том же дне рождения — уже как пару.

В чём был секрет Андрея? Не в магической фразе. Фраза была простой и даже странной. Секрет был в Этапе Ноль. В том, как он смотрел. В том, как он не торопился. В том, что он не подлетел как ошпаренный. В том, что он не транслировал «дай мне что-нибудь». Он транслировал: «Я здесь, я спокоен, я вижу тебя, и мне ничего от тебя не надо, кроме этого момента».

И её мозг сказал: «Безопасно. Интересно. Можно открыться».

### **Разбор Этапа Ноль: из чего он состоит**

Этап Ноль — это комплекс из четырёх элементов. Если хотя бы один хромает — ваши шансы падают на пятьдесят процентов. Если хромают два — можете не подходить. Если три — лучше сразу пойти домой и лечь спать.

Вот эти элементы:

**Ваше внутреннее состояние** (об этом мы говорили в первых трёх главах)

**Ваш взгляд** (самый мощный инструмент, которым вы не умеете пользоваться)

**Ваша поза и язык тела** (до того, как вы открыли рот)

**Ваша энергия и скорость** (быстрота ваших движений и действий)

Давайте разбирать каждый элемент с микроскопом и лупой.

**Элемент первый. Внутреннее состояние: «Я наполнен, и мне хорошо»**

Мы уже прошли три главы про внутренний фундамент. Но повторим самое важное применительно к Этапу Ноль.

Представьте себе два сосуда. Один пустой, внутри эхо, стенки дрожат от любого прикосновения. Другой полон — водой, вином, мёдом, чем угодно, но он полон. Какой из них приятнее взять в руки? Какой не звенит пустотой?

Ваше внутреннее состояние — это тот самый сосуд. Если вы голодны по женскому вниманию, если вы ищете подтверждения своей ценности, если вы боитесь отказа — вы пустой сосуд. И женщина это чувствует. Она слышит ваш внутренний звон, вашу дрожь, вашу нужду.

Если вы наполнены — своей жизнью, своими интересами, своим самоуважением — вы полный сосуд. Вы не трясётесь. Вы не нуждаетесь. Вы просто есть. И это притягивает.

**Как проверить своё состояние перед подходом?**

Сделайте три вещи. Это займёт ровно десять секунд, но изменит всё.

**Первое. Проверьте дыхание.** Положите руку на живот.

Вдохните так, чтобы рука поднялась. Выдохните медленно, в два раза длиннее вдоха. Повторите три раза. Это успокаивает нервную систему и переключает мозг из режима «бей или беги» в режим «расслабься и будь».

**Второе. Проверьте мысли.** Спросите себя: «О чём я думаю прямо сейчас?» Если вы думаете «а вдруг она откажет», «а вдруг я скажу какую-то глупость», «а что она обо мне подумает» — вы в режиме страха. Скажите себе стоп. Замените эти мысли на: «Я просто подойду и посмотрю, интересна ли она мне. Отказ — это не катастрофа. Мир не рухнет».

**Третье. Проверьте тело.** Ваши плечи сведены вперёд? Живот напряжён? Челюсть сжата? Голова опущена? Выпрямитесь. Опустите плечи. Расслабьте челюсть. Представьте, что у вас на макушке верёвочка, и кто-то тянет вас вверх. Это простая, но мощная техника, которая меняет ваше состояние за секунды.

**Упражнение на сегодня: «Три секунды до состояния»**

Встаньте перед зеркалом. Сделайте три глубоких вдоха. Расправьте плечи. Расслабьте лицо. А теперь скажите вслух: «Мне хорошо. Я спокоен. Я здесь и сейчас». Посмотрите на себя в зеркало. Запомните этого человека. Это вы в ресурсном состоянии. Теперь вы знаете, как оно выглядит и чувствуется.

**Элемент второй. Взгляд: ваше секретное оружие**

Взгляд — это то, что женщины называют «искра», «химия», «то самое чувство». Они не могут объяснить, что именно их зацепило. Но они точно знают: был взгляд — и всё закрутилось. Не было — ничего не случилось.

И самое смешное, что большинство мужчин вообще не умеют смотреть. Они либо таращатся как голодные волки, либо отводят глаза в страхе, либо сверлят гипнотическим взглядом, который изучали на тренингах по пикапу.

Все эти варианты — неправильные.

### **Как НЕ надо смотреть на женщину**

**Вариант «Голодный взгляд».** Вы смотрите так, будто она — последний кусок мяса в голодную зиму. Глаза бегают по её телу, задерживаются на груди, на ногах, на попе. Вы не видите человека, вы видите объект. Женщина чувствует это как насилие. Её мозг кричит: «Опасность! Этот хочет не меня, а моё тело! Беги!»

**Вариант «Взгляд труса».** Вы заметили красивую девушку, и сразу отвели глаза, будто обожглись. Вы смотрите в пол, в потолок, в телефон — куда угодно, только не на неё. Это транслирует: «Я слабый, я боюсь, я не достоин твоего внимания». Женщина даже не заметит вас, а если заметит — не воспримет всерьёз.

**Вариант «Гипнотический взгляд».** Вы выучили на тренинге «взгляд хищника». Вы смотрите не моргая, чуть прищурившись, будто пытаетесь проникнуть в её душу силой мысли. Это выглядит жутко. Это пугает. Женщина ду-

мает: «Он псих. Надо уходить».

**Вариант «Взгляд-оценка».** Вы смотрите на неё, и она видит, как вы мысленно ставите ей баллы: «Ноги — 8, лицо — 9, одежда — 7». Это транслирует: «Ты — товар, я — покупатель». Женщина это ненавидит.

**Как надо смотреть на женщину. Техника «Тёплый луч»**

Представьте себе, что ваши глаза — это не прожекторы, не лазеры и не сканеры. Ваши глаза — это тёплый луч света, как от настольной лампы с матовым стеклом. Он не ослепляет, не жжёт, не давит. Он мягко освещает то, на что падает.

Вот как работает взгляд по технике «Тёплый луч»:

**Шаг первый. Заметьте женщину.** Без суеты, без паники. Просто обратите внимание: «Ах, здесь есть человек. Интересный».

**Шаг второй. Посмотрите в сторону её глаз.** Не в глаза, нет. Пока просто в сторону лица. Как будто вы рассматриваете картину в музее — не впиваясь, а изучая.

**Шаг третий. Поймайте момент.** Если она не смотрит — вы можете смотреть на неё дольше, но мягко. Если она поворачивается и встречается с вами взглядом — не отводите глаза сразу. Это главная ошибка. Когда вы отводите глаза первым, вы транслируете слабость.

Вместо этого: задержитесь на долю секунды дольше. Дайте ей понять, что вы её заметили. И потом — медленно, спокойно — отведите взгляд. Не дёргано, не испуганно. А так,

будто вы просто переключили внимание на что-то другое, не менее интересное.

**Шаг четвёртый. Повторите.** Через минуту или две снова посмотрите на неё. Если она смотрит в ответ — улыбнитесь уголками губ. Совсем чуть-чуть. Как будто вы знаете какой-то маленький секрет. И снова отведите взгляд.

**Шаг пятый. Третий взгляд — решающий.** Если вы дважды обменялись взглядами, третий взгляд — сигнал к действию. Она уже знает, что вы её заметили. Она уже понимает, что интересна вам. Она ждёт. Если вы не подойдёте после третьего взгляда — она решит, что вы боитесь, и потеряет интерес.

На третьем взгляде вы можете слегка приподнять брови (знак «привет, я тебя вижу») или чуть кивнуть. А затем — подходить.

### **Нейробиология взгляда: почему это работает**

Когда вы смотрите на женщину тёплым, спокойным взглядом, в её мозге происходят интересные вещи.

Во-первых, активируются зеркальные нейроны. Она «отражает» ваше состояние. Вы спокойны — она успокаивается. Вы открыты — она открывается.

Во-вторых, при длительном зрительном контакте (даже в 2-3 секунды) выделяется окситоцин — гормон привязанности и доверия. Она начинает чувствовать к вам симпатию на биохимическом уровне. Она сама не понимает, почему ей вдруг стало тепло. Но ей стало тепло.

В-третьих, ваш спокойный взгляд без давления — это сигнал безопасности. Её древний мозг говорит: «Этот не нападает, не оценивает, не угрожает. С ним можно разговаривать».

### **Упражнение для тренировки взгляда**

Каждый день в течение недели делайте это упражнение по пять минут.

Встаньте перед зеркалом. Смотрите на своё отражение. Но не так, как вы обычно смотрите на себя — критично оценивая прыщик или причёску. А мягко, тепло, с интересом. Представьте, что вы смотрите на старого друга, которого давно не видели, и рады ему.

Ваша задача — добиться взгляда, который вам самому будет приятен. Не агрессивный, не испуганный, не оценивающий. А спокойный и добрый.

Потом потренируйтесь на прохожих. Не на красивых девушках — начните с бабушек, с детей, с мужчин. Смотрите на них тёплым лучом, без цели что-то получить. Просто замечайте людей. Вы увидите, как они начинают улыбаться вам в ответ. Это работает со всеми, потому что это работает на глубинном, биологическом уровне.

### **Элемент третий. Поза и язык тела до первого слова**

Вы сидите в баре, в кафе, в парке. Вы ещё не подошли. Но ваша поза уже говорит о вас всё.

### **Поза проигравшего (или «человек-сморчок»)**

Спина согнута, плечи вперёд, голова опущена, руки скрещены на груди или сцеплены в замок, ноги скрещены, корпус развёрнут от людей. Вы сидите, сжавшись в комок, будто пытаетесь занять как можно меньше места.

Что транслирует эта поза? «Я слаб, я боюсь, я не хочу, чтобы меня заметили, я не уверен в себе, я закрыт».

Женщина, даже если вы ей симпатичны внешне, увидев эту позу, подсознательно решит: «Он неудачник. Рядом с ним мне будет небезопасно. Он не защитит».

### **Поза агрессора (или «я альфач, расступитесь»)**

Спина прямая, но плечи неестественно развёрнуты, грудь колесом, подбородок задран, руки на подлокотниках раскинуты широко, ноги широко расставлены, взгляд тяжёлый, лицо напряжённое.

Что транслирует эта поза? «Я главный, я опасен, не подходи, я могу напасть».

Женщина чувствует угрозу. Она не расслабляется рядом с таким мужчиной, она напрягается. Да, такой тип может привлечь тех, кто любит «плохих парней», но на короткой дистанции. Для здоровых отношений это не годится.

### **Поза закрытого интеллектуала (или «я слишком умный для этого мира»)**

Спина прямая, но корпус откинут назад, руки скрещены на груди или одна рука поддерживает подбородок, лицо задумчивое, взгляд в никуда.

Что транслирует эта поза? «Я недостижим, я в своих мыс-

лях, не мешайте мне думать».

Женщина думает: «Он высокомерный. Или ему скучно. Или он не в настроении. Лучше не подходить».

**Поза уверенного спокойствия (или «мне здесь хорошо»)**

Спина прямая, но не напряжённая. Плечи опущены и естественно развёрнуты. Голова смотрит прямо. Руки лежат на столе или на коленях свободно, не сцеплены. Ноги стоят на полу, не скрещены. Корпус слегка развёрнут в сторону зала — так, чтобы было видно, что вы открыты к общению. Лицо расслаблено, на губах лёгкая полуулыбка.

Что транслирует эта поза? «Я спокоен, я в безопасности, я открыт к контакту, но не нуждаюсь в нём. Со мной можно говорить, но я не буду прыгать от радости, если вы заговорите».

Это магическая поза. Она притягивает. Потому что она транслирует силу без агрессии, спокойствие без слабости, открытость без нужды.

**Как принять позу уверенного спокойствия за две секунды**

Есть простой трюк, который используют профессиональные музыканты перед выходом на сцену, спортсмены перед выступлением и публичные люди перед камерой.

Сядьте или встаньте прямо. Поднимите плечи вверх, к ушам, максимально высоко. А потом резко бросьте их вниз, расслабляя. Сделайте так два-три раза. Это снимет напряже-

ние с верхней части спины и шеи.

Теперь представьте, что у вас на затылке лёгкая ниточка, которая тянет вас вверх и немного назад. Ваша голова выравнивается, подбородок опускается до естественного положения.

Сделайте глубокий вдох животом. На выдохе расслабьте челюсть — слегка разомкните зубы, пусть нижняя челюсть чуть отвиснет.

Всё. Вы в позе уверенного спокойствия.

### **Упражнение на неделю: «Король комнаты»**

Войдите в любое общественное место (кафе, метро, магазин, офис) и представьте, что вы — хозяин этого места. Не агрессивный хозяин, который требует, чтобы все ему кланялись. А добрый хозяин, который рад гостям, но знает, что это его дом.

Почувствуйте, как меняется ваша поза. Вы перестаёте сутулиться. Вы перестаёте сжиматься. Вы занимаете своё место в пространстве. Делайте это упражнение каждый день по пять-десять минут. Через неделю новая поза станет привычкой.

### **Элемент четвёртый. Энергия и скорость: почему торопиться нельзя**

Самая частая ошибка мужчин — это скорость.

Они видят женщину, и их внутренний таймер взрывается: «Быстрее! Пока она не ушла! Пока кто-то другой не по-

дошёл! Пока я не передумал!»

Они подлетают, как пуля, и выпаливают фразу на одном дыхании. И женщина чувствует эту торопливость. Она чувствует, что мужчина — не спокоен, не уверен, не контролирует ситуацию. Он бежит за ней, как голодный пёс за сосиской.

Это отталкивает.

### **Правило «Медленного движения»**

Всё, что вы делаете на Этапе Ноль, должно быть на 30% медленнее, чем вам кажется правильным.

Вы встаёте со стула, чтобы подойти к ней? Сделайте это медленно. Не вскакивайте, а плавно поднимитесь.

Вы идёте к ней? Идите не спеша. Не семените, не бегите. Идите так, будто вы никуда не торопитесь, будто у вас есть ещё сто дел, но вы решили уделить время этому маленькому приключению.

Вы подходите? Остановитесь на расстоянии вытянутой руки — не вплотную, не вторгаясь в её личное пространство.

Вы открываете рот? Сделайте паузу на секунду после того, как она на вас посмотрела. Пусть она успеет заметить ваше спокойствие.

Медленные движения транслируют: «Я контролирую ситуацию. Я не боюсь. Я здесь хозяин положения. Я не бегу за тобой, я просто иду своей дорогой, и ты оказалась на ней».

### **Правило «Занятого человека»**

Никогда не подходите к женщине, если у вас нет другого

дела в той стороне. Звучит странно, но это важно.

Если вы идёте через весь зал специально к ней, вы транслируете: «Ты — моя цель, я охочусь за тобой». Это давит.

Если же вы идёте к бару за напитком, а она сидит рядом с баром — вы проходите мимо неё по пути. Это естественно. Это не выглядит как охота.

Всегда имейте «легальную причину» оказаться рядом с ней. Вы идёте в туалет. Вы идёте за салфетками. Вы выходите на улицу подышать. Вы смотрите, что за песня играет у бармена. Любая причина, которая не выглядит как «я шёл именно к тебе».

### **Упражнение: «Шахматный ход»**

Перед тем как подойти к женщине, придумайте маршрут, который включает в себя какое-то действие, не связанное с ней. Например: «Я встаю, иду к бару, заказываю воду, поворачиваюсь — и вот она уже рядом, и я могу что-то сказать». Или: «Я выхожу на улицу, делаю вид, что ищу кого-то, потом замечаю её и говорю "вы не видели моего друга, он в синей куртке?"»

Это снимает давление с вас и с неё. Вы не охотник. Вы просто человек, который оказался рядом.

### **Открывающие фразы, которые работают (и почему)**

Теперь, когда Этап Ноль пройден, вы посмотрели правильным взглядом, приняли правильную позу, двигались

медленно и имели легальную причину — можно открыть рот.

И вот здесь большинство книг по пикапу предлагают вам сотни «убойных фраз». «Ты случайно не умеешь летать? Поэтому что я вижу ангела». «Твоему отцу, наверное, тяжело с таким сокровищем». «А где тут у вас ближайший ЗАГС?»

Не делайте этого. Никогда. Эти фразы работали в двухтысячных, когда это было свежо. Сейчас они звучат как старые анекдоты. Женщина слышала их сто раз. И каждый раз они транслируют: «Я неоригинален, я учусь по учебнику, я пытаюсь манипулировать».

Забудьте про «убойные фразы». Забудьте про «шаблоны». Лучшая открывающая фраза — это та, которая родилась в эту секунду, глядя на неё, и больше никогда не повторится.

### **Принципы хорошей открывающей фразы**

**Принцип первый. Она должна быть о НЕЙ, а не о ВАС.**

«Привет, как дела?» — это о вас. Вам нужно начать разговор, и вы задаёте дежурный вопрос.

«У тебя интересная брошь. Она что-то значит или просто красивая?» — это о ней. Вы заметили деталь. Вы проявили внимание. Вы дали ей повод рассказать о себе.

**Принцип второй. Она должна быть КОНКРЕТНОЙ, а не общей.**

«Ты красивая» — общая фраза. Её говорят все.

«У тебя такая улыбка, будто ты только что выиграла спор,

о котором никто не знает» — конкретная. Она основана на том, что вы видите здесь и сейчас.

**Принцип третий. Она должна быть БЕЗОЦЕНОЧНОЙ, а не оценочной.**

«Ты очень красивая» — это оценка. Вы ставите её выше себя. Вы просите.

«У тебя необычный цвет глаз. Я редко вижу такой оттенок» — это наблюдение. Вы не оцениваете, вы констатируете факт. Разница огромна.

**Принцип четвёртый. Она должна предполагать ЛЁГКИЙ ОТВЕТ, а не сложный.**

«Какова ваша философия жизни?» — сложный вопрос. Человек не готов на него отвечать в первую секунду знакомства.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.