

18+

маленькая
книга
неудачных
свиданий

Откровения об абсурдных
романтических попытках

Владислав Лечев

Владислав Лечев

**Маленькая книга
неудачных свиданий.
Откровения об абсурдных
романтических попытках**

«Издательские решения»

Лечев В.

Маленькая книга неудачных свиданий. Откровения об абсурдных романтических попытках / В. Лечев — «Издательские решения»,

Я написал эту книгу не потому, что я эксперт в любви. Я эксперт в том, что происходит до неё. В том неловком промежутке, где вы пытаетесь заказать вино, не вспотев, а она рассказывает про вашу карму в прошлой жизни. Здесь нет советов «будь увереннее». Здесь есть честные истории, клинические случаи и немного психологии. Просто чтобы вы знали: вы не один такой. Мы все роняем вилки. Читайте. Смейтесь. И не забывайте проверять зубы после ужина. Доктор Л.

© Лечев В.

© Издательские решения

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
Глава 1. Диагноз: «Норм, но перезвоню позже»	7
Глава 2. Тихий ужас под названием «Расскажи о себе»	10
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Маленькая книга неудачных свиданий Откровения об абсурдных романтических попытках

Владислав Лечев

© Владислав Лечев, 2026

ISBN 978-5-0070-3428-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРЕДИСЛОВИЕ

Признаюсь сразу: я написал эту книгу не потому, что я эксперт в любви. Я эксперт в том, что происходит **до** любви. Точнее, в том, что происходит в тот неловкий промежуток между «Привет, я Стас, люблю долгие прогулки по парку» и «Знаешь, мне кажется, нам нужно остаться друзьями (и никогда больше не видаться)».

Эта книга — не учебник. Скорее, это сборник клинических случаев, где главным пациентом часто оказываюсь я сам, а диагноз — «острая романтическая недостаточность».

Я долго думал, стоит ли предавать огласке эти истории. С одной стороны, я нарушаю священную клятву мужской солидарности — не рассказывать о том, как мы тупим на свиданиях. С другой стороны — я психолог, и я вижу, что **все** тупят. Просто одни умеют это красиво скрывать за букетом пионов, а другие — нет.

В этой книге не будет советов в духе «будь увереннее» или «просто будь собой». Если ты «просто будешь собой» на свидании, где ты нервно рассуждаешь о политической ситуации в Уганде, потому что в меню закончился кофе, — тебя не поймут. Здесь будет честное, смешное и немного абсурдное вскрытие наших неудач. Потому что, давайте признаем: с точки зрения психиатрии, первое свидание — это встреча двух людей с легкой формой социальной тревожности и острой формой голода, маскирующейся под «духовную близость».

Так что налейте себе чай (или чего покрепче), устройтесь поудобнее. И помните главное правило психологической самопомощи: если над вашей неудачей смеются — это уже не травма, это анекдот. А анекдот, в отличие от любви, всегда заканчивается хорошо.

*Ваш в меру циничный, но еще верящий в чудеса,
Доктор Л.*

Глава 1. Диагноз: «Норм, но перезвоню позже»

Краткое введение в теорию неудач. Почему мы впадаем в ступор при виде десертной карты и как эволюция подвела мужчину в момент попытки заказать бутылку вина.

Если вы читаете эту главу, значит, вы либо прямо сейчас сидите в ресторане и пытаетесь спрятаться от спутницы за чтением с телефона (совет: экран выдает вас отражением в бокале), либо вам только предстоит свидание, и вы хотите вооружиться знанием. Знание, как известно, сила. Но в вопросах романтики знание — это всего лишь способ точно знать, почему именно всё пошло не так.

Давайте сразу к делу. Я называю это «Синдромом Меню».

Представьте сцену. Вы — мужчина. Вы выбрали хорошее место. Свет приглушен ровно настолько, чтобы скрыть прыщик на лбу, но не настолько, чтобы вы не видели, как она оценивает пятно от соуса на вашей рубашке (вы же не заметили его дома, да?). Вы обменялись дежурными фразами о пробках и погоде. Наступает момент истины. Официант, этот вестник Апокалипсиса в наглаженном фартуке, материализуется из воздуха со словами: *«Будете что-то из напитков? Вино?»*

В этот момент мужской мозг перестает быть органом мышления и превращается в кашу из глюкозы и стыда. Психологи называют это состояние «Когнитивная перегрузка при социальной оценке». В народе это называется «тупняк».

Парадокс винной карты как орудие пытки

Почему именно вино? Казалось бы, что проще — красное или белое? Но нет. Эволюция, которая миллионы лет учила нас метать копьё в мамонта и определять по запаху, не испортилась ли тушка бизона, **совершенно не подготовила нас к выбору между Пино Нуар и Мальбеком в присутствии потенциального полового партнера.**

Вот что происходит в голове у среднестатистического мужчины за те 2.7 секунды, пока его рот открывается, чтобы что-то сказать:

— **Уровень 1: Финансовый стыд.** Мозг сканирует цены в правой колонке быстрее, чем спидометр Bugatti. Если взять самое дешевое — ты жлоб, и она сразу вспомнит совет бабушки: «Никогда не встречайся с тем, кто экономит на вине». Если взять второе по дешевизне — ты хитрый жлоб, а это еще хуже. Если взять самое дорогое — ты либо хочешь пустить пыль в глаза (и завтра будешь есть «Доширак»), либо ты олигарх, а она пришла в Zara. Диссонанс.

— **Уровень 2: Сомелье-провал.** Мужчина понимает, что он не знает **НИ ОДНОГО** названия из этого списка. «Шато Талон Криве»? Это вино или диагноз? В панике он выхватывает взглядом знакомое слово «Кьянти». «О, Кьянти!» — радостно говорит он, и по лицу девушки, которая год жила во Флоренции, пробегает тень разочарования. Потому что она-то знает, что хорошее Кьянти стоит не 900 рублей за бутылку.

— **Уровень 3: Сенсорная атака.** Вдруг он понимает, что официант смотрит не на него, а на **НЕЁ**. По этикету вино должен пробовать тот, кто заказывал. То есть, мужик. Но в реальности 90% женщин разбираются в вине лучше нас. Официант это знает. Мы это знаем. И она это знает. Теперь нужно либо мужественно признать «Я не знаю, выбери ты», либо сделать вид, что тебе нужна «секунда подумать». В этот момент лоб покрывается испариной, и ты готов провалиться сквозь паркет.

Почему десертная карта добывает остатки рассудка?

Даже если вы героически пережили заказ основного блюда и даже не пролили соус на скатерть, на горизонте появляется он — десерт.

С точки зрения клинической психологии, предложение десерта — это момент истины. Это аналог вопроса: *«Ну что, продолжим этот кошмар в другом месте или уже можно по домам?»*

Вот два классических сценария, которые я наблюдал сотни раз (и сам в них участвовал):

Сценарий А. «Ничего не надо». Она говорит: «Ой, я наелась, ничего не хочу». Вы слышите это и думаете: «Ура, я сэкономил 800 рублей на чизкейке!». Стоп. Глупец. Это не про экономию. Это код. В 60% случаев это означает: *«Мне здесь настолько скучно/некомфортно, что даже сахар не скрасит горечь этого вечера»*. А в 40% случаев она действительно не хочет есть, но хочет, чтобы ты уговорил ее на один десерт на двоих. И если ты соглашаешься с «Ничего не надо», ты автоматически лишаешь себя шанса на романтическое поедание тирамису одной ложкой.

Сценарий Б. «Выбор без выбора». Она листает меню десертов так же мучительно долго, как ты листал винную карту. И это нормально. Потому что десерт — это обещание. Шоколадный фондан — «я страстная и люблю удовольствия». Фруктовая тарелка — «я слежу за фигурой, но ты мне не настолько интересен, чтобы нарушать диету». Сырная тарелка — «я готова обсуждать Ницше и запах моих ног меня не смущает, потому что свидание длится уже 4 часа».

И вот ты сидишь, пытаешься считать калории по ее лицу и понять: брать этот чертов чайник чая на двоих или нет? Потому что заказ чая на 40 минут продлевает агонию еще на полчаса. А не заказать — значит, грубо намекнуть: «Такси уже подано».

Небольшая заметка на полях от психолога: Эволюционный баг в прошивке мужчины

Почему нам так тяжело? В пещерные времена ухаживание было простым. Ты стукнул палкой зайца, принес его в шкуре и молча положил к ногам самки. Заяц — аргумент. Нет зайца — иди стукни еще раз. Критерии оценки прозрачны: сыт/голоден, жив/мертв.

Современное свидание в ресторане — это самый сложный многофакторный анализ, к которому наш мозг не готов:

- **Выбор места** (не слишком ли душно? Не встретим ли бывшую?).
- **Меню** (символический язык блюд).
- **Беседа** (одновременно быть остроумным, не перебивать и не говорить о криптовалюте).
- **Визуальный контакт** (смотреть в глаза, а не в декольте, когда она наклоняется за салфеткой).
- **Финал** (кто платит? Целовать в машине или нет? Писать «доехала?» или ждать три дня?).

Наш доисторический предок, столкнувшись с таким объемом входящей информации, просто заорал бы и побежал бы в лес. И, честно говоря, это было бы честнее, чем фраза: *«Норм, но перезвоню позже»*.

Диагноз: «Норм, но перезвоню позже»

Эта фраза — величайшее изобретение человеческой трусости. Она не ранит, как прямой отказ. Она не обязывает, как обещание. Это фраза-фантом. Это способ сбежать с поля боя, оставив флаг нейтралитета.

За ней обычно стоит одно из трех состояний психики:

— **Усталость от выбора.** Свидание было не таким уж и ужасным, просто ты выдохся морально, пока выбирал вино. Ты уже не способен ни на какие эмоции, кроме желания лечь в позу звезды на своей кровати.

— **Тактическое отступление.** Она тебе понравилась, но ты совершил роковую ошибку — заказал вино сам, не дав ей посмотреть список, и еще и продешевил. Тебе нужно время, чтобы зализать раны и придумать оправдание.

— **Окончательный клинический случай.** Свидание было настолько абсурдным, что твой мозг блокирует воспоминания о нем в целях самосохранения. Ты помнишь только хлебную корзину и ее вопрос про знак зодиака.

В следующих главах мы будем препарировать конкретные случаи. Мы залезем в головы «Экстрасенсов» и «Бывших жен миллионеров». Но уже сейчас, заканчивая эту вступительную главу, я хочу дать вам один маленький лайфхак, который спас мою практику и мои свидания.

Если вы видите, что собеседница впадает в ступор над десертной картой, или вы сами чувствуете, как холодный пот стекает по спине при слове «Рислинг», просто скажите вслух:

«Знаешь, давай закажем самое смешное название из этого списка. Спорим, „Рыдания Монаха“ вкуснее, чем „Слезы Единорога“?»

Юмор — единственный эволюционный механизм, который у нас остался, чтобы пережить этот кошмар выбора. И если вам повезет, она улыбнется, и вы поймете: даже если вы перепутали сухое с полусладким, вечер удался.

Глава 2. Тихий ужас под названием «Расскажи о себе»

Как из перспективного жениха за 10 секунд превратиться в человека, подробно описывающего повадки своей игуаны. Анализ речевых модуляций при панике.

В психотерапии есть такое понятие — «запрос клиента». Человек приходит и говорит: «Доктор, я не знаю, чего хочу от жизни». И мы начинаем копать. На свидании всё происходит ровно наоборот. Ты **знаешь**, чего ты хочешь (произвести впечатление, не ляпнуть глупость и, желательно, не уснуть лицом в тарелку с пастой). Но чем яснее цель, тем сильнее сопротивление подсознания.

И самое страшное оружие в арсенале собеседницы — это не глубокое декольте и не вопрос о бывших. Это простая, казалось бы, фраза, после которой нормальный мужчина начинает испытывать симптомы, схожие с панической атакой легкой степени:

«Расскажи о себе».

Три слова. Всего три. Но в них зашита бездна. Потому что в этот момент ты должен за 30—45 секунд создать устный автопортрет, который будет:

- Достаточно успешным (чтобы не выглядеть неудачником),
- Достаточно скромным (чтобы не выглядеть нарциссом),
- Достаточно интересным (чтобы не напоминать описание картонной коробки),
- И достаточно правдивым (потому что ложь вскроется на втором свидании, когда выяснится, что ты не летчик-испытатель, а менеджер по продажам скобяных изделий).

Это невозможно. Это ловушка.

Анатомия провала: Мужская версия

Когда женщина просит рассказать о себе, она включает режим активного слушания. Она действительно хочет услышать *историю*. Она готова к нарративу. Мужской же мозг, услышав этот запрос, впадает в состояние, которое я называю **«Резюме-коллапс»**. Мы начинаем перечислять факты, как в отделе кадров:

— *«Ну... Мне 34. Работаю в логистике. Машина — Киа. Ипотека на 15 лет. Люблю рыбалку и иногда играю в приставку. Вот...»*

Браво. За десять секунд вы превратили себя в анкету на сайте знакомств, которую она пролистнула бы на этапе «рыбалка». В этом тексте нет ни одного крючка. Нет эмоции. Это просто перечень функций. Поздравляю, вы — тостер. Вы умеете греть хлеб. Это не то, что ищет женщина, которая надела ради вас новые туфли и потратила час на укладку.

Но самое ужасное происходит не тогда, когда мужчина скучен. Самое ужасное — когда он, испугавшись скуки, начинает **импровизировать**. Вот тут-то и открываются врата ада, которые в моей клинической практике я классифицирую по нескольким типам речевого расстройства.

Тип 1. «Эксперт по неважному»

В панике мозг цепляется за первую безопасную тему. Обычно это хобби. Но беда в том, что настоящие хобби у мужчин делятся на две категории: «Слишком скучные для обсуждения» (рыбалка) и «Слишком странные для первого свидания» (коллекционирование фигурок Warhammer 40,000 или наблюдение за ростом бамбука).

Я помню пациента, назовем его Сергей. На вопрос «Расскажи о себе» он, желая показаться глубоким и заботливым, начал рассказывать о своей собаке. Идея отличная. Исполнение — катастрофическое. Он увлекся. Через пять минут он с горящими глазами описывал консистенцию стула своего лабрадора при смене корма на беззерновой. Девушка, которая заказывала ризотто с морепродуктами, почему-то потеряла аппетит.

Диагноз: Потеря социальных ориентиров на фоне выброса кортизола.

Тип 2. «Человек-Википедия»

Этот тип решает, что «интересно» равно «познавательно». И вместо рассказа о своих чувствах он выдает лекцию. Например:

— *«Я увлекаюсь историей Древнего Рима. Знаешь, Пунические войны на самом деле были серией конфликтов из-за контроля над торговыми путями, и если разобрать битву при Каннах...»*

Он видит себя эдаким Расселом Кроу в «Гладиаторе». Она видит школьного учителя, от которого сбежала в пятницу вечером. Она хотела узнать, какой ты, а не какой был Ганнибал.

Диагноз: Подмена межличностной близости эрудицией. Часто встречается у программистов и инженеров.

Тип 3. «Случайный психотерапевт»

Самый опасный для меня, как для коллеги. Мужчина понимает: надо показать душу. И он решает, что лучший способ показать душу — это вывалить на незнакомого человека содержимое своего бессознательного прямо поверх тарелки с брускеттой.

— *«Знаешь, моя бывшая говорила, что я эмоционально недоступен из-за детской травмы, когда мама не купила мне хомячка. Я сейчас в процессе принятия. А у тебя как с отцом?»*

Стоп. Это первое свидание, а не сеанс групповой терапии. Уровень интимности должен нарастать постепенно, как хорошее тесто. А не взрываться, как забытая микроволновка.

Диагноз: Гиперкомпенсация маскулинной закрытости.

Заметка на полях: А что же женщины?

Было бы несправедливо утверждать, что косячат только мужчины. За годы наблюдений я вывел зеркальную классификацию и для прекрасного пола, когда они слышат «Расскажи о себе».

Женский Тип А. «Инстаграм¹-сториз»

*Instagram (принадлежит компании Meta, признанной экстремистской организацией и запрещённой на территории РФ).

Перечисление стран, где она пила апероль, с подробным описанием цвета воды и отсутствием каких-либо данных о её личности. После такого монолога ты знаешь всё о пляже на Бали, но не знаешь, любит ли она собак.

Женский Тип Б. «Спойлер всей жизни»

— *«Ну, мне 29, я хочу замуж и детей, желательно до конца года, у меня стабильная работа в банке, но я ненавижу своего начальника, и у меня аллергия на лактозу, так что тирамису не бери».*

Дорогие дамы, это свидание, а не собеседование на вакансию мужа с испытательным сроком. Оставьте мужчине иллюзию, что он вас **завоевывает**, а не проходит техосмотр.

Как выжить: Практическое руководство от доктора М.

Я не был бы психологом, если бы только ставил диагнозы, не предлагая лекарств. Конечно, я не дам вам волшебную таблетку «Красноречие+», но я дам схему. Мы называем её **«Правило трех С»**.

Когда вы слышите «Расскажи о себе», ваш ответ должен состоять из трех коротких блоков:

— **Ситуация (Факт):** Кто вы по жизни. Кратко. Одно предложение.

— **Страсть (Эмоция):** Что вам в этом нравится. Зацепка для нее.

— **Странность (Фишка):** Маленькая деталь, которая выделяет вас из толпы менеджеров по продажам.

Пример хорошего ответа:

¹ Здесь и далее Instagram принадлежит компании Meta, признанной экстремистской и запрещённой на территории РФ

*«Я работаю в логистике, это звучит скучно, но на самом деле я чувствую себя дирижером огромного оркестра из фур (это **Страсть**). Правда, иногда мне кажется, что единственные, кто меня слушаются — это мои кактусы. Они у меня на подоконнике живут уже пять лет, и я дал каждому имя древнеримского императора» (**Странность**).*

Что произошло? Вы сказали правду (логистика), но вы показали азарт (дирижер) и дали ей крючок для диалога («Почему кактусы? Кто твой любимый император? Ты поливаешь их, когда думаешь о Калигуле?»).

Специальное упражнение на случай неловкой паузы

Допустим, вы всё равно ляпнули про игуану. Допустим, повисла та самая гробовая тишина, во время которой слышно, как официант на кухне роняет поднос. Паника нарастает.

Не пытайтесь заполнить паузу словами «Ну вот, как-то так...». Это агония. Вместо этого используйте технику, которую я называю **«Эхо-поворот»**.

Сделайте глоток из бокала (это даст вам 3 секунды форы) и скажите с улыбкой:

«Прости, я, кажется, увлекся рассказом о [вставьте вашу странность]. Расскажи лучше ты. Мне правда интересно, что привело такую девушку, как ты, в этот дождливый четверг на свидание с парнем, который только что 40 секунд говорил о стуле лабрадора?»

Это работает. Это честно, это смешно, и это переводит фокус на нее. А когда женщина говорит о себе, у мужчины появляется время перевести дух, дожевать хлеб и снова почувствовать себя Ганнибалом... то есть, человеком.

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.