

18+

Академия КАЗАНОВЫ

Тимур Акатов



Тимур Акатов

Академия Казановы

<https://litres.ru/74149892>

ISBN 9785007004176

Аннотация

Ты боишься подойти. Ты не знаешь, что сказать. Ты получаешь отказы и чувствуешь себя ничтожеством. Ты думаешь, что для успеха нужно быть красавцем, богачом или нахалом. Или всё сразу. Ты ошибаешься. Эту книгу написал не «прирождённый мачо» и не тренер по пикапу. Её автор — бывший ботаник, который получил пощёчину за неправильный подход и был за это благодарен. Он прошёл путь от немого страха до спокойной уверенности и делится каждым шагом без утайки.

Содержание

Пролог. Исповедь неудачника	5
Глава 1. Теория «Трёх К»: Контекст, Конгруэнтность, Контакт	22
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Академия Казановы

Тимур Акатов

© Тимур Акатов, 2026

ISBN 978-5-0070-0417-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Пролог. Исповедь неудачника

Почему эту книгу написал не «прирожденный мачо», а бывший ботаник

Прежде чем ты откроешь содержание и начнёшь листать страницы в поисках «волшебной таблетки», я должен тебе кое в чём признаться. Если ты рассчитываешь, что перед тобой сидит умудрённый опытом сердцеед, который смолоду разбивал женские сердца направо и налево, который всегда знал, что сказать, как посмотреть, когда улыбнуться, когда промолчать, — я тебя разочарую. И это разочарование станет самым большим подарком, который ты получишь от этой книги.

Я не был рождён «прирождённым мачо». Более того, если бы в детстве кто-то сказал мне, что я когда-то напишу книгу о том, как выстраивать живое, тёплое, притягательное общение с женщинами, я бы рассмеялся этому человеку в лицо, а потом, оставшись один, долго и мучительно плакал в подушку — оттого что это звучало бы как насмешка над моей неуклюжестью, робостью и вечными провалами.

Меня называли «ботаником». Не в том современном, почти модном значении, когда «ботаник» — это умный, увлечённый своей наукой чудака, который всё же может быть интересен. Нет. В моём детстве и юности «ботаник» звучало как приговор. «Ботаник» — это очки с толстыми стёклами

(потому что зрение я посадил за книгами, а не за компьютерными играми — тогда компьютерных игр почти не было). «Ботаник» — это стеснительная улыбка, когда твои слова никто не слышит. «Ботаник» — это неспособность ответить грубостью на грубость, потому что мама воспитала «хорошим мальчиком». «Ботаник» — это когда девочки в классе ставят тебя в пример своим ухажёрам: «Вот, Игорек всегда уроки делает, а ты двойки приносишь». Это звучит как похвала, но на деле означает одно: ты — эталон скуки, с которым никто никогда не пойдёт на дискотеку.

Я носил уродливые свитера, которые вязала бабушка (спасибо ей, царствие небесное, но они были ужасны). Я стригся у единственного парикмахера в районе, который не умел делать ничего, кроме «ёжика». Я заикался, когда волновался, а волновался я всегда, когда ко мне обращалась девушка. Я знал наизусть «Евгения Онегина» и мог процитировать блоковскую «Незнакомку» при любом удобном случае — и думал, что это и есть ключ к женскому сердцу. Я дарил цветы на восьмое марта всем одноклассникам без разбора, потому что мама сказала: «Мужчина должен быть галантным». И получал в ответ вежливое, ледяное «спасибо» и испепеляющий взгляд, который говорил: «Ты испортил букет, который мог бы подарить кто-то другой, кому мы бы обрадовались».

Я был невидимым. Или, что хуже, видимым, но только как предмет интерьера — «а, это наш отличник, он всегда сидит в первом ряду, не обращайтесь внимания».

Одноклассницы обсуждали при мне парней из параллельного класса — кудрявых, наглых, двоечников, которые курили за школой и умели щипать девочек за мягкие места так, что те визжали и смеялись. Я же не умел даже за руку взять. Рука казалась мне чем-то запретным, почти неприличным. Что если она отдернет руку при всех? Что если засмеётся? Что если скажет «фу, отстань»? Я предпочитал не рисковать. Я предпочитал читать. В книгах герои всегда знали, что делать. В книгах не было неловких пауз, запаха пота от волнения, глупых улыбок, когда хочется провалиться сквозь землю.

Я вырос. Школа осталась в прошлом. Университет — тоже. Я получил приличное образование, я умел зарабатывать деньги, я научился одеваться не хуже других, я сменил парикмахера и даже купил линзы, чтобы не носить «ботанские» очки. Внешне я стал другим. Но внутри, глубоко-глубоко, под слоем взрослых решений и самостоятельной жизни, продолжал сидеть тот самый ботаник. Он выглядывал из моих глаз, когда я смотрел на красивую девушку в метро. Он говорил моим голосом, когда я пытался сказать «привет» и получалось какое-то мычание. Он заставлял меня смотреть в пол, потому что вдруг показалось, что в моих брюках растегнута ширинка. Он был всегда со мной, этот внутренний ботаник. И он мешал мне жить.

Я перепробовал всё, что советовали «эксперты по мужскому успеху» в интернете (тогда это были форумы, потом

появились блоги, потом авторские каналы; все переименования, а суть одна). Мне советовали быть «альфа-самцом»: ходить с накачанными плечами, смотреть свысока, говорить громко, перебивать, занимать пространство, использовать «якорные фразы» и «язык победителя». Я попробовал. Я надел кожаную куртку (слишком большую, я в ней походил на подростка, надевшего папин пиджак). Я отрастил трёхдневную щетину (она росла клочьями, похоже на большую паршу). Я учился «пробивать броню» и «не обращать внимания на сопротивление». Это было ужасно. Это было не мной.

Я получал отказы. Грубые, унижительные, иногда смешные, но всегда — отрезвляющие. Девушки видели насквозь мою игру. Они чуяли фальшь за версту, как собаки чуют страх. Они смотрели на мои накачанные плечи (результат трёх месяцев в тренажёрном зале, довольно скромный) и на мой напускной бас (я специально тренировался говорить ниже) и отвечали односложно, а потом и вовсе отворачивались. Одна из них, в баре, сказала мне прямо: «Ты кого из себя строишь, парень? Ты же видно, что добрый. Зачем ты рычишь? Это скучно». Я опешил. Мне показалось, что она меня ударила. А она просто сказала правду.

Именно тогда я начал понимать простую, выстраданную вещь, которая теперь является стержнем этой книги. Успех в живом общении — не в том, чтобы быть кем-то другим. И не в том, чтобы оставаться «таким, какой есть», если этот «такой, какой есть» заперт в клетке страхов и комплексов.

Успех — в том, чтобы постепенно, бережно, планомерно убирать из своего поведения всё ложное, наигранное, чужое. И выращивать в себе естественное, настоящее, спокойное, притягательное. Не «как стать крутым». А «как перестать мешать себе быть интересным».

Поэтому эта книга — не автобиография победителя. Это скорее дневник бывшего неудачника, который методом проб, ошибок, сотен неловких минут, тысяч улыбок (не всегда ответных) и десятков искренних разговоров научился тому, что теперь считает важным. Не «правилам», а «принципам». Не «заученным фразам», а «умению быть в моменте». Правда в том, что «прирождённые мачо» книги не пишут. Им это не нужно. Им и так хорошо. А пишут те, кто однажды упёрся лбом в стену своего страха, разбил этот лоб, ободрал коленки, но всё же перелез через стену и теперь оглядывается назад, протягивая руку тем, кто только подходит к этой стене.

Я протягиваю тебе руку. Возьми её. Будет больно, страшно и смешно. Но оно того стоит.

Я всё ещё не «прирождённый мачо». Я не хочу им быть. Я хочу быть собой — и чтобы другим было со мной уютно, интересно, весело. И у меня получается. Получится и у тебя.

Но сначала — история о пощёчине. О том, как одна девушка в сквере сделала то, чего не смогли сделать все книги, тренинги и кожаные куртки. Она меня остановила. И я благодарен ей за это по сей день.

Краш-тест-драйв: как я получил пощёчину за неправильный подход (и был благодарен за это)

Май. Поздний май, когда воздух уже пахнет не просто весной, а предвкушением лета. Сквер около университета, где я когда-то учился, а теперь просто гулял, размышляя о своей никчёмной, как мне тогда казалось, жизни. Я уже отчаялся. Я перепробовал, наверное, с десятков «методик» из интернета, и все они терпели крах одна за другой. У меня за плечами была коллекция отказов, которой позавидовал бы любой исследователь женской психологии. Мне казалось, что я проклят. Что есть особый тип мужчин — «рождённых для одиночества», и я принадлежу к нему.

Настроение было паршивое. Я купил кофе в бумажном стаканчике, сел на скамейку, закинул ногу на ногу и уставился в одну точку. Я не искал девушек. Я не хотел ни с кем знакомиться. Я просто сидел, пережёвывая свою горечь. И тут я её увидел.

Она сидела на соседней скамейке. Спина ко мне, чуть повернув голову. Тёмные волосы собраны в небрежный узел на затылке, выбились несколько прядей. На ней был простой светлый плащ и джинсы. В руках — книга, старая, потрёпанная, без суперобложки. Она грызла колпачок ручки и что-то писала на полях карандашом. Она не видела меня. Она была полностью в своём мире. И этот мир казался мне таким прекрасным, что у меня перехватило дыхание.

Я не хотел подходить. Я знал, что сейчас моя проклятая

«бойцовая» установка включится сама собой, заставит меня надеть маску «крутого парня», сказать какую-то чушь и получить очередной отказ. Но внутри что-то щёлкнуло. Я сказал себе: «Сделаем по-другому. Ты пробовал быть „альфачом“ — не вышло. Ты пробовал быть „милым парнем“ — не вышло. Давай попробуем быть... никаким. Просто человеком».

Я поднялся со скамьи. Я не стал поправлять рубашку (хотя она была новая, и я гордился ей). Я не стал проверять, хорошо ли я побрился. Я просто пошёл. и шёл не прямо на неё — я сделал крюк, подошёл сбоку, так, чтобы не появиться внезапно перед её лицом. Я встал на расстоянии примерно полутора метров. Не нависая. Не дыша. Просто стоял и ждал.

Она подняла глаза не сразу. Сначала она дочитала абзац, потом медленно подняла голову. В её глазах не было ни интереса, ни страха. Было спокойное, чуть усталое удивление: «Ты зачем?». И вот тут-то я и совершил главную ошибку. Ошибку, которая стала моим лучшим уроком.

Я не остался «никаким человеком». Я услышал голос из своей головы — тот самый, который нашептывал «методички» и «правильные подходы». И я сказал, как робот:

— У тебя интересные глаза. Я решил, что ты достойна моего внимания.

Боже. Какая чушь. «Достойна моего внимания» — кто я вообще такой, чтобы решать, достойна она или нет? Моя интонация была поставлена, как у диктора на радио, — на пол-

тона ниже обычного, «для солидности». Моя поза была скованной: руки в карманах, плечи приподняты от волнения. Моя улыбка была натянутой, я чувствовал, как у меня сводит скулы.

Она посмотрела на меня. Потом перевела взгляд на мою майку (я надел облегающую майку, чтобы казаться спортивнее, и теперь она противно прилипала к подмышками от волнения). Потом снова в мои глаза. Она не улыбнулась. Она не опустила взгляд смущённо. Она посмотрела так, будто я только что выставил свою кандидатуру на конкурс «лучший незнакомец дня», и я этот конкурс с треском провалил.

— Что ты сказал? — переспросила она спокойно. Очень спокойно. Спокойно, как учительница перед тем, как вызывать родителей в школу.

Я повторил. Уже менее уверенно. Голос чуть дрогнул, басовая нота сорвалась в неприятный писк на слове «внимание».

Она закрыла книгу. Заложила страницу пальцем. Положила ручку на скамейку. И произнесла речь, которую я помню наизусть до сих пор, каждое слово, каждую паузу. Она звучала примерно так (я не записывал, но память врезала намертво):

«Знаешь, в чём твоя проблема? Ты не видишь меня. Ты видишь цель. Ты пришёл сюда не знакомиться. Ты пришёл сюда „выполнять упражнение“. Твой голос чужой. Твоя поза — из учебника „как казаться уверенным“. Ты даже глазами

не смотришь, ты пугаешь. Ты сейчас не человек, ты — набор приемов. И самое печальное, что ты даже не понимаешь, насколько это заметно. Это не привлекает. Это отталкивает. Ты спрашиваешь себя, почему девушки от тебя бегут? Вот почему. Потому что ты не даёшь им познакомиться с тобой. Ты даёшь им рекламную брошюру. А брошюру никто не любит. Все любят живого человека».

Она остановилась. Я стоял, не в силах вымолвить ни слова, потому что каждое её попадало в цель с точностью хирургического скальпеля. Я хотел провалиться сквозь асфальт. Я хотел, чтобы меня никогда не существовало. Я ощущал себя голым в переполненном зале. И в тот момент, когда я думал, что хуже уже некуда, она добавила:

— Сейчас я тебя ударю.

Я не поверил своим ушам. Она говорила так буднично, как будто сообщала, что идёт дождь.

— Не больно, — уточнила она. — Но отрезвляюще. Кто-то должен тебя остановить, пока ты не перешёл черту и не начал обижать девушек, оправдывая это «техникой». Ты не злой. Ты просто запутался. Но это не оправдание.

Она встала. Я не отступил. Я был как замороженный. Она подошла ближе, подняла руку и... мягко, как кошка лапой, провела кончиками пальцев по моей щеке. Не шлепок. Не замах. А касание, которое было чем-то средним между пощёчиной и поглаживанием. Оно не было больно. Оно было стыдно. Это был электрический разряд, который разбудил во

мне что-то, что спало годами. Я понял: она права. Каждое слово — правда.

— Извини, — выдохнул я. Не заискивающе, не по-рабски. А честно. — Извини, что я был фальшивкой.

— Не извиняйся передо мной, — сказала она, уже убирая руку. — Извинись перед собой за то, что столько времени врал сам себе. А теперь — иди. И следующему парню, который придёт к тебе с «методичкой», скажи, что он хорош такой, какой есть. Без приёмов.

Она взяла книгу, засунула ручку за ухо (милый жест, который я запомнил навсегда), и ушла. Не оглядываясь. Я смотрел ей вслед и чувствовал, как горят щеки, но не от удара, а от осознания.

В тот день я сел на ту же скамейку, допил остывший кофе и написал в своём телефоне — нет, в бумажном блокноте, который я всегда носил с собой, — одно слово: «Стоп».

А под ним — фразу, которая стала девизом моей Академии: «Не играй роль. Будь. Это страшно. Но это единственный путь».

Я благодарен той девушке. Я не знаю её имени. Не знаю, где она сейчас. Но если она когда-нибудь прочитает эти строки — девушка из сквера, с книгой, с ручкой за ухом, с ледяными глазами и тёплым сердцем — спасибо тебе. Ты ударила меня не по лицу. Ты ударила по фальши. Это было лучшее, что случалось со мной в жизни.

С этого дня я начал писать эту книгу. Не сразу, не за ме-

сая. Я собирал истории, ошибки, прозрения, техники, которые реально работают, если их не вырывать из контекста живой личности. Я отбрасывал всё, что годилось только для «игр» и не годилось для жизни. Я учился снова — быть просто человеком. И, представь себе, чем проще я становился, тем чаще мне улыбались. Не потому что я стал «круче». А потому что я стал настоящим.

Главная ошибка новичка: путать «соблазнение» с «унижением»

Давай теперь на чистоту. Без этой «на чистоту» книга не имеет смысла. В мире (и особенно в той его части, что посвящена мужскому общению и знакомствам) существует устойчивая, очень живучая, почти мифическая идея. Она звучит примерно так: «Чтобы женщина тебя захотела, нужно сначала её принизить. Показать, что ты выше. Сбить спесь. Пробить броню. Обесценить её достижения, внешность, ум. И тогда она, лишившись опоры, потянется к тебе как к спасательному кругу».

Я сам читал такие «советы». От авторов, которые скрываются за вычурными псевдонимами, никогда не показывают своих лиц и, судя по всему, имеют очень печальный опыт общения с реальными женщинами. Они пишут: «Скажи ей, что её платье уродливое». «Спроси, сколько она весит». «Заметь вслух, что она выглядит уставшей и старой». «Повернись к ней спиной». «Не уступай ей место в транспорте». «Начни диалог с оскорбления».

И находятся молодые люди, которые это читают и думают: «О! Вот он, секрет! Оказывается, я просто был слишком добрым! Нужно быть жёстким, даже жестоким. Унижать — и тогда королевы упадут к моим ногам».

Это не так. Это опасно. Это путь в никуда.

Давайте разделим два понятия, которые иногда путают даже взрослые, образованные люди: **уверенность в себе и агрессию. И уважение и раболепие.**

Уверенность в себе — это спокойное, твёрдое знание своей ценности без необходимости доказывать её через чужое унижение. Уверенный человек не будет тыкать пальцем в недостатки другого, чтобы возвыситься. Ему это просто не нужно. Его ценность не требует постоянного подтверждения. Он стоит на своей земле, и ему не нужно отвоёвывать чужую. Агрессия — это когда человек сам не чувствует себя в безопасности и пытается компенсировать своё шаткое положение нападением на другого. «Ударь первым, чтобы не ударили тебя» — это тактика не победителя, а труса, который боится, что его слабость раскроется.

Уважение — это признание за другим человеком права быть другим, иметь свои вкусы, предпочтения, границы. Ты можешь не соглашаться, можешь не хотеть продолжения общения, но ты делаешь это без унижения. «Мне с тобой не по пути» — это уважение. «Ты страшная и нудная, иди отсюда» — это унижение. Раболепие — это отказ от своих границ в угоду другому: «Что прикажете, госпожа, я всё сделаю, толь-

ко не уходите». Это тоже не здорово.

Так вот, в мире знакомств (и вообще в отношениях) существует огромная трясина, куда проваливаются новички. Они думают, что между «раболепным поклонником» и «жёстким доминатором» нет середины. Что середина — это что-то серое, неинтересное, «никакое». Но это не середина. Это **взрослость**. Это способность быть ровным, тёплым, открытым, но с чёткими границами: «Я интересен, ты интересна, я хочу тебя узнать, но если ты не хочешь — я не рассыплюсь, я пойду дальше».

Я приведу тебе яркий, почти анекдотичный пример из моей практики, когда я вёл очные группы (это было давно, уже не веду, но память сохранила). Пришёл ко мне молодой человек Максим. Максим был начитан на сомнительных форумах, где «гуру» учили «уничтожать самок». Максим верил в это свято. Он рассказывал мне, как он подошёл к девушке в книжном магазине и сказал: «У тебя прыщ на носу. Это отвлекает. Но с тобой всё равно можно поговорить». Девушка сначала опешила, потом покраснела, потом быстро ушла. Максим был в восторге: «Я пробил её оборону! Она растерялась, значит, зацепил!».

— Максим, — спросил я, — она ушла или осталась?

— Ушла.

— И дала тебе номер?

— Нет.

— И что же ты зацепил? Её стыд? Её желание провалиться

сквозь землю? Ты считаешь это победой?

Максим задумался. Потом сказал: «Но так же делают все крутые!». Я вздохнул. Я объяснил ему (и объясняю сейчас тебе), что крутым это кажется только в воспалённом воображении авторов таких «методик». В реальности это выглядит так: ты подходишь к человеку, делаешь больно (да, принижение — это больно, даже если ты назвал это «обесцениванием»), человек закрывается и уходит, а потом рассказывает подругам, какой странный и неприятный тип к ней приста-вал. Ты не завоевал уважение. Ты заработал плохую репутацию. И ничего больше.

Максим не сразу понял. Он пережил ещё несколько похожих провалов. А потом случайно (я не верю в случайности, но пусть будет случайно) попробовал другой подход. Он подошёл к девушке в кафе и сказал: «Извините, что отвлекаю. Вы с таким лицом читаете книгу, будто решаете мировую проблему. Что это за книга?». Девушка подняла глаза, улыбнулась, показала обложку. Завязался разговор. До номера телефона не дошло (девушка спешила), но она улыбнулась и сказала на прощание: «Вы приятный. Хорошего дня». Максим пришёл ко мне обалдевший: «Она не послала! Она улыбнулась! Без номера, но улыбнулась!».

— Вот, — сказал я. — Это и есть «соблазнение» в моём понимании. Не гарантированный секс на первом свидании. Не «закрытие сделки». А ЛЁГКИЙ, ТЁПЛЫЙ КОНТАКТ, ПОСЛЕ КОТОРОГО ОБОИМ СТАЛО ХОРОШО. Даже ес-

ли коротко. Даже если без продолжения. Это и есть твоя победа. Победа над своим страхом быть добрым. Потому что доброта в сочетании с уверенностью — это страшная сила. Доброта без уверенности — это раболепие. Уверенность без доброты — это жестокость. А вот доброта и уверенность вместе — это магнит.

С тех пор я не устаю повторять: не путай соблазнение с унижением. Унижение — это когда ты пытаешься поднять себя за счёт другого. Это как надувать воздушный шарик, выпуская воздух из шарика соседа. Твой шарик не станет больше. Просто соседний сдуется. И вы останетесь вдвоём в комнате с одним надутым и одним сдутым. От этого никому не тепло.

В здоровом общении, во флирте, в привлекательном поведении нет места намеренному принижению. Ты можешь подшутить (дружески, с улыбкой, без злого подтекста). Ты можешь мягко обозначить границы, если она их переходит («Мне не нравится, когда так громко говорят»). Ты можешь даже сказать «нет», если не хочешь чего-то. Но ты не имеешь права (я говорю не о юридическом праве, а о человеческом) использовать чужую уязвимость для собственного самоутверждения.

Потому что, когда ты унижаешь — ты показываешь не свою силу, а свою слабость. Сильному не нужно обижать. Сильному достаточно быть.

Поэтому последний абзац этой вступительной главы —

как заклинание, как маяк, к которому ты будешь возвращаться, если что-то пойдёт не так в твоих попытках строить живые отношения с людьми:

Соблазнение — это искусство создавать взаимный, добровольный, радостный интерес. Это когда вы оба чувствуете себя живыми, важными, замеченными. Это не про победу и поражение. Это про «мы». Даже если «мы» длилось всего десять минут у книжного стеллажа.

Если ты это понял — ты уже не новичок. Если нет — перечитай Пролог ещё раз. Вдумчиво. Медленно. Представляя лицо той девушки из сквера, которая ударила меня не больно, а мудро.

Мы закрыли самую важную дверь — дверь в мир уважения. Теперь можно идти дальше. В следующей главе нас ждёт разговор о том, что такое конгруэнтность и почему слова без тела — просто шум. Ты узнаешь, как пройти тест на «бумажного солдата» и перестать транслировать голод, который пугает женщин. Там будет и практика, и нейролингвистическое программирование, и мои любимые истории из жизни.

Но сначала — сделай одну вещь. Если ты читаешь это не в транспорте, где на тебя смотрят, а дома, в одиночестве, встань со стула, подойди к зеркалу, посмотри себе в глаза и скажи вслух (да, вслух, не про себя): «Я могу научиться. Я имею право на ошибку. Я имею право на успех. Я отказываюсь унижать других и унижаться сам».

Не смейся. Это не магия. Это якорение. Это нейролингвистическое программирование в действии: слово, произнесённое в определённом состоянии, связывается с этим состоянием. Твоё подсознание услышит. И начнёт перестраиваться. Через неделю ты заметишь, что стало легче дышать, когда рядом незнакомый человек.

Проверено на себе. И на сотнях тех, кто прошёл мои занятия.

Вперед. Академия открыта.

Глава 1. Теория «Трёх К»: Контекст, Конгруэнтность, Контакт

Прежде чем мы перейдём к конкретным техникам, которые помогут тебе чувствовать себя увереннее в общении с женщинами, я должен заложить фундамент. Без него все советы будут висеть в воздухе, как карточный домик на сквозняке. Этот фундамент состоит из трёх китов, трёх незыблемых опор. Я называю их «Три К»: Контекст, Конгруэнтность, Контакт.

Каждое из этих слов наполнено глубоким смыслом, который веками изучают психологи, философы, специалисты по нейролингвистическому программированию, педагоги и даже военные стратеги. Вместе они образуют систему, которая делает общение естественным, притягательным и безопасным для обеих сторон.

Запомни эти три слова как своё имя. Перечитывай их перед каждым выходом из дома, перед каждым намерением заговорить с незнакомкой, перед каждой попыткой построить отношения. Потому что если ты хотя бы один из этих китов уберёшь — рухнут все остальные.

Давай разбираться по порядку. Без скуки. С историями. С жизнью. С юмором, потому что без юмора любая наука

становится пыльной и неживой.

1.1. Почему «подкаты» работали в восьмидесятых, но не работают сейчас

Ты когда-нибудь смотрел старые фильмы? Те, что снимали в семидесятых, восьмидесятых, начале девяностых. «Москва слезам не верит», «Служебный роман», «Ирония судьбы», зарубежные мелодрамы с молодым Ричардом Гиром или Патриком Суэйзи. Там всё выглядит таким... простым. Мужик в куртке (или в костюме, или даже в плаще и шляпе) подходит к женщине в очереди за газировкой, в библиотеке, в электричке. Он говорит: «Девушка, можно вас проводить?», «Девушка, мне кажется, у вас интересная книга», «Извините, не подскажете, который час?». И она, эта женщина, томно опускает ресницы, смущённо улыбается, поправляет волосы и отвечает: «Да, пожалуй» или «Конечно, я не против». И они куда-то идут. И через два часа фильма — хэппи-энд.

Если ты пытаешься повторить это сегодня — на улице, в метро, в кафе — ты чаще всего получаешь вежливый (или не очень) отказ, а иногда и вовсе непонимающий взгляд, который ясно говорит: «Ты чего, парень? Мы в разных временах живём». И ты начинаешь думать: «Что со мной не так? Я же вежливый, я же не грублю, я же по правилам!».

А с тобой всё так. С миром не так.

Мир изменился. Изменился быстрее, чем мы успели пере-

строить свои привычки и модели поведения. И то, что работало для наших отцов и дедов, сегодня работает только против нас, создавая ощущение неловкости, неестественности, а иногда и угрозы.

Почему так произошло? Давай медленно, спокойно, без паники разложим по полочкам.

Эволюция женских ожиданий: от рыцаря до эмоционального собеседника

Я не буду утомлять тебя длинными социологическими выкладками, графиками и диаграммами. Я расскажу краткую, но очень важную историю перемен. Она займёт несколько страниц, но она стоит того.

Восьмидесятые годы, конец советской эпохи и начало девяностых, застой и первые ростки свободы. Женщина в ту пору — какой она была? Она была хранительницей очага, матерью, работницей. Дефицит был везде: в магазинах, в одежде, в информации, в новых впечатлениях. И в мужчинах тоже был дефицит. А точнее — в приличных мужчинах. Тех, кто не пьёт, не бьёт, не пропадает неделями, приносит зарплату в дом, помогает нести тяжёлые сумки с картошкой и может починить сломанный стул. Уровень притязаний был продиктован выживанием и базовой безопасностью. Если мужчина был «нормальным» — это уже считалось удачей. Если он ещё и стихи читал (пусть даже заученные) — он был идеалом.

Поэтому фразы вроде «можно с вами познакомиться?»

или «какой у вас красивый платок» воспринимались как событие. Это было разнообразие в серой однородной массе. Это было внимание, которого могло не быть вообще. И женщина говорила «да» не потому, что парень был гениальным обольстителем, а потому, что рынок знакомств был просто устроен: предложение отставало от спроса.

Девяностые — начало двухтысячных. Страны бывшего союза переживали бурные перемены. Появилось огромное количество доступной информации, открылись границы, хлынул поток западной культуры, рекламы, кино, музыки. Женщины получили возможность работать, зарабатывать, путешествовать, учиться за границей. Они становились самостоятельнее. Им уже не нужен был просто «добытчик». Появился запрос на «интересного мужчину», на «личность», на «того, с кем есть о чём поговорить». Но инерция старых моделей поведения сохранялась. Многие мужчины всё ещё использовали фразы из восьмидесятых, и они иногда ещё работали, особенно в маленьких городах, где перемены шли медленнее.

Двухтысячные и десятые — эпоха цифры и изобилия выбора. Женщина сегодня — это чаще всего человек, который обеспечивает себя сама. У неё есть своя квартира (или она её арендует), своя машина (или она легко пользуется каршерингом), своя карьера (или она сознательно выбрала фриланс и творчество). Она не ищет спасателя от нищеты и скуки. Она ищет эмоции, впечатления, качественное об-

щение, поддержку, страсть, дружбу, любовь — но не в формате «ты мне — я тебе», а в формате «два целых человека делятся друг с другом полнотой жизни».

Парадокс и одновременно закономерность: чем больше у человека возможностей выбора, тем труднее ему выбрать. Девушка сегодня получает десятки, сотни знаков внимания ежедневно. Даже если она не выходит из дома, её профиль в приложениях знакомств атакуют сообщениями. Даже если она стоит в очереди за кофе, кто-нибудь может улыбнуться или попытаться заговорить. Она избалована. Она стала разборчивой. Она может позволить себе отсеять девяносто девять процентов претендентов, потому что уверена: сотый, возможно, будет тем самым.

Но за этим изобилием скрывается и обратная сторона: она устала от выбора. Ей надоели штампы. Ей надоели «привет, как дела», «ты красивая», «давай познакомимся». Она ищет ИСКРУ. ЖИВОСТЬ. НЕПРЕДСКАЗУЕМОСТЬ. Она хочет, чтобы её разбудили от автоматической жизни.

Представь, что ты сидишь в кафе и перед тобой крутят одну и ту же песню уже пятьдесят раз подряд. Даже если это была твоя любимая песня, на пятьдесят первом разе ты захочешь выбросить плеер в окно. Так и девушка: когда она слышит в сотый раз «какой у тебя красивый цвет глаз», её мозг автоматически переключается в режим энергосбережения. Она отвечает заученной фразой «спасибо» и тут же забывает о твоём существовании, потому что ты не оставил

следа.

При этом внешность, статус, деньги, конечно, играют роль. Но не такую, как принято думать. Внешность может открыть дверь, но не заставит войти. Деньги могут привлечь тех, кому нужны деньги, а не ты. А вот способность быть **ЖИВЫМ, ИСКРЕННИМ, НЕШАБЛОННЫМ** — вот что сегодня продаётся лучше всего, потому что этого почти ни у кого нет.

Женские ожидания эволюционировали от «рыцаря в блестящих доспехах» (защита и добыча) до «эмоционально интеллектуального компаньона» (интерес и развитие). Она больше не хочет, чтобы её «отбивали» у подруг или у плохого настроения. Она хочет, чтобы её **ЗАМЕТИЛИ**. Не как объект для секса или отношений, а как уникальную личность с её историей и чувствами. И если ты можешь это дать — ты уникален. А если нет — ты один из сотен.

Но есть и тёмная сторона этого изобилия выбора. Она называется «абыюз-лотерея». И о ней мы поговорим отдельно и очень подробно, потому что это важно для твоей безопасности и безопасности тех, с кем ты общаешься.

Что такое «абыюз-лотерея» и как в неё не попасть

Термин «абыюз» (я использую его, потому что в русском языке нет точного аналога, но сам термин уже устоялся в психологии) обозначает систему поведения, направленную на подавление, унижение, контроль другого человека. Это не обязательно грубая физическая сила. Это может быть по-

стоянная критика, обесценивание, высмеивание при других, изоляция от друзей и семьи, манипуляции чувством вины, шантаж любовью или деньгами. Абыюзер делает другого человека маленьким, зависимым, неуверенным, чтобы легче было управлять.

«Абыюз-лотерея» — это явление, о котором редко говорят в книгах по соблазнению, но я считаю своим долгом сказать. В чём оно заключается?

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.