

18+

Базовый курс
современного
ДОН ЖУАНА

Алексей Саркисов

Алексей Саркисов

**Базовый курс
современного Дон Жуана**

«Издательские решения»

Саркисов А.

Базовый курс современного Дон Жуана / А. Саркисов —
«Издательские решения»,

Книга проведёт вас через все этапы: от выпрямления спины и постановки голоса до создания идеального сценария свидания и управления отношениями на дистанции. Вы узнаете, как подходить к незнакомкам без трепета, как флиртовать с иронией, как получать номер и не быть заблокированным, как переносить близость на второй план, не превращаясь в «удобного друга».

Содержание

Введение: Почему «Дон Жуан» — это не про секс, а про свободу	6
Глава 1. Инвентаризация «Среднего парня»	11
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Базовый курс современного Дон Жуана

Алексей Саркисов

© Алексей Саркисов, 2026

ISBN 978-5-0070-4400-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение: Почему «Дон Жуан» — это не про секс, а про свободу

Разрушение мифа о «подвигах» и «победах»

Представьте себе мужчину лет двадцати восьми. Назовём его, скажем, Андрей. Андрей три года изучал тему знакомств: смотрел ролики в интернете, читал форумы, пробовал «волшебные фразы», которые якобы заставляют любую женщину потерять голову. У него даже был блокнот с техниками — туда он записывал «убойные открывалки», «правила трёх касаний» и «алгоритмы перевода в лёгкое общение». Андрей искренне верил, что цель всего этого — **количество**. Чем больше «побед», тем круче Дон Жуан. Он вёл учёт в уме: вот в прошлом месяце пять, в этом — семь. А если бы удалось десять, он бы чувствовал себя сверхчеловеком.

И знаете что? Андрей выгорел. Через два года такого подхода он просыпался с одной мыслью: «Что я делаю не так?». Потому что, несмотря на формальные «успехи», он чувствовал себя пустым, одиноким и слегка отвратительным. Женщины исчезали так же быстро, как появлялись. А те, кто оставался чуть дольше, либо оказывались токсичными, либо сами его бросали с фразой: «Ты классный, но какой-то... ненастоящий».

Так вот. Эта книга **не про Андрея**. И не про его глупый блокнот с приёмами, заимствованными у американских тренеров начала двухтысячных. Мы здесь собрались разрушить главный миф пикапа как субкультуры — миф о том, что знакомства и соблазнение — это **серия побед над женщинами**. Побед в кавычках, с пафосными фанфарами и статистикой.

Всё, что вы знали об «охоте», скорее всего, вам навредило.

Потому что, когда вы воспринимаете женщину как цель, мишень, уровень в компьютерной игре или очередной трофеей на стену — вы теряете главное: **живой контакт**. Вы перестаёте видеть человека. Вы начинаете действовать по шаблону. А шаблон читается моментально. Женщины, к слову, эволюционно очень хорошо чувствуют фальшь и попытку манипуляции. Это не магия — это нейробиология: нижняя часть лица, микродвижения глаз, перепады голоса, микронапряжения в теле. У них отличный радар на «ненастоящность».

Так что, если ваша цель — «уложить» двадцать, пятьдесят или сто девушек — закройте эту книгу и отдайте её тому, кто хочет изменить свою жизнь, а не просто увеличить счётчик.

Дон Жуан, которого мы будем собирать по кусочкам — не охотник. Он — магнит.

Современный Дон Жуан: человек с высокой ценностью, а не охотник

Давайте сразу договоримся о терминах. Я намеренно использую образ «Дон Жуана» как собирательный, литературный и слегка ироничный. Потому что классический Дон Жуан из легенд — это, если честно, довольно неприятный тип: он обманывает, использует звания и богатство, скрывается под масками. Но народная молва сделала его героем. Почему? Потому что он обладал одним качеством, которое мы переосмыслим: он был **абсолютно свободен** в своём желании.

Современность требует другого героя.

Давайте нарисует его портрет.

Современный Дон Жуан:

— Просыпается утром и ему интересно прожить этот день — с женщиной или без.

— У него есть дело, цель, хобби, проект или работа, которую он любит. (Если нет — мы это починим в первой части книги.)

— Он опрятен, но не потому, что «так надо для съёма», а потому что уважает себя и пространство вокруг.

— Он умеет говорить «нет» — и боссу, и друзьям, и красивой женщине, которая просит то, что ему не нравится.

— Он не впадает в ступор при виде красивой незнакомки. Он спокоен, как удав. Нет, даже спокойнее — удав иногда нервничает перед обедом.

— Он не боится отказа. Отказ для него — просто информация, а не катастрофа личности.

— Он интересный собеседник, потому что ему в принципе интересен мир.

— **И самое главное:** он приходит в контакт с женщиной не забирать, а **обмениваться**. Он не берёт энергию, не высасывает внимание, не манипулирует жалостью или долгом. Он предлагает качественное общение, юмор, безопасность и честность. И за это ему платят симпатией, доверием и — да, когда химия совпадает — близостью.

Видите разницу? Охотник ищет добычу. Магнит притягивает железо, не напрягаясь. Современный Дон Жуан становится **мужчиной высокой ценности** постепенно, через работу над собой, а не через заучивание скриптов.

В этой книге я ни разу не скажу: «Сделай так — и она твоя». Потому что людей нельзя «брать». Можно только вдохновлять их на добровольный выбор. И когда вы поймёте эту простую, но обжигающую истину — половина проблем в знакомствах исчезнет сама собой.

Остальная половина — это техника. И к ней мы перейдём, но только после того, как починим базу.

Как устроена эта книга: от головы к телу, затем к губам и сердцу

Большинство книг по соблазнению совершают одну и ту же ошибку: они сразу бросают читателя в техники. «Как открыть», «как комплимент сделать», «как поцеловать на первом свидании». Это всё равно что учить человека играть на гитаре сложное соло, не показав, как держать инструмент и настраивать струны.

Мы пойдём другим путём. **Восходящим**.

Условно книга разбита на четыре уровня, каждый из которых опирается на предыдущий.

Уровень первый: Голова (внутренние установки)

Пока вы считаете себя «недостойным», «скучным», «страшным» или «неудачником» — никакие техники не сработают. Потому что женщина чувствует вашу внутреннюю дрожь, даже если вы улыбаетесь. Мы будем чинить самооценку, страх отказа, зависимость от чужого мнения и ложные убеждения вроде «все женщины любят наглых» или «деньги решают всё». Это самая важная часть. Без неё всё остальное — декорации на болоте.

Уровень второй: Тело и образ

Вы будете смеяться, но первое впечатление складывается за четыре секунды. И язык тела отвечает за восемьдесят процентов. Мы разберём походку, осанку, жесты, голос, взгляд, зоны вторжения. И — да — одежду. Но без фанатизма. Дон Жуан может быть в джинсах и свитере, если он носит их с чувством собственного достоинства.

Уровень третий: Губы (вербальные техники и флирт)

Только когда ваша голова спокойна, а тело не выдаёт панику, мы включаем слова. Вы узнаете, как начинать разговор так, чтобы не вылететь через пять секунд. Как делать комплименты, которые не похожи на лесть. Как шутить, не скатываясь в пошлость. Как создавать эмоциональные качели без манипуляции. И как вести диалог в сторону сближения, но без давления.

Уровень четвёртый: Сердце (эмпатия, управление отношениями и выход на новый уровень)

Это вершина. Когда вы легко знакомитесь, ведёте свидания, сближаетесь — но при этом не разрушаете ни себя, ни её. Мы поговорим о том, как не провалиться в абюз, как сохранить интерес после близости, как выстраивать долгосрочные отношения (если вы этого хотите), как расставаться достойно и как, наконец, выйти из «игры» не побеждённым, а свободным.

Каждая глава заканчивается тремя вещами:

— **Пример из жизни** (реальная история моего клиента, ученика или моя собственная — с ошибками и исправлениями).

— **Упражнение на неделю** (простое, конкретное, иногда неловкое, но работающее).

— **Провокационный вопрос** (чтобы вы не засыпали над книгой, а спорили с ней).

Я пишу эту книгу так, будто мы сидим на кухне пьём чай и ругаемся. Никакого менторского тона. Я был тем самым Андреем из начала введения. Я делал все возможные ошибки: покупал дорогие подарки незнакомкам, писал стихи после первого свидания, пытался вызвать ревность, использовал дурацкие шаблоны, играл роль «плохого парня», строил из себя недо-тёпу. И это было смешно, грустно и поучительно одновременно.

Так что я буду щедр на собственные провалы. Потому что на чужих ошибках учиться не только дешевле, но и веселее.

Главный принцип: 80 % — саморазвитие, 20 % — техника

Сейчас я скажу вам очень непопулярную вещь в мире мужских тренингов.

Готовы?

Соблазнение — это побочный эффект классной жизни, а не цель.

Если вы живёте в серой квартире, работаете на нелюбимой работе, не имеете увлечений, друзей круга, физической формы и мечты — вы можете выучить сто техник открывания, но женщина всё равно уйдёт. Не сразу. Может быть, на второе свидание. Или после первого секса. Потому что за маской «мачо» она быстро разглядит пустоту. А пустота не притягивает — пустота пугает.

Вот вам простой тест. Представьте, что вы — женщина. С вами знакомится интересный, ухоженный мужчина, который легко шутит, не доминирует, но и не прогибается. Через два часа общения вы узнаете, что он встаёт в шесть утра, бегает, пишет книгу, растёт по карьерной лестнице, путешествует раз в квартал, каждый вечер читает, умеет делать массаж, и ему не скучно одному. Вы пойдёте с ним на второе свидание? Скорее всего, да.

Другой вариант. С вами знакомится гладковыбритый парень в хорошем костюме. Он использует «правильные» фразы, делает паузы, держит спину. Но через час вы понимаете, что его жизнь — это сериалы, работа, лента новостей и смутная тревога по вечерам. И всё. Ни страсти, ни горизонта. Уйдёте ли вы после второго свидания? Даже если секс был хорош — уйдёте.

Так вот. Восемьдесят процентов вашего успеха — это **саморазвитие**: здоровье, кругозор, уверенность, финансовая гигиена, характер, умение прощать себя, дисциплина, эмпатия. И только двадцать процентов — **техника**: как подойти, как взять паузу, как перейти на «ты», как сделать предложение пойти прогуляться.

Люди, которые продают вам волшебные фразы, но не говорят о саморазвитии — продают воздух. Или, хуже того, создают зависимость: «Фраза не сработала? Купи следующий курс».

Я же предлагаю вам радикально честный договор.

Вы вкладываете восемьдесят процентов времени в то, чтобы стать интересным, цельным, живым мужчиной. Я даю вам двадцать процентов техник, которые работают на этом фундаменте, а не вместо него.

В конце книги вы не станете «потрясающим пикапером». Вы станете мужчиной, которому женщины говорят «да» просто потому, что вы им искренне нравитесь. И это гораздо более надёжная стратегия.

Попутно вы, возможно, обнаружите, что стали лучше спать, меньше тревожиться, получать повышения на работе, легче находить друзей и даже — о чудо — уважать себя по утрам.

Ограничения честности: чего в этой книге не будет

Чтобы мы не теряли время, перечислю, чего вы НЕ найдёте на этих страницах:

— **Советов нарушать закон.** Угрозы, преследование, подмешивание веществ, вторжение в частную жизнь — это не соблазнение, это уголовные статьи. Такие люди — не Дон Жуаны, а преступники. Книга не для них.

— **Пошлости и вульгарности.** Мы не будем обсуждать интимные подробности на уровне «какой размер, сколько поз». Мы будем говорить о **логистике, контексте, этике и взаимном уважении**. Я не пишу порнографию, и площадка Литрес меня за такое удалит. Слава науке.

— **Иностраннных слов.** Никаких «комплиментов», «френдзоны», «абыюза» (хотя иногда по привычке хочется). Русский язык велик и могуч. Есть «зона дружбы», есть «насилие в отношениях», есть «поглаживание самооценки». Я буду писать по-русски, даже если это длиннее. Потому что книга для тех, кто хочет думать, а не жонглировать ярлыками.

— **Манипуляций слабыми.** Техники, которые разрушают самооценку женщины, играют на чувстве вины, страхе одиночества или долге — неэтичны и вредны. Я не учу им, и если вы ждали этого — разойдёмся друзьями прямо во введении.

— **Слепых схем.** Никакого «шаг 1, шаг 2, шаг 3, у вас секс». Потому что люди — не автоматы. Женщина может устать, быть замужем, иметь плохой день или просто не любить бородатых блондинов. И это нормально. Моя задача — дать вам **мышление**, а не мёртвый алгоритм.

Для кого эта книга на самом деле

Напишу честно: эта книга для мужчин от восемнадцати до пятидесяти пяти лет, которые:

— хотят научиться знакомиться без страха, но не хотят превращаться в павиана с орехами;

— устали быть «удобным парнем», которого все любят, но с которым никто не спит;

— подозревают, что проблема не в «не повезло», а в их собственных установках;

— не верят в магию, но верят в психологию и нейробиологию;

— готовы пахать над собой, а не ждать принцессу, которая упадёт с неба.

Она также подойдёт тем, кто уже «в теме», но чувствует глухое разочарование: «Вроде всё делаю, а радости нет». Спойлер: у вас кризис мотивации, и мы его починим.

И — да — если вы женщина и читаете это введение из любопытства: добро пожаловать. Возможно, вы узнаете, как думают честные мужчины. И даже посмеётесь вместе с нами.

Небольшое предупреждение перед первым разделом

Вы будете выполнять упражнения. Книга не для пассивного чтения в метро. Я буду вас просить:

— Выходить на улицу и просто улыбаться прохожим.

— Оставаться дома в тишине и отвечать себе на неудобные вопросы.

— Писать о своих страхах и желаниях.

— Рисковать быть отвергнутым, но маленькими шагами.

— Отказываться от привычного «я бедный, несчастный, не везёт».

Если вы не готовы двигать свою жизнь руками и ногами — отложите книгу. Она будет ждать, когда вы созреете.

Но если готовы — открывайте первую часть. Там мы будем разбирать вашу голову. И поверьте, оттуда вытащим столько интересного, что вы удивитесь, как вы вообще выходили на улицу с этим багажом.

Добро пожаловать в Базовый курс современного Дон Жуана. Идём от свободы в голове — к свободе в отношениях.

Прежде чем мы начнём говорить о том, как подходить, как улыбаться, как брать номер телефона и приглашать на свидание, мы должны залезть к вам в голову. Не буквально, конечно. Хотя, если вы согласны на трепанацию — я не нейрохирург. Но в переносном смысле — да. Мы проведём полную ревизию ваших мыслей, убеждений, страхов и привычных реакций.

Почему это важно?

Потому что ваше поведение с женщинами — это всегда проекция того, что происходит внутри. Если внутри хаос, неуверенность, чувство вины и страх — снаружи будет считываться именно это. И никакие «волшебные фразы» не помогут. Женщина — существо, эволюционно настроенное на считывание состояния мужчины. За миллионы лет выживания у тех, кто не умел отличать уверенного самца от напуганного самозванца, просто не осталось потомства. Так что дамы чувствуют ваше состояние по голосу, по микродвижениям мышц лица, по тому, как вы дышите и даже как пахнете в момент стресса.

Но не пугайтесь. Мы не будем бороться с эволюцией. Мы будем с ней дружить. Для этого нужно пересобирать внутренние установки. И начнём мы с самой, пожалуй, болезненной темы.

Глава 1. Инвентаризация «Среднего парня»

Почему «хорошие парни» финишируют последними (и как это исправить)

В мире мужских знакомств есть один устойчивый миф, который разрушил тысячи жизней. Миф звучит так: «Если я буду хорошим, добрым, заботливым, всегда готовым прийти на помощь, никогда не повышать голос, слушать все её проблемы, носить тяжёлые сумки и соглашаться на любой фильм — она обязательно это оценит и полюбит меня».

Нет. Не оценит. И вот почему.

История про «хорошего парня» стара как мир. Давайте разберём типичный портрет. Назовём его Серёжа. Серёже двадцать восемь лет. Он работает системным администратором в средней компании. Зарплата — чуть выше средней. Он аккуратен, вежлив, никогда не лезет в драку, помнит дни рождения коллег, уступает место в транспорте. В общении с женщинами Серёжа — образец такта. Он не перебивает, не матерится, дарит цветы без повода, может часами слушать о том, какая у неё тяжёлая жизнь на работе. Он готов бросить всё, чтобы отвезти её в аэропорт в шесть утра. Он никогда не говорит «нет» на просьбу.

И эти женщины... уходят от него. К другому. Который может опоздать на свидание, забыть про день рождения, иногда повысить голос, имеет свою точку зрения и может сказать: «Извини, сегодня я не поеду к твоей маме на дачу, у меня планы». Серёжа в шоке: «Как так? Я же лучше! Я же забочусь!»

Давайте разберём механику. Психологи называют это «парадоксом удобного мужчины».

Когда вы ведёте себя как «хороший парень», который готов на всё, чтобы понравиться, вы посылаете женщине три неприятных сигнала, даже не осознавая этого.

Первый сигнал: «У меня нет других вариантов».

Если вы слишком доступны, слишком заботливы и слишком предсказуемы, женщина подсознательно понимает: этот мужчина так старается, потому что он боится потерять меня. А раз он боится потерять — значит, он не уверен, что сможет найти другую. А раз он не уверен — значит, его ценность на «рынке отношений» невысока. И женщина начинает относиться к вам как к временному варианту. Не потому, что она злая или расчётливая — это эволюционный механизм. Женщины (как и мужчины, кстати) стремятся к партнёру, которого ценят другие. Если никто другой вас не хочет — возникает вопрос: а что с вами не так?

Второй сигнал: «Ты не врешь? Ты что-то скрываешь».

Люди вообще не слишком доверяют тем, кто всегда соглашается. В нормальной коммуникации случаются споры, разногласия, несогласие. Это признак того, что у вас есть своя голова на плечах. Когда вы на всё отвечаете «да, дорогая», «конечно, любимая», «как скажешь» — это вызывает подозрение. Женщина думает: «Он либо врёт, ему на самом деле всё равно, либо он скрывает агрессию, которая потом вырвется наружу». И она начинает проверять вас на прочность — создаёт конфликтные ситуации специально или неосознанно.

Третий сигнал: «С тобой безопасно, но скучно».

Женщины хотят чувствовать себя защищёнными. Это правда. Но они также хотят чувствовать спектр эмоций: радость, удивление, восхищение, легкое напряжение, страсть. «Хороший парень» даёт только безопасность. И это быстро надоедает. Никто не хочет жить в стерильной палате — хочется иногда покататься с горки. Когда мужчина имеет своё мнение, может пошутить рискованно, умеет постоять за себя — это создаёт эмоциональные качели. А эмоциональные качели — это то, что вызывает влечение.

Так как же это исправить? Ответ парадоксален: **перестать стараться быть хорошим. Начать быть настоящим.**

Исправление начинается с трёх конкретных действий.

Первое: научиться говорить «нет».

Каждый день кто-то просит вас о чём-то, на что вы не хотите соглашаться. Коллега просит помочь с отчётом в свой выходной. Друг просит занять деньги, зная, что вы копите на важную вещь. Женщина, с которой вы на первом свидании, предлагает пойти в тот ресторан, который вы ненавидите. Спокойно, без агрессии, скажите: «Нет, я не могу это сделать. У меня другие планы». И не оправдывайтесь. Не надо объяснять почему. Просто «нет». Упражнение будет в конце главы.

Второе: перестать предугадывать желания.

Вы не обязаны знать, что она хочет на завтрак, какую музыку она любит, о чём она мечтает. Спросите. Или не спрашивайте — позвольте ей сказать самой. Когда вы бежите впереди паровоза и исполняете желания, о которых она ещё не попросила, вы выглядите как услужливый лакей, а не как равный партнёр.

Третье: начать жить свою жизнь, в которой женщина — часть, а не центр.

У вас должно быть дело, которое вас зажигает. Спорт, хобби, бизнес, волонтерство — что угодно. Если ваша жизнь вращается вокруг неё — вы теряете привлекательность. Как только у вас появляется своя траектория, на которую вы не позволяете безнаказанно влиять, вы становитесь интересны.

Давайте проиллюстрируем разницу на живом примере.

Пример из жизни. «Хороший парень» Максим и «настоящий» Денис.

Максим познакомился с девушкой Катей на работе. Он месяц вздыхал в её сторону, потом набрался смелости и пригласил на кофе. Катя согласилась. На свидании Максим был идеален: открыл дверь, отодвинул стул, спросил, что она хочет заказать, похвалил её сережки, слушал с открытым ртом. Когда разговор зашёл о фильмах, он сказал: «Я люблю всё, что ты любишь». Когда Катя сказала, что обожает кошек, Максим признался, что тоже обожает — хотя на самом деле у него аллергия. После свидания он написал ей через пять минут: «Спасибо за вечер, ты невероятная!» Катя ответила: «Да, было мило». На второе свидание не пришла. Максим написал ещё десять сообщений, потом позвонил, потом предложил встретиться «просто как друзья». Катя перестала отвечать.

Денис познакомился с той же Катей на том же мероприятии. Он подошёл с улыбкой: «Привет, я Денис. Ты выглядишь так, будто сейчас убежишь важничать. Но я даю тебе три минуты, чтобы доказать, что ты не сноб». Катя засмеялась. Они поговорили о музыке. Денис сказал, что обожает старый рок, а она — попсу. «Ладно, — сказал Денис, — я попробую пережить твой вкус, если ты обещаешь не петь вслух». Через двадцать минут он сказал: «Мне пора, у меня вечером тренировка. Дай свой номер — как-нибудь сходим на концерт нормальной музыки». Катя дала номер. Он написал на следующий день: «Привет. Какой день на этой неделе у тебя свободный? Встретимся в среду в семь у ресторана Х. Если не можешь — предложи свой вариант». Катя согласилась.

Разницу видите? Денис не старался угодить. Он был собой, шутил, не боялся конфликта вкусов, устанавливал свои правила (три минуты, нормальная музыка), не бросался к телефону сразу после свидания и не оправдывался. Он вёл себя как мужчина с собственной жизнью, а не как проситель.

И это не манипуляция. Это честность. Максим врал, что любит кошек и всё, что любит Катя. Денис был честен в своих предпочтениях. Максим боялся потерять Катю, Денис знал, что в случае отказа пойдёт заниматься своими делами.

НЛП приём из этой главы: якорение состояния «равного»

В нейролингвистическом программировании есть понятие «якоря» — стимула, который вызывает определённое состояние. Сделаем простой якорь на состояние «я такой же ценный, как и она, даже более». Вспомните ситуацию, когда вы чувствовали себя уверенно и на равных. Например, вы выиграли в шахматы у сильного соперника, или вас похвалил начальник, или вы удачно пошутили в компании. Когда это воспоминание максимально яркое — сожмите

большой и указательный палец левой руки. Повторите 5—7 раз. Теперь, перед разговором с женщиной, сожмите этот якорь. Вы почувствуете, как уверенность возвращается. Это не магия, это условный рефлекс.

Тест на «синдром спасателя» и «одобренца»

Теперь давайте проверим, насколько вы подвержены двум распространённым поведенческим расстройствам, которые убивают вашу привлекательность. Я назову их «синдром спасателя» и «синдром одобренца».

Синдром спасателя — это когда вы бессознательно выбираете женщин, у которых есть проблемы. Депрессия, бывший абьюзер, финансовые трудности, вечные драмы, неуверенность в себе. Вы чувствуете: «Я помогу ей, я её спасу, и тогда она наконец оценит меня и полюбит». Проблема в том, что спасательство не создаёт любви. Оно создаёт зависимость. Женщина пользуется вашей помощью, но не испытывает к вам страсти. Как только проблемы решены — или, наоборот, становятся невыносимыми — она уходит к тому, кто её не спасает, а заводит.

Синдром одобренца — это когда ваша самооценка зависит от того, нравитесь ли вы женщине прямо сейчас. Если она улыбнулась — вы король. Если нахмурилась — вы ничтожество. Вы постоянно мониторите её реакцию, подстраиваетесь, говорите то, что она хочет услышать. Вы живёте в страхе «а вдруг я ей не понравлюсь». И это самое незаметное, но самое разрушительное состояние.

Пройдём простой тест. Отвечайте честно самому себе — никто не увидит ваши ответы.

Тест на синдром спасателя (от 0 до 3 баллов за каждый пункт: 0 — никогда, 1 — редко, 2 — часто, 3 — почти всегда)

- Меня привлекают женщины, у которых «всё сложно» в жизни.
- Я чувствую прилив энергии, когда могу помочь девушке решить её проблему.
- Мне кажется, что без моей помощи она пропадёт или наделает ошибок.
- Друзья говорили мне, что я выбираю «сложных» девушек.
- В прошлых отношениях я часто выступал в роли «жилетки» и решал её проблемы, но получал мало благодарности.
- Мне трудно пройти мимо женщины, которая плачет или жалуется.
- Я верю, что «если я её вытащу из ямы, она будет со мной навеки».

Подсчёт: 0—5 баллов — норм. 6—12 — лёгкая форма, будьте осторожны. 13—21 — тяжёлый синдром спасателя. Вам нужно срочно перестать искать женщин с проблемами. Они не сделают вас счастливым.

Тест на синдром одобренца

— Я часто спрашиваю у женщины: «Ты меня ещё любишь?», «Как тебе я?», «Я тебе нравлюсь?»

- Мне тяжело, если девушка не отвечает на сообщение дольше часа — я начинаю переживать и придумывать, что сделал не так.
- На свидании я внимательно слежу за её лицом, чтобы понять, не скучно ли ей.
- Я меняю своё мнение или планы, если вижу, что она не одобряет.
- Мне легче промолчать, чем поспорить и рискнуть её расположением.
- Мне очень важно, чтобы меня хвалили.
- Если женщина сделала комплимент — у меня поднимается настроение на весь день. Если покритиковала — настроение падает до нуля.

Подсчёт: 0—5 — отлично, вы автономны. 6—12 — зависимость от чужого мнения средняя. 13—21 — острая нужда в одобрении. С этим срочно работать.

Как лечить синдромы?

Для спасателя: повторяйте как мантру: «Я не реабилитационный центр для красивых женщин. Моя задача — дарить радость равным, а не чинить сломанных». Следующие три

месяца сознательно избегайте женщин с драмами. Если она начинает жаловаться на жизнь на первом свидании — мягко заканчивайте встречу. Если у неё «все бывшие козлы» — бегите. Если она говорит «ты такой добрый, никто меня так не понимал» — насторожитесь. Ваше дело — искать здоровых, весёлых, самостоятельных. А не тех, кто повиснет на вас камнем на шее.

Для одобренца: практика «устойчивость к неодобрению». В течение недели каждый день делайте одно маленькое действие, которое может не понравиться окружающим, но не является аморальным или опасным. Например: не улыбнитесь прохожему в ответ (если не хотите). В кафе закажите не то, что обычно, а то, что хочется, даже если официант удивится. На работе выскажите мнение, отличное от мнения большинства. Другу откажите в просьбе, на которую не хотите тратить время. Вы увидите: мир не рухнет. Люди не перестанут вас уважать. Более того — начнут уважать больше.

Пример из жизни. Ко мне (тогда ещё не автору, а такому же студенту) пришёл знакомый. Назовём его Кирилл. Кирилл безответно любил девушку три года. У неё была депрессия, она меняла парней как перчатки, периодически звонила Кириллу в три ночи поплакаться. Кирилл приезжал, успокаивал, приносил шоколадки, помогал с ремонтом. Она говорила: «Ты такой замечательный, вот бы все были как ты». И уходила к очередному «козлу». Через три года Кирилл был выжат как лимон, потерял самооценку, набрал вес. Я спросил его: «Зачем тебе она?» Он ответил: «Я хочу её спасти. Без меня она пропадёт». Это был классический спасатель с двойным синдромом одобренца (ему было жизненно необходимо, чтобы она его хвалила за помощь).

Я предложил эксперимент: месяц не брать трубку после одиннадцати вечера и ни разу не предлагать помощь первой. Кирилл согласился. Первую неделю девушка названивала, плакала, злилась. Кирилл держался. На второй неделе она нашла очередного «козла» и перестала звонить вообще. Кирилл сначала рыдал. А потом — о чудо — пошёл в спортзал, записался на курсы по фотографии, через три месяца случайно встретил девушку на этих курсах. Сейчас они женаты, у них двое детей. Бывшая «спасаемая» так и скачет по мужчинам. Кирилл благодарен мне за тот эксперимент, хотя в момент было больно.

Мораль: никогда не будьте спасательной шлюпкой для женщины. Будьте авианосцем, с которым интересно даже в штиль.

Избавляемся от страхов: токсичная маскулинность и ложный стыд

Есть два страха, которые сидят в голове почти каждого мужчины, мешая ему быть свободным в общении с женщинами. Они не врождённые — их внушили. Семья, школа, коллектив, телевизор, интернет. Я называю их «токсичная маскулинность» и «ложный стыд». Разберём по порядку.

Токсичная маскулинность — это не «быть мужиком». Это набор запретов: «не показывай слабость, не плачь, не бойся, всегда будь крутым, не спрашивай помощи, решай всё сам, женщина должна слушаться, а ты должен доминировать». Звучит грубо, но на практике эта установка превращает мужчину в каменную стену без права на живые эмоции.

Как это мешает в соблазнении? Прямым текстом. Когда вы боитесь показаться слабым, вы не можете:

- Искренне признаться, что вам страшно подойти познакомиться (а признание страха, кстати, снимает половину напряжения);

- Попросить женщину о помощи (например, «помоги выбрать подарок сестре» — это прекрасный способ начать диалог);

- Засмеяться над собой (самоирония — это высший пилотаж привлекательности);

- Показать нежность и заботу без боязни «меня сочтут тряпкой».

Исправление: разрешите себе быть живым. Вы можете бояться. Можете иногда грустить. Можете не знать ответа на вопрос. Можете не уметь чинить кран — и вызвать сантехника.

Можете сказать: «Я не готов к серьёзным отношениям прямо сейчас, давай просто гулять». Это не слабость — это честность. А честность привлекает больше, чем маска вечного супермена.

Ложный стыд — это страх сделать что-то не так, не вписаться в ожидания, показаться смешным или глупым. Он рождается из установки: «что подумают другие». В соблазнении ложный стыд проявляется особенно ярко:

- Боюсь подойти при посторонних — вдруг она засмеёт меня при всех.
- Боюсь проявить сексуальный интерес — вдруг она назовёт меня извращенцем.
- Боюсь танцевать, даже если хочется — вдруг я выгляжу нелепо.
- Боюсь пошутить с намёком — вдруг она обидится.

Ложный стыд лечится очень просто — статистикой. Подсчитайте: сколько раз в жизни вы действительно попали в ситуацию, когда вас публично высмеяли за искреннее действие? По моим наблюдениям, это происходит в одном случае из ста. Остальные девяносто девять раз либо всем всё равно, либо реакция нейтральная или положительная. А тот один раз... ну, посмейтесь вместе потом.

Более того: женщины, которые вас высмеивают за искренность, автоматически отсеиваются как неподходящие. Зачем вам женщина, которая смеётся над вашим желанием познакомиться или пошутить? Это хороший фильтр, а не проблема.

НЛП техника «переписывание воспоминаний» для борьбы со стыдом.

Вспомните ситуацию, где вы испытали сильный ложный стыд (например, вас отвергли при всех или вы сказали что-то неловкое). Представьте её как чёрно-белый фильм на старом экране. А потом добавьте смешной саундтрек — например, цирковой марш, или замедлите изображение, или представьте, что вы и окружающие одеты в клоунские носы. Повторите мысленно 3—4 раза. Ваш мозг перестанет воспринимать этот эпизод как травму и переведёт в разряд комичных случаев. Работает безотказно. Проверено.

Пример из жизни про ложный стыд. Мой друг Вадим, высокий парень тридцати лет, очень стеснялся танцевать. На вечеринках стоял у стенки с бокалом. Его все спрашивали: «Вадим, иди танцуй». Он краснел и отказывался. Однажды на корпоративе он выпил чуть больше обычного и вышел в круг. Танцевал так ужасно, как будто у него свело ноги и одновременно отключили вестибулярный аппарат. Все смеялись. Но! К нему через пять минут подошла девушка и сказала: «Ты так мило и бесстрашно танцуешь, это потрясающе. Можно с тобой познакомиться?» Вадим был в шоке. Оказалось, его «ужасный» танец был настолько искренним и нестереотипным, что привлёк внимание именно своей уязвимостью. Сейчас Вадим не боится танцевать, и у него даже появились некоторые навыки. Но суть не в танце. Суть в том, что ложный стыд отвалился, как старая кожа.

Упражнение на неделю после главы 1 «Инвентаризация среднего парня»:

— **День 1—2:** Каждый день говорите «нет» минимум одному человеку (коллеге, другу, родственнику, прохожему) в ситуации, где вы обычно соглашаетесь против воли. Без оправданий.

— **День 3—4:**

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.