

18+

ТАЙНОЕ ЗНАНИЕ

никапера



Стас Коган

Стас Коган

Тайное знание пикапера

<https://litres.ru/74148602>

ISBN 9785006998742

Аннотация

Эта книга — системное руководство по превращению из «удобного, но бесполого приличного мальчика» в мужчину, который притягивает женщин естественно, без заученных шаблонов. Вы узнаете, почему ваше воспитание и социальное программирование сделали вас непривлекательным, как сломать страх отказа и превратить хаос живого общения из врага в союзника. Автор разбирает реальные диалоги и ошибки, даёт упражнения из психологии общения и НЛП, учит управлять голосом, взглядом и телом.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ: Почему вы ничего не добьётесь с «шаблонами»	5
ЧАСТЬ I. ЭНТРОПИЯ ОДИНОЧЕСТВА (Диагностика)	10
Глава 1. Код «Приличного мальчика»	11
Глава 2. Тест на «индикатор хорошего парня» (методика диагностики)	17
Глава 3. Теория «Стеклянного потолка»	21
Глава 4. Теория хаоса в знакомствах: почему не работает планирование	26
Глава 5. Три кита вашего бессилия: низкая самооценка, перфекционизм, привычка сравнивать	33
Глава 6. Эмоциональный интеллект мужчины: как читать её состояние за секунду	41
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Тайное знание пикапера

Стас Коган

© Стас Коган, 2026

ISBN 978-5-0069-9874-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРЕДИСЛОВИЕ:

Почему вы ничего не добьётесь с «шаблонами»

Разрушение мифа о «волшебной фразе»

Вы держите в руках эту книгу по одной из трёх причин. Первая: вы одиноки и не понимаете, почему умные, интересные, успешные мужчины вокруг — не вы. Вторая: у вас были женщины, но вы чувствуете, что вам «везло», а не вы управляли ситуацией. Третья: вы уже покупали курсы, смотрели видео, запоминали «крючки», «зацепки» и «открывашки» — но результат оказался где-то между разочарованием и злостью.

Я начну с жестокой правды. Её не любят произносить вслух продавцы чудес. Вот она: **волшебной фразы не существует.**

Нет такого набора звуков, который превратит холодную незнакомку в вашу поклонницу за три секунды. Нет секретного пароля, который отключает у женщины критическое мышление. Если бы он был, его бы уже продавали на каждом углу за тысячу рублей, и человечество вымерло бы от перенаселения.

Тем не менее, 90 процентов материалов по знакомству с женщинами построены именно на поиске этой мифиче-

ской фразы. Вам предлагают запомнить десять «открывашек», три истории, два комплимента и один трюк с рукопожатием. Вы учите это как таблицу умножения. Вы выходите «на охоту». И происходит катастрофа.

Почему? Потому что живой человек, стоящий перед вами, не является задачей из учебника. У неё сегодня болит голова, она поссорилась с подругой, её начальник опозорил её на планерке, а ваша заученная фраза про «интересные туфли» звучит именно так, как и звучит — заученно. Она это чувствует. Мозг женщины за миллионы лет эволюции отточил детектор фальши до совершенства. Она не знает, что именно не так, но её тело напрягается, она делает полшага назад, и вы читаете в её глазах: «Странный. Надо уходить».

И тогда приходит главная ошибка. Вы думаете: «Я неправильно выбрал фразу. Нужна другая». И вы идёте за новым шаблоном. Это бесконечная спираль самообмана.

Я предлагаю выйти из этой спирали. Я предлагаю понять, что знание — это не список команд. Знание — это способ видеть ситуацию.

История автора: Как я провалил 200 подходов, чтобы понять одну простую вещь

Меня зовут (имя автора), и я профессиональный неудачник с десятилетним стажем. Впрочем, это было давно. Сейчас я тот, кого называют «успешным» в этом вопросе. Но между этими двумя точками — пропасть, наполненная потом, страхом и двумя сотнями унижительных отказов.

Я помню свой первый подход. Мне было девятнадцать. Я начитался форумов. Я знал, что нужно «открыть сет» с «непрямым запросом мнения». Я подошёл к девушке в кафе и спросил, как ей кофе. Она ответила: «Нормально». Я завис. Дальше в моём сценарии ничего не было. Я стоял три секунды, которые показались мне тремя годами, развернулся и ушёл. Она даже не заметила, что я ушёл, потому что она уже забыла, что я подходил.

Потом были годы. Сотни попыток. Я пробовал «прямой подход» — говорил комплименты. Я пробовал «энергичный» — прыгал вокруг девушек как мячик. Я пробовал «загадочный» — молчал и смотрел в глаза. Всё это работало ровно один раз из десяти, а чаще — ноль из десяти.

Я плакал. Я не шучу. Взрослый мужчина, сидя на скамейке в парке, после очередного унижения, когда девушка сказала мне «Отстань, ты мне не интересен» голосом, каким отгоняют комара. Я плакал от бессилия. Почему у других получается, а у меня — нет? Я же делаю всё по инструкции.

И однажды, где-то после двухсотого провала, я перестал делать «как по инструкции». Я просто заговорил. О том, что видел. О том, что чувствовал. О том, что мне действительно было интересно. И она ответила.

Не потому что я сказал волшебные слова. А потому что я перестал играть роль «пикапера». Я просто был собой, но — внимание — **собой, который не боится**. А не собой, который дрожит и прячется за чужими шаблонами.

Эта книга — не сборник инструкций. Это инструкция по уничтожению инструкций внутри вас.

Структура книги: Путь от «просителя» до «Выбора»

Давайте сразу расставим карты на стол. Эта книга построена как лестница. Пять частей. Каждая часть — этаж вашего нового сознания.

Часть первая — «Энтропия одиночества». Мы разберём, как вы стали тем, кем стали. Почему ваши привычные действия ведут к отказам. Почему «быть хорошим» — это смерть для притяжения. Это диагностика. Без неё любое лечение бессмысленно.

Часть вторая — «Артефакты тайного знания». Здесь мы возьмём лучшие приёмы психологии общения, нейролингвистического программирования и поведенческой психологии. Но не как мёртвые шаблоны, а как живые инструменты. Я научу вас видеть структуру диалога, управлять вниманием, создавать эмоциональные качели без манипуляции.

Часть третья — «Алхимия взаимодействия». От первого взгляда до номера телефона. От номера телефона до свидания. От свидания до продолжения. Мы разберём реальные диалоги, реальные ошибки, реальные победы. С примерами из жизни. Со стенограммами разговоров. С разбором каждой реплики.

Часть четвёртая — «Стратегия контекста». Как выбрать место. Как выбрать время. Как создать иллюзию случайности, которая на самом деле является точным расчётом.

Как работать с возражениями. Как переводить контакт в близость. Здесь же — работа с социальным давлением, с группой, с конкуренцией.

Часть пятая — «Метафизика результата». Самое важное. Как перестать хотеть, чтобы получить. Как отличить здоровое желание от невротической потребности. Как пикап становится не целью, а побочным эффектом вашей нормальной жизни. Как из «просителя», который умоляет дать ему шанс, превратиться в «Выбор» — мужчину, к которому тянутся.

В конце — эпилог и приложения. Упражнения. Чек-листы. Разборы сложных случаев.

Но предупреждаю сразу: эта книга не для всех. Если вы хотите «волшебную таблетку» — закройте её. Если вы хотите «три техники на завтра» — не мучайте себя. Эта книга для тех, кто готов заглянуть внутрь себя. И, возможно, увидеть там то, что будет неприятно. А потом — изменить это.

Готовы? Тогда поехали.

ЧАСТЬ I. ЭНТРОПИЯ ОДИНОЧЕСТВА (Диагностика)

Эпиграф к части:

«Самая страшная тюрьма — это привычный сценарий, который вы называете своей личностью».

Глава 1. Код «Приличного мальчика»

Как социальное программирование делает мужчину удобным, но бесполом

Давайте проведём мысленный эксперимент.

Представьте двух мужчин. Один — назовём его Андрей. Он добрый. Он вежливый. Он всегда пропускает женщин вперёд. Он платит в кафе, даже если ему не очень хочется. Он не спорит. Он не повышает голос. Он соглашается. Он хочет понравиться. Он боится обидеть. Он идеальный зять, сосед, коллега. Он «хороший парень».

Второй — назовём его Денис. Он тоже добрый, но на своих условиях. Он может сказать «нет» без объяснений. Он не извиняется за то, что занимает место. Он спорит, когда ему интересно. Он уходит из разговора, если ему скучно. Он не пытается понравиться — он ведёт себя так, как ему удобно, и смотрит, совпадает ли это с другими. Он не «хороший парень». Он просто парень.

Кто из них привлекает женщин? Если вы думаете, что Андрей, — вы ошибаетесь, но ваша ошибка имеет глубокие корни. Нас всех воспитывали в убеждении, что «хороший» означает «привлекательный». Мамы говорили дочкам: «Ищи хорошего мальчика, который не будет тебя обижать». И дочки кивали. Но потом эти дочери вырастали и... выбирали Дениса. А про Андрея говорили: «Он слишком мягкий».

Или «Он какой-то не такой». Или — самое страшное — «Он друг».

Почему так происходит? Потому что привлекательность и удобство — это антонимы. Они находятся на разных концах спектра. **Удобный мужчина — это безопасно, но скучно. Привлекательный мужчина — это рискованно, но живо.**

Женская психика устроена двойственно. Есть две параллельные программы. Первая программа — «безопасность». Она ищет надёжность, предсказуемость, заботу. Это программа для долгой жизни, для семьи, для детей. Вторая программа — «притяжение». Она ищет силу, уверенность, доминантность, способность защитить и — да, это звучит не политкорректно — способность подчинить. Это программа для выбора самца.

Проблема Андрея в том, что он активирует только первую программу. Он безопасен. С ним не страшно. Но с ним и не интересно. Женщина, глядя на него, не чувствует бабочек в животе. Она чувствует уют. Как на диване с пледом. Диван с пледом — это прекрасно, но вы не хотите затащить диван в постель. А вот Денис — он как американские горки. Страшно, непредсказуемо, но хочется сесть ещё раз.

Откуда берутся «приличные мальчики»

Воспитание. Школа. Родители. Социум. Всё это сговорилось против вашей сексуальности.

Посмотрите, чему учат мальчика в детстве. «Не дерись».

«Уступи девочке». «Будь вежливым». «Не шуми». «Не проявляй агрессию». «Сиди тихо». «Слушайся старших». Это прекрасные правила для того, чтобы вырастить удобного члена общества. И ужасные правила для того, чтобы вырастить мужчину, который способен зажечь огонь в глазах женщины.

Агрессия — не значит жестокость. Агрессия — это энергия. Это способность пробивать стены. Это умение сказать «я хочу» и пойти за этим. Но с раннего детства эту энергию подавляют. Мальчику говорят, что хотеть громко — плохо. Что проявлять силу — стыдно. Что быть центром внимания — неприлично.

И к двадцати пяти годам мы получаем поколение мужчин, которые умеют быть удобными, но не умеют быть желанными. Они хорошо работают, хорошо платят налоги, хорошо заботятся о маме. Но когда дело доходит до знакомства с женщиной, их внутренний голос паникует: «А можно ли вообще к ней подходить? А не обижу ли я её своим вниманием? А вдруг она подумает, что я приставала? А вдруг она откажет? А что скажут люди?»

Этот внутренний диалог — и есть «код приличного мальчика». Это программа, которая защищает вас от отказа, но ценой отказа от самой попытки.

Пример из жизни: Как Максим провалил свидание, потому что был слишком вежлив

Максим — тридцать лет, хорошая зарплата, своя кварти-

ра, умеет готовить. Мечта любой тёщи. Он пригласил на свидание девушку по имени Лена, с которой познакомился в соцсети. Договорились встретиться в кафе.

Максим пришёл за пятнадцать минут до назначенного времени. Выбрал столик у окна. Когда Лена вошла, он встал и улыбнулся. Всё правильно. Он спросил, как она доехала. Предложил меню. Сказал, что она хорошо выглядит. Всё правильно.

Потом начался разговор. Максим спрашивал о работе, о хобби, о путешествиях. Он кивал, улыбался, поддакивал. Он не перебивал. Он не спорил, даже когда Лена сказала, что её любимый фильм — та самая мелодрама, которую Максим ненавидел. Он согласился: «Да, наверное, в нём что-то есть».

Лена говорила 70 процентов времени. Максим — 30. Он боялся показаться навязчивым. Он боялся сказать что-то не то. Он боялся нарушить её границы. В конце вечера он предложил проводить её до метро. Она вежливо отказалась. Он не настаивал. Он написал через час: «Было очень приятно познакомиться. Если хочешь, можем повторить». Она прочитала и не ответила.

Почему? Максим не сделал ничего плохого. Именно в этом и проблема. Он не сделал ничего, что создаёт напряжение. А притяжение — это напряжение. Это лёгкий дискомфорт. Это игра на грани.

Что сделал бы Денис на месте Максима? Он бы не спросил «как дела?». Он бы сказал: «Ты опоздала на четыре ми-

нуты. Я уже хотел уходить. Но раз ты здесь, садись, успеваю ещё выпить кофе». Он бы не соглашался про мелодраму. Он бы сказал: «Это ужасное кино. Давай поспорим на желание. Если я смогу убедить тебя за три минуты, ты угощаешь меня десертом». Он бы не спрашивал разрешения проводить. Он бы взял её за руку, когда выходили из кафе, и сказал: «Я провожу тебя. Не спорь».

Разница колоссальная. И она не в наглости. Она в **рамках**. Максим ведёт себя так, будто он проситель. Он просит внимания, просит согласия, просит разрешения. Денис ведёт себя так, будто он — подарок. Он не просит — он предлагает. Он не умоляет — он приглашает. И это читается в каждом жесте, в каждой интонации, в каждой паузе.

Упражнение 1: Дневник «удобных» реакций

Вот первое практическое задание. Заведите блокнот или файл на телефоне. В течение трёх дней записывайте каждую ситуацию, где вы поступили «удобно» для другого человека в ущерб себе.

Примеры:

— Вы хотели заказать мясо, но девушка сказала, что она вегетарианка, и вы согласились на салат.

— Вы хотели уйти с вечеринки в одиннадцать, но хозяйка сказала «останься ещё», и вы остались до двух.

— Вы не хотели обсуждать политику на работе, но начальник спросил мнение, и вы согласились с ним, хотя думали иначе.

— Вы хотели подойти к девушке в кафе, но постеснялись, потому что рядом были люди.

В конце каждого дня перечитывайте записи. Задавайте себе один вопрос: **«Что было бы, если бы я поступил так, как хотел я, а не как удобно другим?»**

Вы удивитесь, но в 90 процентах случаев ничего страшного не случилось бы. Вас бы не уволили. Вас бы не посадили в тюрьму. Мир не рухнул бы. Но внутри вас что-то сдвинулось бы. Каждый раз, когда вы выбираете себя вместо удобства для других, вы перепрограммируете свой «код приличного мальчика».

Глава 2. Тест на «индикатор хорошего парня» (методика диагностики)

Прежде чем мы начнём менять вашу модель поведения, нужно точно понять, где вы находитесь сейчас. Диагноз без теста — это гадание. Поэтому я предлагаю вам пройти подробный тест, который покажет, насколько сильно в вас сидит «приличный мальчик».

Инструкция: Отвечайте «да» или «нет» на каждое утверждение. Будьте честны. Никто не увидит ваши ответы, кроме вас. Искажать результаты — это как сжульничать на приёме у врача: вы скроете симптомы, но болезнь останется.

Блок 1. Страх оценки

— Вы часто переживаете о том, что о вас подумают другие люди?

— Вы можете не высказать своё мнение, если знаете, что оно непопулярно?

— Вам важно, чтобы окружающие вас одобряли?

— Вы чувствуете физический дискомфорт (напряжение, потливость, учащение пульса), когда находитесь в центре внимания?

— Вы часто извиняетесь, даже если не чувствуете себя виноватым?

Блок 2. Поведение с женщинами

— Вы боитесь подойти к незнакомой девушке на улице

или в кафе?

— Если вы подходите, вы стараетесь говорить тихо и быстро, чтобы «не спугнуть»?

— Вы часто используете оправдания, чтобы не подходить («она занята», «она не в настроении», «у неё кольцо на пальце»)?

— Вы предпочитаете знакомиться через друзей или в соцсетях, а не «вживую»?

— Когда вы общаетесь с привлекательной женщиной, вы чувствуете, что должны её развлечь, рассмешить, заинтересовать — иначе она уйдёт?

Блок 3. Сексуальность

— Вы боитесь, что женщина подумает, будто вы хотите только секса, поэтому стараетесь скрывать своё влечение?

— Вы стесняетесь говорить о сексе прямо?

— Вы ждёте «сигнала» от женщины, прежде чем сделать шаг к физической близости?

— Вы часто думаете: «Я не имею права» — прикоснуться, поцеловать, пригласить к себе?

— Вам стыдно своих сексуальных фантазий?

Блок 4. Конфликты и границы

— Вы соглашаетесь на условия, которые вам неудобны, лишь бы избежать ссоры?

— Вы можете сказать «нет» без длинных объяснений?

— Вы терпите неуважение к себе дольше, чем следовало бы?

— Вы боитесь потерять женщину, поэтому закрываете глаза на её плохое поведение?

— Вы считаете, что «хорошие отношения» — это те, в которых нет конфликтов?

Подсчёт результатов:

За каждый ответ «да» на вопросы 1—16 и 18—20 начисляйте 1 балл. За ответ «да» на вопрос 17 начисляйте 0 баллов (это обратный вопрос, если вы можете сказать «нет» — у вас меньше «приличного мальчика»).

Расшифровка:

***0—5 баллов:** Вы не «приличный мальчик». Возможно, вы склонны к другой крайности — излишней агрессии или грубости. Работайте над балансом, но в целом ваша база хорошая.

***6—10 баллов:** Лёгкая степень. Вы в целом адекватны, но в стрессовых ситуациях (особенно с очень красивыми женщинами) скатываетесь в удобное поведение. Вам помогут техники из главы «Эмоциональная стабильность».

***11—15 баллов:** Средняя степень. Вы живёте с установкой «быть хорошим», и это мешает вам строить романтические отношения. Вам нужна системная работа над самооценкой и границами. Обратите особое внимание на часть «Метафизика результата».

***16—20 баллов:** Тяжёлая степень. Поздравляю, вы признали проблему. Это первый шаг. Вас дрессировали с детства, и дрессировщики преуспели. Вам потребуется время и

усилия, но эта книга написана специально для вас. Не пропускайте упражнения.

Глава 3. Теория «Стеклянного потолка»

Почему страх «показаться дураком» убивает вашу привлекательность

В предыдущей главе вы, возможно, узнали себя. Теперь я объясню, почему ваш страх отказа — это не просто неприятное чувство, а конкретный механизм, который блокирует вашу жизнь.

Представьте себе стеклянный потолок. Вы его не видите, но когда пытаетесь прыгнуть выше — ударяетесь головой. В контексте знакомств этот потолок находится прямо над уровнем вашего обычного комфорта. Вы можете общаться с женщинами, которые уже проявили к вам интерес. Вы можете болтать с коллегой, которая замужем. Вы можете шутить с кассиршей в магазине, потому что это безопасно. Но как только ситуация требует от вас **явного проявления намерения** — подойти, сказать комплимент, пригласить на свидание, взять за руку — вы упираетесь в стекло.

Почему это стекло такое прочное? Потому что за ним — зона, где вы можете **потерять лицо**.

Человеческий мозг устроен так, что социальная боль (стыд, унижение, отвержение) обрабатывается теми же участками, что и физическая боль. С точки зрения эволюции, быть изгнанным из племени миллион лет назад означа-

ло смерть. Поэтому ваш мозг до сих пор реагирует на возможность отказа так, будто вы рискуете жизнью. Учащается пульс, выделяется кортизол, сужаются зрачки. Вы входите в режим «бей или беги». Но поскольку бить женщину нельзя, а бежать стыдно, вы замираете.

Это замирание — и есть ключевая проблема. Вы не делаете ничего. Вы стоите и смотрите. Девушка чувствует ваше напряжение. Она не понимает, что происходит, но её собственный мозг интерпретирует вашу скованность как угрозу. И она уходит.

Стеклянный потолок можно разбить. Но для этого нужно перестать бояться осколков. То есть — перестать бояться выглядеть глупо.

Пример из жизни: Сергей и два отказа, которые изменили всё

Сергей пришёл ко мне на консультацию. Он был типичным «приличным мальчиком» — 12 баллов по нашему тесту. Он жаловался: «Я всё делаю правильно. Я хожу в спортзал, у меня есть хобби, я много читаю. Но когда я подхожу к девушке, я немею. Или говорю какую-то ерунду. И она уходит. Что со мной не так?»

Я дал ему задание. Простое, но страшное. Я сказал: «Завтра ты пойдёшь в торговый центр и подойдёшь к десяти девушкам. Твоя цель — получить отказ. Самый явный, недвусмысленный, громкий отказ. Ты должен сделать всё, чтобы они тебя отвергли. Подойди и скажи: „Привет, у тебя кра-

сивые волосы. Можно я их понюхаю?“ Или: „Ты не хочешь сбежать со мной в ЗАГС прямо сейчас?“ Или: „У тебя есть парень? А если я убью его, ты будешь со мной?“»

Сергей побледнел. «Ты с ума сошёл. Меня арестуют». «Не арестуют, — сказал я. — Максимум пошлют. Но именно это тебе и нужно».

Он колебался три дня. Но в конце концов пошёл.

Первая девушка посмотрела на него как на идиота и ушла, не сказав ни слова. Сергей испытал жгучий стыд. Он хотел провалиться сквозь землю. Но он продолжил.

Вторая девушка сказала: «Ты больной?» — и отвернулась.

Третья засмеялась. Четвёртая сказала: «У тебя что, спор?» Пятая ответила: «Пошёл вон».

Когда Сергей вернулся, он был бледен, но в его глазах горел странный огонь. «Я понял, — сказал он. — Они не кусаются. Они просто говорят „нет“. И мир не рухнул».

Через неделю он подошёл к девушке нормально — без дурацких фраз, просто сказал: «Привет, ты интересно выглядишь. Меня Сергей». Она улыбнулась. Они начали встречаться.

Это сработало не потому, что Сергей стал мастером соблазнения. А потому, что он сломал свой стеклянный потолок. Он перестал бояться самого страшного исхода. И когда страх ушёл, он стал вести себя естественно. А естественность — это 90 процентов успеха.

Упражнение 2: Детоксикация стыда за свою сексу-

альность

Это упражнение более мягкое, чем эксперимент Сергея, но тоже эффективное. Выполняйте его в течение недели, каждый день по одному пункту.

День 1. Встаньте перед зеркалом. Посмотрите себе в глаза. Скажите вслух: «Я мужчина. Мне нравятся женщины. Я хочу секса. Это нормально». Повторите десять раз. Если чувствуете стыд — это хорошо, значит, упражнение работает.

День 2. Напишите на листе бумаги пять своих сексуальных желаний. Не цензурьте. Не оценивайте. Просто напишите. Потом сожгите лист. Никто его не увидит, но сам факт признания себе правды снимает внутренний запрет.

День 3. В общественном месте (кафе, парк, транспорт) найдите привлекательную женщину. Посмотрите на неё в течение трёх секунд дольше, чем вам комфортно. Когда она заметит ваш взгляд, **не отводите глаза сразу**. Подержите контакт одну секунду, потом спокойно отведите взгляд. Не улыбайтесь, не делайте страшное лицо. Просто смотрите. Это тренировка права смотреть.

День 4. Скажите комплимент незнакомой женщине. Но не «какие у вас красивые глаза» (это слишком интимно), а нейтральный: «У вас отличное пальто», «Мне нравится ваш рюкзак», «У вас красивая улыбка». Сказали — и уходите. Не ждите ответа. Не вступайте в диалог. Ваша цель — просто произнести вслух то, что вы заметили.

День 5. В разговоре с женщиной, которая вам нравится

(даже если это просто коллега или продавщица), сознательно сделайте паузу на две секунды дольше обычного. Посмотрите ей в глаза в эту паузу. Молчание создаёт напряжение. Напряжение — это сексуально.

День 6. Представьте сцену, в которой вы получаете отказ. Представьте её максимально подробно: где это происходит, что говорит женщина, как вы себя чувствуете, как уходите. Проживите этот отказ в воображении. А потом представьте, что вы идёте дальше и через пять минут уже смеётесь с другом. Мозг не отличает реальное от воображаемого достаточно хорошо. Вы «прорепетируете» отказ, и он перестанет быть страшным.

День 7. Сделайте что-то, что раньше считали «неприличным», но что на самом деле безобидно. Например, громко скажите «Я тебя хочу!» в пустой комнате. Или потанцуйте под музыку в одиночестве так, как будто никто не видит. Или напишите себе письмо: «У меня есть право хотеть и добиваться».

После недели упражнений повторите тест из второй главы. Вы увидите, как изменились ваши баллы.

Глава 4. Теория хаоса в знакомствах: почему не работает планирование

Иллюзия контроля

Вы идёте по улице. Видите девушку. Ваш мозг запускает привычную программу: «Оценить, принять решение, действовать». Но если вы похожи на большинство мужчин, которые читают эту книгу, между «увидеть» и «действовать» вклинивается третий этап: «спланировать».

Вы начинаете мысленно репетировать. «Сейчас я подойду. Скажу то-то. Она ответит так-то. Я отвечу эдак. Потом пошучу про то-то. Потом возьму номер».

Проблема в том, что этот план — иллюзия. Потому что вы не учитываете главный фактор: **хаос**.

Живой разговор — это система с бесконечным числом переменных. У неё болит голова или она в приподнятом настроении. Она только что поссорилась с подругой или получила премию. Мимо проехал грузовик с рекламой, и она отвлеклась. У неё зазвонил телефон. Рядом кто-то громко зашумел. У неё на туфле развязался шнурок. У вас в зубе застряла нитка от помидора, который вы ели на обед.

Все эти мелочи, которые вы не можете предвидеть, меняют её реакцию на ваши слова. То, что сработало вчера с одной девушкой, сегодня с другой вызовет раздражение. То, что на тренировке было «идеальной открывашкой», в реаль-

ности прозвучит как заученный текст из дешёвого тренинга.

И здесь кроется главная ловушка мышления «приличного мальчика». Он думает, что если он выучит достаточно много шаблонов, если он предусмотрит все варианты, если он будет «подготовлен», то он победит хаос. Но это невозможно. Потому что количество возможных сценариев стремится к бесконечности. Вы можете выучить сто фраз, а она скажет сто первую вещь, и вы зависнете.

Джаз вместо классики

Я сравниваю общение с женщиной с джазом. Классический музыкант играет по нотам. У него есть партитура, он знает, какая нота будет через три такта. Это безопасно. Это предсказуемо. Но это скучно.

Джазовый музыкант знает тему. Он знает аккорды. Но внутри этой структуры он импровизирует. Он может сыграть ноту, которой нет в нотах, потому что она звучит правильно *в этот момент*. Он слушает других музыкантов и подстраивается. И именно эта импровизация создаёт магию.

Ваш разговор с женщиной — это джаз. У вас есть тема («я мужчина, ты женщина, нам интересно»). У вас есть аккорды (базовые принципы притяжения, о которых мы поговорим в следующих частях). Но каждая нота, каждое слово должно рождаться здесь и сейчас, в ответ на то, что вы видите и слышите.

Если вы придёте с заученным планом, вы будете похожи на ученика музыкальной школы, который пытается играть

джаз. Технически вы можете воспроизвести ноты, но духа не будет. А женщина чувствует дух за версту.

Пример из жизни: Игорь и девушка с фиолетовыми волосами

Игорь был инженером. Хорошая профессия, если вы проектируете мосты. Плохая профессия, если вы общаетесь с живыми людьми. Потому что инженеры привыкли, что если заложить правильные параметры, то мост не рухнет. Игорь перенёс этот принцип на знакомства.

Он подготовил три открывашки. Четыре истории. Два комплимента. Он даже придумал, как будет прощаться, если что-то пойдёт не так. Он чувствовал себя бронированным.

Однажды в парке он увидел девушку с фиолетовыми волосами. Она сидела на скамейке и читала книгу. Игорь подошёл. Включил первую открывашку: «Извините, вы не подскажете, который час?»

Девушка подняла глаза. «У меня нет часов». Это не вошло в сценарий Игоря. В его сценарии она должна была сказать «половина пятого» или «без пятнадцати три». Он растерялся на три секунды, а потом выдал вторую заготовленную фразу, которая не имела никакого отношения к разговору: «У вас очень интересные ботинки».

Девушка посмотрела на свои кроссовки, потом на Игоря. «Это не ботинки. Это кеды». Игорь снова завис. Он начал паниковать. В голове заклинило. Он пробормотал «извините» и ушёл.

Вечером он написал мне: «Ничего не работает. Она специально отвечала не так, чтобы меня запутать».

Я ответил: «Игорь, она не пыталась тебя запутать. Она просто жила своей жизнью. А ты пытался втиснуть её в свой сценарий. В следующий раз не планируй. Просто подойди и скажи то, что видишь».

Через неделю Игорь написал снова. Он подошёл к девушке в кофейне. Она пила латте с корицей. Игорь подошёл и сказал: «Я смотрю на тебя и думаю: или у тебя сегодня отличный день, или ты очень хорошо притворяешься. Что из двух?»

Девушка улыбнулась. У неё действительно был отличный день. Они проговорили два часа.

Что изменилось? Игорь не планировал. Он сказал то, что пришло в голову в этот момент, исходя из наблюдения. Он импровизировал. И это сработало.

Принцип «достаточной подготовки»

Я не призываю вас выходить на улицу без знаний вообще. Это было бы глупо. Есть разница между «знать гаммы» и «играть по нотам». Гаммы нужны. Вы должны понимать базовые принципы: как держать спину, как смотреть в глаза, как начинать разговор, как реагировать на холодные ответы. Это ваш инструментарий.

Но этот инструментарий должен быть у вас в пальцах, а не в голове. Вы не должны думать: «Сейчас я применю технику „активного слушания“». Вы просто слушаете. Потому что

вы натренировали навык. Вы не думаете: «Сейчас я сделаю „визуальный контакт Кинжал“». Вы просто смотрите, потому что вам интересно на неё смотреть.

Вот что такое «достаточная подготовка». Это когда знание стало частью вас, а не внешней инструкцией. Это когда вы можете забыть всё, что выучили, и сделать правильно, потому что ваше тело и ваша интуиция уже настроены.

Теория хаоса: практическое применение

Теория хаоса говорит, что в сложных системах (а человеческое общение — это сложнейшая система) маленькое изменение в начальных условиях может привести к огромным изменениям в результате. Это называют «эффектом бабочки».

В контексте знакомств это означает, что ваша микро-реакция на её микро-действие может решить всё. Она чуть нахмурилась — вы пошутили. Она чуть расслабилась — вы сделали шаг вперёд. Она отвела взгляд — вы сделали паузу. Эти микро-решения не заложишь в план. Их можно только чувствовать.

Как научиться чувствовать? Только практикой. И практика должна быть **безопасной** — то есть вы должны разрешить себе ошибаться. Каждый «провал» — это не доказательство вашей никчёмности. Это данные. Это информация о том, что в этой системе при этих начальных условиях такой ответ не сработал. Всё. Ничего личного.

Упражнение 3: Импровизационный час

Это упражнение страшное. Но оно быстро ломает привычку планировать.

Выделите один час. Выйдите в людное место (торговый центр, парк, набережная). Ваша задача — за этот час подойти к пяти девушкам. Но есть правило: **вы не можете использовать ни одну заготовленную фразу**. Вообще никакую. Вы не можете сказать «привет», «здравствуйте», «извините», «можно спросить?». Ничего, что вы когда-либо учили.

Вместо этого вы говорите то, что видите. Буквально комментируете реальность.

Примеры:

— «У тебя на плече ворсинка. Не могу на неё смотреть, давай я стряхну».

— «Ты идёшь так быстро, что я еле догнал. Ты всегда так спешишь или от меня убегаешь?»

— «Твой кофе пахнет так вкусно, что я начал сомневаться в своём американо. Что ты пьёшь?»

— «Ты читаешь ту же книгу, которую я бросил на пятидесятой странице. Скажи честно, дальше интереснее?»

Фразы должны рождаться из ситуации. Это страшно, потому что нет страховки. Но именно это и нужно. Вы учитесь танцевать без сетки.

После каждого подхода (даже если он провалился) запишите одну вещь: что вы сказали и как она отреагировала. Через час проанализируйте. Вы увидите, что импровизация

работает лучше, чем заученные фразы. Потому что она — настоящая. А настоящая — значит живая. А живая — значит привлекательная.

Глава 5. Три кита вашего бессилия: низкая самооценка, перфекционизм, привычка сравнивать

Мы разобрали внешние факторы: социальное программирование, страх отказа, хаос реальности. Теперь заглянем внутрь. Потому что даже если вы научитесь идеально стоять, говорить и смотреть, но внутри вас будет сидеть червь сомнения, он прогрызёт всё ваше мастерство.

Я называю три внутренних столпа, на которых держится бессилие большинства мужчин. Это низкая самооценка, перфекционизм и привычка сравнивать. Они связаны. Они питают друг друга. Разрушив один, вы ослабите остальные. Разрушив все три, вы станете неуязвимым.

Кит первый: низкая самооценка

Самооценка — это не то, что вы думаете о себе. Это то, что вы **чувствуете** о себе. Вы можете знать, что вы умный, успешный, интересный. Но если внутри, на уровне ощущений, вы считаете себя недостаточно хорошим, все ваши знания не помогут.

Низкая самооценка в контексте знакомств проявляется так:

— Вы удивляетесь, когда женщина проявляет к вам интерес («Почему она на меня смотрит? Наверное, что-то не

так»).

— Вы обесцениваете комплименты («Она просто вежливая», «Она всем так говорит»).

— Вы нуждаетесь в постоянном подтверждении своей ценности («Она написала? А что написала? А как написала? А когда написала?»).

— Вы боитесь потерять женщину, потому что «такая больше не попадётся».

Откуда берётся низкая самооценка? Корни — в детстве. Родители, которые сравнивали вас с другими детьми («Вот Петя — молодец, а ты...»). Учителя, которые ставили двойки и говорили «ты бездарь». Первая любовь, которая отвергла. Школьные насмешки. Всё это оседает в подсознании слоями, формируя «базовую установку»: **«Со мной что-то не так».**

Эта установка становится фильтром, через который вы воспринимаете реальность. Вы не замечаете тех, кто вами интересуется. Вы замечаете только тех, кто отвергает. Потому что отвержение подтверждает вашу внутреннюю правду: «Да, я недостаточно хорош».

Нейролингвистическое программирование называет это «якорением». Каждый раз, когда вы получали негативную оценку, ваше тело запоминало состояние. И теперь, когда вы подходите к женщине, тот же якорь (ощущение страха, сжатие в груди, учащение пульса) активируется автоматически. Вы даже не помните, почему вам страшно. Вы просто чув-

ствуετε страх.

Как это лечить? Не быстрыми аффирмациями «Я крутой, я сильный, я сексуальный». Они не работают на глубоком уровне. Ваше подсознание умнее: оно знает, что эти слова — просто слова. Ему нужны **доказательства**.

Упражнение 4: Дневник побед (терапия реальностью)

Заведите отдельную тетрадь. Каждый вечер записывайте три вещи, которые вы сделали хорошо за сегодня. Не «героических» — просто хорошо.

Примеры:

— «Я вовремя встал».

— «Я помог коллеге с отчётом».

— «Я удержался от лишней конфеты».

— «Я посмотрел в глаза девушке в метро на две секунды дольше обычного».

— «Я не стал оправдываться, когда начальник накричал незаслуженно».

Каждый вечер. Три пункта. Без пропусков.

Через месяц вы откроете эту тетрадь и увидите девяносто доказательств того, что вы — человек, который справляется. Который делает. Который не идеален, но достаточен. И эта тетрадь станет вашим якорем успеха, который перевесит старый якорь неудач.

Кит второй: перфекционизм

«Я не подойду к ней, пока не сброшу пять килограммов».

«Я не приглашу её на свидание, пока не куплю новую машину».

«Я не скажу ей о своих чувствах, пока не придумаю идеальную фразу».

Звучит знакомо?

Перфекционизм — это не стремление к совершенству, как принято думать. Это **страх сделать недостаточно хорошо**. И этот страх парализует.

Перфекционист откладывает действие до бесконечности, потому что идеальный момент никогда не наступает. Сегодня у меня прыщ на лбу. Завтра я устал. Послезавтра у неё плохое настроение. А через неделю она уже встречается с кем-то другим, а вы всё ещё ждёте идеального момента.

Перфекционизм тесно связан с низкой самооценкой. Вы боитесь, что если сделаете неидеально, то подтвердите свою внутреннюю «недостаточность». Поэтому лучше не делать вообще. Не сделав, вы не получите доказательств своей никчёмности. Но вы и не получите ничего другого.

В мире знакомств работает правило **«сделано лучше, чем идеально»**. Неидеальный подход, который состоялся, даёт вам сто очков форы перед идеальным планом, который остался в голове.

Упражнение 5: Намеренное несовершенство

Раз в день делайте что-то заведомо неидеально. Намеренно. Сознательно.

Примеры:

— Напишите сообщение с одной орфографической ошибкой (и не исправляйте).

— Выйдите из дома в носках разного цвета (но так, чтобы никто не заметил — это упражнение для вас, а не для публики).

— Скажите тост на вечеринке, не подготовившись.

— Спойте в машине громко и фальшиво.

— Подойдите к девушке с самой глупой открывашкой, какая придёт в голову.

Цель — приучить свой мозг к мысли, что «неидеально» не равно «катастрофа». Мир не рухнул. Вас не расстреляли. Вы живёте дальше. Постепенно страх сделать что-то не идеально начнёт ослабевать.

Кит третий: привычка сравнивать

Социальные сети, телевидение, журналы, реклама — всё это работает на одной механике: показать вам идеальную картинку и заставить сравнить с собой. На картинке — мужчина с кубиками пресса, на яхте, с девушкой-моделью. А вы — с пивным животом на диване.

Сравнение — это убийца радости. И оно же — убийца вашей уверенности при знакомствах.

Когда вы стоите в баре и видите другого мужчину, который разговаривает с девушкой и она смеётся, ваш мозг автоматически запускает сравнение: «Он лучше меня. Он увереннее. Он выше. У него лучше одежда. У него больше денег. Он интереснее рассказывает. Я никогда так не смогу».

Стоп. Вы не знаете ничего об этом мужчине. Может быть, он только что рассказал анекдот про утку, а она смеётся из вежливости. Может быть, они знакомы десять лет. Может быть, это её брат. Может быть, он через пять минут скажет какую-то глупость, и она уйдёт.

Но ваш мозг дорисовывает идеальную картинку, потому что это его работа — искать угрозы и подтверждать вашу «недостаточность».

Сравнение особенно опасно в момент, когда вы собираетесь подойти. Вы смотрите на неё, видите её красоту, видите себя — и думаете: «Она слишком хороша для меня». Но кто установил эту планку? Вы сами. На основе чего? На основе сравнения с картинками из головы.

Техника «Обнуление сравнения» из НЛП

В нейролингвистическом программировании есть техника, которая позволяет «обнулить» сравнение. Она простая, но требует практики.

Когда вы ловите себя на мысли «он лучше меня» или «она слишком хороша», сделайте следующее:

— Скажите мысленно: «Стоп. Это сравнение не имеет смысла».

— Переключите внимание на детали. Не на «общую картинку», а на конкретные факты. «У неё зелёные глаза. У неё на сумке царапина. Она переминается с ноги на ногу — может быть, ей неудобно в туфлях». Факты убивают иллюзии.

— Задайте себе вопрос: «Что я могу сделать прямо сей-

час в этой ситуации?» Не «как мне стать лучше, чем он», а «какое действие я могу совершить». Действие — это противостояние от сравнения.

Упражнение 6: Три реальности

Это упражнение выполняется письменно. Возьмите лист бумаги. Напишите ситуацию, которая вызывает у вас страх или неуверенность при мысли о знакомстве.

Например: «Я хочу подойти к девушке в кафе, но боюсь, что она меня отвергнет».

Теперь разделите лист на три колонки.

В первой колонке напишите **худший сценарий** (то, чего вы боитесь). Например: «Она громко скажет „Отстань, придурок“, все вокруг засмеются, я покраснею, убегу, потом буду неделю переживать».

Во второй колонке напишите **лучший сценарий** (то, о чём мечтаете). «Она улыбнётся, мы разговоримся, я возьму номер, потом мы встречаемся, влюбляемся, живём долго и счастливо».

В третьей колонке напишите **реалистичный сценарий**. Самый вероятный. «Она скажет „нет, спасибо“ или „извините, я занята“. Я отвечу „хорошо, удачного дня“ и уйду. Через пять минут забуду. Она через пять минут забудет. Мир продолжит вращаться».

А теперь посмотрите на три колонки. Реалистичный сценарий — не страшный. Даже не неприятный. Он просто нейтральный. Вы переживёте его за пять секунд.

Худший сценарий — это фантазия вашего страха. Он маловероятен. Лучший — фантазия надежды. Он тоже маловероятен. А реальность — посередине.

Когда вы это осознаете, страх отступает.

Глава 6. Эмоциональный интеллект мужчины: как читать её состояние за секунду

В предыдущих главах мы говорили о вас. О ваших страхах, ваших установках, ваших внутренних тормозах. Теперь настало время посмотреть на другую сторону. Потому что соблазнение — это не монолог. Это диалог. И если вы не понимаете, что происходит в голове у женщины, вы будете бить по воротам с завязанными глазами.

Эта глава — об эмоциональном интеллекте. О способности считывать состояние другого человека и подстраиваться под него. Это то, что отличает мастера от ремесленника. Ремесленник знает техники. Мастер чувствует момент.

Почему мужчины слепы к женским эмоциям

Исследования показывают, что женский мозг в среднем лучше распознаёт эмоции по лицу и голосу, чем мужской. Это не значит, что мужчины глупее. Это значит, что эволюционно у женщин была другая задача: выживать в социуме, где нужно было понимать, кто друг, кто враг, кто обижен, кто зол. Мужчины же эволюционировали как охотники: фокус на цели, на действии, на результате.

Проблема в том, что в знакомствах эта мужская «охотничья» настройка работает против вас. Вы видите цель (краси-

вую женщину) и фокусируетесь на действии (как подойти, что сказать). Но вы не замечаете её состояние. А оно — ключ к успеху.

Девушка может быть:

— **Открыта к общению** (скушает, ждёт подругу, в хорошем настроении).

— **Нейтральна** (идёт по своим делам, не против поговорить, но и не ищет знакомств).

— **Закрыта** (спешит, устала, расстроена, хочет побыть одна).

— **Враждебна** (разозлена на весь мир, будет агрессивно реагировать на любой подход).

Ваша задача — за секунды определить её состояние. И действовать в соответствии с ним. Нельзя подходить к закрытой девушке с энергичной открывашкой. Нельзя к открытой — с робким «извините, можно спросить?».

Калибровка: инструмент мастера

В нейролингвистическом программировании есть понятие «калибровка». Это способность замечать микро-изменения в поведении другого человека и связывать их с его внутренним состоянием.

Что нужно калибровать?

1. Глаза и взгляд.

— Расширенные зрачки — интерес, возбуждение, концентрация.

— Суженные зрачки — неприязнь, напряжение, ложь.

— Частое моргание — стресс, нервозность.

— Отведение взгляда вверх вправо (для правши) — конструирование образа (возможно, фантазия).

— Отведение взгляда влево — воспоминание.

2. Выражение лица.

— Микро-выражения — вспышки эмоций, которые длятся доли секунды. Например, микро-нахмурение бровей может означать, что ваша фраза её задела, даже если она улыбается.

— Асимметрия улыбки — если одна сторона рта поднимается выше другой, улыбка может быть фальшивой.

— Напряжение в челюсти — сдерживаемая агрессия или раздражение.

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.