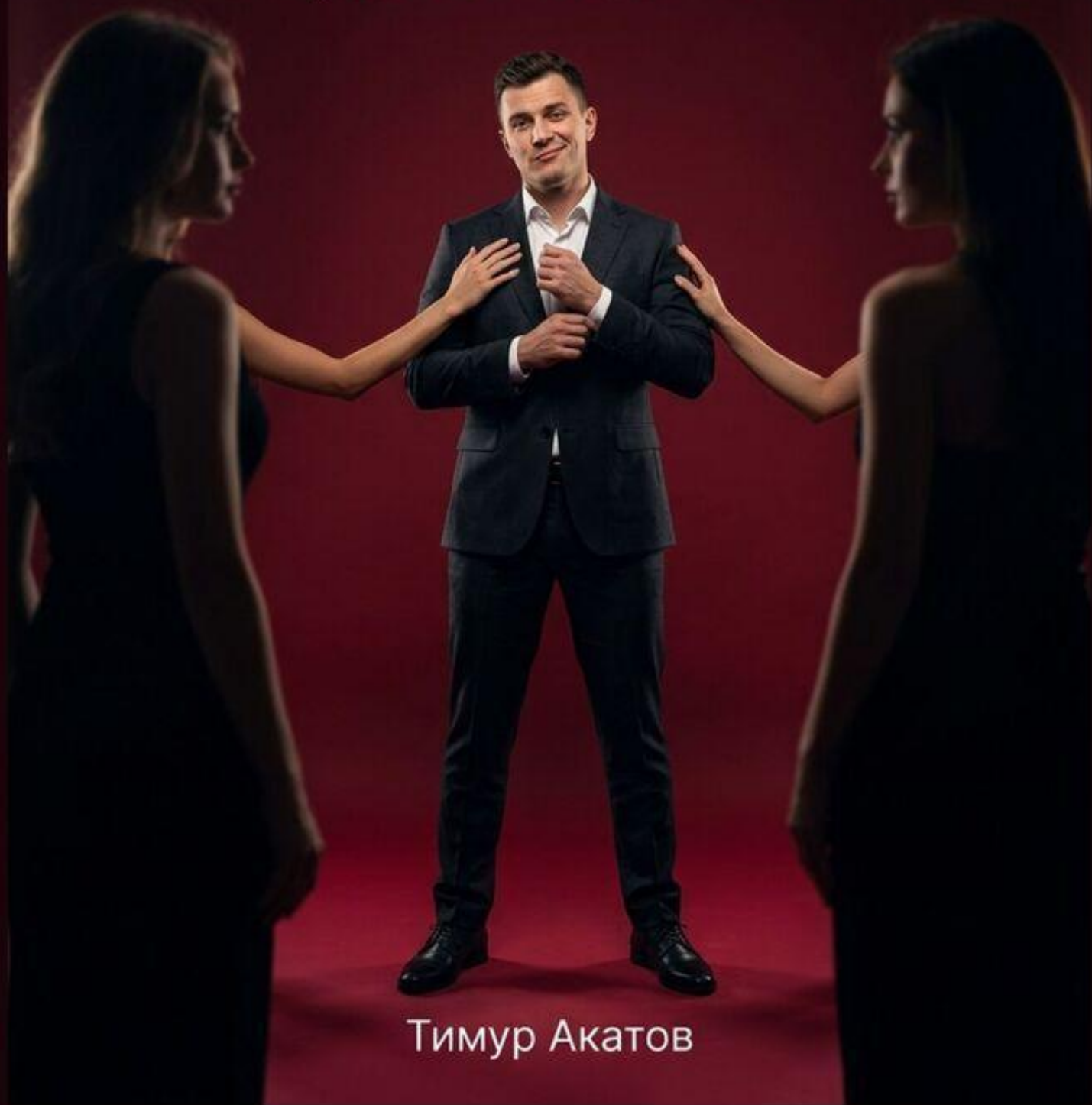


18+

# ПРОРЫВ

От неудачника до бабника



Тимур Акатов

Тимур Акатов

**Прорыв. От неудачника  
до бабника**

«Издательские решения»

**Акатов Т.**

Прорыв. От неудачника до бабника / Т. Акатов — «Издательские решения»,

Вы боитесь подойти к красивой незнакомке? Ваш голос дрожит, когда нужно сказать «привет»? Вы привыкли быть «хорошим парнем», которого женщины ценят, но не хотят? Поздравляю, вы в красной зоне. Но это не приговор, а диагноз. И, как любой диагноз, он поддается лечению.

© Акатов Т.

© Издательские решения

## Содержание

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Вступление. Почему эта книга не про «подкаты» | 6  |
| Глава 1. Феномен «хорошего парня»             | 10 |
| Глава 2. Страх сцены и страх женщины          | 14 |
| Конец ознакомительного фрагмента.             | 16 |

# **Прорыв. От неудачника до бабника**

**Тимур Акатов**

© Тимур Акатов, 2026

ISBN 978-5-0070-5003-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Вступление. Почему эта книга не про «подкаты»

Если вы открыли эту книгу, значит, внутри вас уже созрело напряжение. Та самая тянущая боль, которую невозможно заглушить ни роликами с котиками, ни вечерними сериалами, ни глубокой ночью в телефоне, когда снова никто не написал. Это напряжение — топливо. И вопрос только в том, куда вы его направите: на самобичевание или на прорыв.

Я предупреждаю сразу: эта книга не про «волшебные фразы», не про «открывашки» и не про то, как «уложить в постель за пять минут». Если вам нужны дешевые техники, которые работают только на перепивших студентках, — захлопните её сейчас. А если вы готовы разобрать по винтикам свою личность и собрать её заново, чтобы женщина качественно выше вашего уровня сама тянулась к вам, — добро пожаловать. Будет больно, смешно, местами стыдно, но итог того стоит.

### **История автора: как я боялся заговорить с кассиршей и что со мной стало через год**

Начну с откровенности, которая обычно не входит в книги по соблазнению. Я не был «прирожденным сердцееедом». Я был классическим мальчиком-одуванчиком из подъезда. В школе меня называли «ботаник», в институте — «свой парень, но не вариант», а на работе — «удобный коллега, который никогда не возражает». И это убивало. Не снаружи, а внутри.

Я помню свой личный ад — не падение с велосипеда и не двойка на экзамене. Мой ад произошел в супермаркете у кассы номер семь. Обычный вторник, серое небо, я покупал гречку и куриную грудку. За кассой сидела девушка лет двадцати пяти. Обычная. Не модель, не актриса. Просто живая: с рыжеватыми волосами, собранными в небрежный хвост, и родинкой над губой. И я понял, что хочу с ней заговорить. Не чтобы «снять» — просто сказать что-то человеческое. Улыбнуться. Услышать голос.

Я стоял перед кассой три минуты. Шевелил пальцами, переключал кошелек из кармана в карман. Мое сердце колотилось так, что я боялся — она услышит этот стук через сканер штрих-кодов. Я придумывал фразу. Перебирал варианты: «Привет, как дела?» — банально. «У тебя красивые глаза» — страшно. «Тяжелый день?» — глупо.

В итоге я не сказал ничего. Я протянул купюру, забрал сдачу, кивнул и вышел. И всю дорогу домой ненавидел себя. Не её — себя. Потому что я предал своё желание. Я позволил страху оказаться сильнее моего мужского инстинкта. И в тот момент я дал себе слово: я или разберусь с этим страхом раз и навсегда, или смирюсь и проведу жизнь с правой рукой и ноутбук.

Это было восемь лет назад.

Сегодня у меня за плечами больше сотни близких знакомств с разными женщинами. Я жил с красавицей-инженером из Нижнего Новгорода. Встречался с адвокатом, которая боялась собак, но не боялась судей. У меня была короткая, но яркая история с художницей, которая рисовала обнаженной на балконе в центре Москвы. Я не хвастаюсь — я говорю о фактах. Но главное не в этом. Самое ценное, что я получил, — это свобода. Я перестал бояться. Я перестал домысливать. Я перестал ставить женщин на пьедестал. Теперь, если мне нравится девушка в метро, я подхожу. Если молчит мой собеседник — я улыбаюсь. Если меня отвергают — я иду дальше, потому что знаю: отказ не про меня, он про набор обстоятельств.

И знаете, что самое смешное? Та самая кассирша. Через полгода тренировок я специально вернулся в тот супермаркет. Она работала на той же кассе. Я подошел, улыбнулся, и сказал: «Извините, у вас случайно нет пачки уверенности на сдачу? Мне тут полгода не хватает».

Она засмеялась. Настоящим, живым смехом. Мы проговорили пять минут, я взял её номер, и мы даже сходили на одно свидание. Оно не переросло в роман — и слава богу. Потому что к тому моменту я уже понял: мне нужна женщина другого масштаба. И я смог её найти.

Но то свидание с кассиршей стало моим символом. Символом, что круг замкнулся. Что страх мёртв, а я жив.

Так что, если вы думаете, что я пишу эту книгу с позиции «великого гуру, который всегда умел» — нет. Я пишу её с позиции человека, который три минуты стоял у кассы и боялся произнести слово. Человека, который плакал в подушку от одиночества. Который заедал тоску пищей и смотрел сериалы про счастливые пары, завидую чужой лёгкости.

Я прошёл путь от нуля до того уровня, который вы сами выберете. И я запомнил каждую кочку, каждую пощёчину, каждый отказ. Все они здесь — на этих страницах.

**Главный закон «Прорыва»: Уровень девушки = Уровень твоей личности**

Теперь самое важное. То, что отделяет эту книгу от дешёвых манипуляций. Слушайте внимательно, потому что это аксиома, отрицание которой превращает вашу жизнь в бесконечную погоню за миражами.

**Закон звучит просто: женщина, которая оказывается рядом с вами, — это зеркальное отражение вашей личности.**

Не вашего кошелька. Не вашей машины. Не вашей наследственности. А именно личности — собранной, цельной, устойчивой.

Почему это так? Давайте обратимся к эволюционной психологии, без занудства, но с уважением к фактам. Женщина — это биологический сканер. За миллионы лет эволюции её мозг научился считывать мужчину за секунды. Не по словам — по дыханию, по осанке, по тембру голоса, по паузам, по тому, куда он смотрит, когда замолкает, и как он реагирует на её проверки. Это не мистика. Это нейробиология.

Когда вы боитесь подойти, она это видит раньше, чем вы открываете рот. Когда вы стараетесь понравиться, она чувствует фальшь так же ясно, как чувствуете запах прокисшего молока вы. Когда вы соглашаетесь с ней во всём, чтобы «не спугнуть», она воспринимает это как слабость — и теряет интерес. Потому что её глубинный сценарий требует мужчину, который выдерживает её эмоциональные качели. Который не ломается. Который стоит, как скала.

И вот тут парадокс. Почти все мужчины действуют наоборот. Они хотят девушку «уровнем выше» — красивую, умную, амбициозную, с огоньком в глазах. Но сами при этом остаются неуверенными, податливыми, без стержня. Они хотят королеву, а сами ведут себя как пажи. И потом искренне недоумевают: «Почему она выбрала того нахала с татуировками? Почему он, а не я?»

Ответ жесток: потому что «тот нахал» излучает то, что она ищет на бессознательном уровне. Не татуировки. А внутреннюю устойчивость. Согласие с собой. Готовность к конфликту и к отказу. Способность сказать «нет». Словом, личность.

Поэтому, мой друг, сядьте удобнее и запомните формулу, которую вы больше нигде не встретите в таком виде:

**Желаемая женщина = Проявленный мужчина.**

Нет проявленности — нет женщины. Нет стержня — нет близости. Нет личности — нет результата.

Именно поэтому большинство «курсов пикапа» не работают. Они учат фразам, скриптам, уловкам. Но если у вас внутри дрожит семилетний мальчик, боящийся маминого неодобрения, — никакая «открывашка» не поможет. Девушка пробьёт эту защиту за две секунды. Потому что её сканер работает лучше любого оператора полиграфа.

Я сам проходил через это. Пробовал заучивать «волшебные фразы», репетировал перед зеркалом, надевал маску «уверенного парня». И знаете, что случилось? Девушка сначала клевала на маску. А через десять минут, когда от маски ничего не оставалось, и вылезал настоящий я — испуганный, услужливый, согласный на всё, — она теряла интерес. Быстро и безвозвратно.

Именно тогда я понял: играть роль — проигрывать. Нужно не казаться, а быть. Не притворяться уверенным, а стать уверенным. Не изображать личность, а вырастить её. С нуля. Как мышцу. Как позвонок.

И вот об этом — вся книга. Не о том, что говорить. А о том, кем стать.

### **Карта игры: от внутреннего «дропа» до внешнего результата**

Чтобы вы не заблудились в материале, я даю прямую карту. Мы не будем скакать с темы на тему. У нас есть цель: пройти путь от состояния, которое я называю «внутренний дроп» (когда вы сливаетесь до того, как начали), до внешнего результата — способности выбирать женщину, а не ждать, пока выберут вас.

Путь состоит из нескольких этапов. Это не главы — это уровни игры. А игра эта — ваша собственная жизнь.

### **Уровень первый. Диагностика: снятие розовых очков**

На первом уровне мы не лезем к женщинам. Мы включаем честность. Мы выясняем, какие установки сидят в вашей голове и тянут вас на дно. Откуда взялся страх? Почему вы включаете «режим хорошего парня»? Почему вы боитесь даже посмотреть в сторону красивой незнакомки?

Мы разберем:

— Тест на токсичные паттерны поведения. (Вы удивитесь, сколько там пунктов, которые вы считали «воспитанностью».)

— Происхождение вашей неуверенности. (Спойлер: часто это крик мамы в детстве или папа, который никогда не хвалил.)

— Ложные стратегии: почему попытки «подкатить» заканчиваются френдзоной.

— Женщина как зеркало: что говорит о вас последняя девушка, с которой вы встречались или хотели встречаться.

Если пропустить этот уровень, всё остальное — пустая трата времени. Вы будете учиться стрелять из ружья, у которого сломана механика.

### **Уровень второй. Прорыв внутри: сборка внутреннего стержня**

Это самый тяжёлый, но самый благодатный этап. Здесь мы перестаём копать в прошлом и начинаем строить будущее. Мы работаем с телом, с голосом, с дыханием, с привычками. Мы вытаскиваем того мужчину, который захоронен под слоями страха, стыда и «правильного поведения».

Конкретные задачи:

— Техники мгновенного переключения состояния. (Нервная система может врать — мы научим её врать в вашу пользу.)

— Работа с голосом: как говорить так, чтобы вас слушали, а не перебивали.

— Осанка победителя: как входить в комнату и заставлять оборачиваться до того, как вы сказали слово.

— Мужская миссия: зачем женщине мужчина с горящими глазами и чем опасен мужчина без цели.

В конце этого уровня вы перестанете бояться собственной тени. Вы почувствуете опору. И главное — вы поверите в своё право желать.

### **Уровень третий. Социальный батл: выход из зоны комфорта**

Теперь, когда внутренний мир укреплён, мы выходим в люди. Но не для того, чтобы «снимать». А для того, чтобы калибровать. Ошибаться. Собирать отказы как коллекцию. Смеяться над собой. И постепенно понимать: женщины — это не богини. Это обычные люди с целлюлитом, кредитами и тревожностью.

На этом уровне:

— Техника ста отказов. (Да, это задание, и оно работает.)

— Пять минут позора (упражнения, которые ломают социальные баррикады).

— Как подходить в любом месте: метро, улица, кафе, библиотека. (Спойлер: универсального скрипта нет, но универсальный принцип есть.)

— Как держать паузу и не заполнять её болтовнёй.

Здесь вы поймёте главное: отказ не убивает. Он делает вас крепче. Как закалка стали.

#### **Уровень четвёртый. Техника близости: от контакта до постели**

Когда страх подойти исчез, когда вы спокойно общаетесь с любой девушкой без тремора в коленях, наступает время учиться углублять контакт. Переводить дружескую беседу в мужскую. Создавать напряжение, не переходящее в пошлость. Касаться вовремя. Уходить вовремя. Приглашать так, чтобы ей было интересно.

В этом уровне:

— Алгоритм свидания, где она не сбегает на двадцатой минуте.

— Язык тела: что она делает, когда хочет продолжения.

— Тактильный контакт: от касания локтя до поцелуя без сопротивления.

— Секс как логичное продолжение, а не как «квест».

Я не буду давать пошлых инструкций в духе «делай так-то и так-то». Вместо этого я научу вас чувствовать её готовность. А чувствовать — значит не ошибаться.

#### **Уровень пятый. Мастерство выбора: от количества к качеству**

Последний уровень — для тех, кто прошёл предыдущие. Здесь мы говорим о вкусе. О разборчивости. О том, как отсеивать не тех женщин ещё до того, как они отсеют вас. Как оставаться свободным, даже когда вы в отношениях. Как строить долгосрочные союзы, не теряя себя.

Темы:

— Десять признаков женщины, с которой не стоит связываться.

— Как разрывать отношения без истерик и чувства вины.

— Многоженство в современном мире: реальность или иллюзия?

— Финальная трансформация: когда вы перестаёте гнаться за «бабником» и становитесь мужчиной, которого выбирают лучшие.

Именно здесь рождается то, ради чего всё затевалось: не просто доступ к женскому полу, а свобода быть собой в любых обстоятельствах.

#### **Как читать эту книгу, чтобы она сработала**

Умоляю вас, не листайте по диагонали. Не выхватывайте «полезные фразы». Не ищите лёгких путей. Эта книга — не справочник. Это система. Каждая глава опирается на предыдущую. Если вы пропустите диагностику, сборка стержня будет хлипкой. Если вы не пройдёте социальный батл, техники близости станут мёртвыми.

Я включил в каждую главу **домашние задания**. Они выглядят странно, порой нелепо, иногда страшно. Но именно они, а не чтение, творят чудо. Знание без действия — токсин. Оно создаёт иллюзию роста, тогда как реально вы стоите на месте.

Поэтому договоримся. Вы берёте блокнот. Лучше бумажный. Вы будете писать в нём каждый день. Вы будете выходить на улицу и делать то, что я прошу. Вы будете ошибаться, краснеть, проваливаться, вставать и идти дальше.

И через три месяца вы не узнаете себя. Не в переносном смысле. Зеркало покажет вам другого человека. С другим взглядом. Другой осанкой. Другой судьбой.

А теперь переверните страницу и сделайте вдох. Прорыв начинается здесь.

## Глава 1. Феномен «хорошего парня»

Если вы дочитали до этой главы, значит, вы либо очень терпеливый человек, либо внутри вас уже проснулась та самая злость на себя прошлого. И это прекрасно. Злость — это не враг. Враг — это равнодушие. А злость — это топливо для прорыва. И сегодня мы направим это топливо туда, куда нужно. На разбор самой коварной ловушки на пути мужчины к женскому вниманию. Ловушки, которая называется «хороший парень».

Нет, я не призываю вас стать подлецом. Не путайте. Подлец — это тот, кто делает больно ради самоутверждения. А мы будем говорить о том, кто перестаёт быть удобным. Кто перестаёт услужать. Кто перестаёт надеяться, что если он будет достаточно мягким, вежливым и предсказуемым, то женщины сами упадут к его ногам.

Не упадут. И никогда не падали. Давайте разбираться, почему так происходит.

**Рентген твоих установок: «Услужу = полюбят»**

Представьте себе обычный вечер пятницы. Вы сидите в кафе. За соседним столиком — девушка. Красивая. Ухоженная. У неё лёгкая улыбка, она поправляет волосы и что-то пишет в своём блокноте. Вы смотрите на неё уже минут десять, делая вид, что читаете меню. Ваше сердце бьётся чуть быстрее. Ваш мозг лихорадочно перебирает варианты: подойти? не подойти? а вдруг она с кем-то встретится? а вдруг она подумает, что я приставучий?

И тут срабатывает та самая установка, которая сидит в вас глубоко-глубоко, возможно, с детства. Она звучит примерно так: **«Если я сделаю что-то хорошее для неё, она это оценит и возможно... полюбит меня»**.

На первый взгляд, логика железобетонная. В реальном мире, если вы помогаете коллеге с отчётом, он становится к вам чуть добрее. Если вы уступаете место бабушке в автобусе, она говорит спасибо. Обмен услугами на взаимную благодарность работает в социальной среде. Но только не в сфере мужского и женского притяжения.

И вот почему.

Когда вы подходите к девушке или начинаете с ней общение с позиции «я сейчас буду полезным, а ты меня за это похвалишь», вы, сами того не замечая, включаете режим социального робота. Вы говорите не как мужчина женщине, которая вам нравится. Вы говорите как продавец, который хочет вручить клиенту бесплатный образец, надеясь на последующую покупку. И женщина это считывает мгновенно. Её бессознательное говорит ей: «Этот мужчина не уверен в себе настолько, что пытается купить моё расположение за мелочи».

Самые частые проявления этой установки в реальной жизни выглядят так:

— Вы соглашаетесь с её мнением, даже если внутренне не согласны. Вы боитесь, что спор испортит впечатление.

— Вы предлагаете помощь там, где вас не просили. Например, донести сумку до подъезда, когда она идёт с лёгким пакетом.

— Вы говорите комплименты через каждые пять минут в надежде, что она начнёт отвечать вам взаимностью.

— Вы отказываетесь от своих планов, как только она пишет «давай встретимся», даже если вы запланировали сходить в спортзал или поработать над проектом.

— Вы боитесь назвать цену своих услуг, своего времени, своих желаний, потому что «вдруг она подумает, что я жадный».

Всё это — симптомы одного заболевания, которое я называю **«синдром обслуживающего персонала»**.

Я сам болел им в тяжёлой форме. Помню, как однажды (ещё на заре своего пути) я два часа возил по пробкам девушку, которая мне нравилась, в аэропорт. Она летела к своему бывшему парню, но я согласился, потому что думал: «Если я буду полезным, она поймёт, какой

я заботливый, и вернётся ко мне». Спойлер: она не вернулась. Она даже спасибо сказала как-то сквозь зубы. А через три дня я увидел в её историях фотографию с тем самым бывшим в обнимку. Меня внутри разрывало от обиды. Но сегодня я понимаю: я сам спровоцировал эту ситуацию. Я повёл себя как шофёр, а не как мужчина. И ко мне отнеслись как к шофёру.

Рентгеновский снимок вашей установки показывает костную патологию: корень всех бед — **дефицит самооценности**.

Человек с высокой самооценностью не впадает в услужение. Он может помочь, если его попросили, и если ему это несложно. Но он не будет бегать вприпрыжку, чтобы заслужить чужую любовь. Потому что он уже любим. Им самим. А если он не любим собой — он начинает торговать своими действиями в обмен на чужое одобрение.

Женщины не покупают этот товар. Потому что на рынке мужского внимания в ходу совсем другая валюта.

#### **Тест на токсичную вежливость**

Сейчас я дам вам простой, но неприятный тест. Он не для оценки в баллах, он для диагностики. Прочитайте каждое утверждение и честно ответьте себе: «Да, это про меня» или «Нет, это не про меня».

**Утверждение первое.** Я часто говорю «извините» в ситуациях, где не сделал ничего плохого. Например, если кто-то наступил мне на ногу в транспорте, я извинился, а не потребовал извинений.

**Утверждение второе.** Я боюсь отказывать людям в просьбах, даже если эти просьбы мешают моим планам. Мне легче согласиться и потом страдать, чем сказать твёрдое «нет».

**Утверждение третье.** Я стесняюсь называть свою настоящую цену за свою работу, услуги, время. Я занижаю стоимость, потому что боюсь, что меня сочтут наглым.

**Утверждение четвёртое.** В общении с симпатичной женщиной я часто смеюсь над её шутками, даже если они совсем несмешные. Я подстраиваюсь под её настроение, а не предлагаю своё.

**Утверждение пятое.** Мне очень тяжело выдерживать паузу в разговоре. Если собеседник замолкает, я начинаю нервно заполнять тишину словами, шутками, рассказами. Тишина для меня зияющая пустота, которую нужно срочно завалить информационным мусором.

**Утверждение шестое.** Я часто делаю комплименты женщинам, но редко слышу их в свой адрес. И меня это расстраивает, потому что я стараюсь.

**Утверждение седьмое.** Если девушка резко отвечает или критикует, я теряюсь. Я не могу дать отпор, сказать что-то острое в ответ. Я начинаю оправдываться или ухожу в глухую обиду.

**Утверждение восьмое.** Я стесняюсь просить повышения зарплаты или обсуждать финансовые вопросы с начальником. Мне кажется, что, если я буду настойчивым, меня уволят.

**Утверждение девятое.** В компании друзей я часто соглашаюсь на их выбор ресторана, фильма, места отдыха, даже если мне это не нравится. Я боюсь показаться слишком требовательным.

**Утверждение десятое.** Когда женщина говорит мне комплимент, я смущаюсь, отвожу глаза и говорю что-то вроде «да ладно, ерунда». Я не умею принимать похвалу достойно и с улыбкой.

А теперь честный ключ. Если вы ответили «да» хотя бы на пять утверждений из десяти, поздравляю (или соболезную). У вас ярко выраженный синдром токсичной вежливости. Если на семь и более — вы в красной зоне. Если на все десять — вы счастливчик, потому что вам есть где расти. И эта книга станет вашим спасением.

Что такое токсичная вежливость? Это когда ваша вежливость работает против вас. Когда она не облегчает коммуникацию, а разрушает в вас мужчину. Когда вы тратите свою энергию на то, чтобы всем вокруг было хорошо, а вам в итоге — плохо.

Женщины не уважают токсично вежливых мужчин. Они их используют. Не со зла. Просто так устроена природа. Если мужчина не выдерживает границу, если он бесконечно уступает и извиняется — он воспринимается как низкоранговая особь. С ним безопасно, но с ним скучно. Его можно попросить перенести шкаф, сводить в поликлинику кота, одолжить денег до зарплаты. Но его редко хотят. Потому что хотеть — это про напряжение, про риск, про остроту, а токсичная вежливость всё это убивает на корню.

Теперь самое интересное. Вы можете избавиться от токсичной вежливости. И это не потребует от вас превращения в хама. Нужно просто научиться двум вещам: говорить «нет» без оправданий и выдерживать паузу без словесного поноса.

Упражнение на сегодня (да, домашнее задание уже в первой главе): в течение дня трижды скажите «нет» на какую-то просьбу, даже самую маленькую, и ни разу не оправдывайтесь. Просто «нет, я не могу». И заметите, как мир не рухнул. И как окружающие стали относиться к вам чуть уважительнее.

### **Почему на «милашек» смотрят, а уходят с «засранцами»**

Теперь переходим к самому взрывоопасному вопросу, который вызывает у «хороших парней» приступ праведного гнева. Почему женщины выбирают тех, кто ведёт себя небрежно, порой грубовато, порой эгоистично, а не тех, кто готов носить их на руках?

Я слышу это возмущение в каждой второй консультации. «Вот он, козёл, бросил её, а она всё равно к нему бежит. А я тут цветы дарю, двери открываю, стихи пишу — и ноль внимания».

Давайте разложим по полочкам, опираясь на нейробиологию. Эволюция длилась миллионы лет. Женский мозг формировался в условиях, где выживание зависело от правильного выбора партнёра. Он должен был уметь за секунды определить: способен ли этот мужчина защитить её и потомство? Есть ли у него ресурсы? И главное — готов ли он вступать в конфликт с внешним миром ради неё?

«Хороший парень» в контексте древней саванны — это тот, кто уступает, уклоняется, избегает конфликтов. Он безопасен внутри племени, но бесполезен при нападении врага или голодном хищнике. А «засранец» — тот, у кого высокий уровень тестостерона, кто не боится риска, кто может проявить агрессию, если потребуется. Женщина на бессознательном уровне чувствует в нём защитный потенциал.

Но современный мир изменился. Нас не едят саблезубые тигры. Однако древние механизмы работают до сих пор. Женщина не думает: «О, у него повышенный тестостерон, я выберу его». Она чувствует влечение. Просто чувствует. А к «хорошему парню» нет влечения, потому что он не транслирует ту самую нейробиологическую сигнатуру — спокойную уверенность, подкреплённую готовностью к конфликту.

Я не призываю вас становиться грубияном. Но я призываю вас перестать бояться конфликта. Перестать соглашаться во всём. Перестать сглаживать углы там, где нужно обозначить позицию. Когда вы мягко, но твёрдо говорите: «Извини, я с тобой не согласен», — вы не становитесь «засранцем». Вы становитесь мужчиной с собственным мнением. А это, поверьте, привлекает гораздо сильнее, чем бесконечно улыбающаяся маска согласия.

Я проверял это на себе сотни раз. В начале моего пути я боялся спорить с женщинами. Я думал, что спор — это ссора, а ссора — это потеря. Пока однажды, устав от мягкотелости, я не возразил девушке в лёгкой, ироничной форме. Она удивилась. Потом заулыбалась. А вечером сказала: «Слушай, ты сегодня был другим. Мне понравилось». И я понял: ей понравился не спор, а моя смелость иметь своё мнение.

Вот вам нейробиологическая формула привлекательности:

**Спокойная уверенность + Готовность к конфликту + Эмоциональная устойчивость = Химия желания.**

А формула «хорошего парня» выглядит так:

**Тревожность + Услужливость + Страх отказа = Химия безразличия.**

Я не придумываю это на ходу. Это подтверждено исследованиями в области эволюционной психологии и нейроэндокринологии. Женское либидо напрямую связано с восприятием мужской доминантности. Не тирании, заметьте, а именно доминантности как качества, позволяющего добиваться своего в мире.

Поэтому запомните раз и навсегда: если вы хотите, чтобы на вас смотрели, но уходили с другими, — продолжайте быть удобным и безотказным. Если же вы хотите, чтобы выбирали вас, — учитесь выдерживать напряжение. Начинайте с малого. Возражайте в мелочах. Говорите «я так не думаю». И наблюдайте, как меняется отношение к вам.

Финальный аккорд этой главы: как-то ко мне на консультацию пришёл парень. Тихий, вежливый, с идеально отглаженной рубашкой. Он рассказал, что уже год встречается с девушкой, но у них нет секса. Она говорит, что «не готова». А он носит её на руках, дарит подарки, возит в отпуск. Я задал простой вопрос: «А что будет, если вы прекратите всё это делать? Если откажетесь возить и дарить?» Он испуганно посмотрел на меня: «Она меня бросит». — «Вот именно, — сказал я. — Она с вами не из-за желания. Она с вами из-за выгоды. Вы для неё — спонсор и выучный мул. А секс она даст тому, кого захочет».

Он ушёл обиженным. Но через три месяца он написал мне. Он сказал, что перестал быть удобным. И она ушла. К другому. Через две недели. Но через месяц он встретил женщину, которая оценила его новый, более уверенный стиль. И у них всё сложилось.

Жестокая правда: лучше лишиться женщины, которая не хочет вас, чем годами имитировать отношения, в которых вас не желают.

Это была глава про диагноз. Следующая глава про лечение.

## Глава 2. Страх сцены и страх женщины

Если предыдущая глава заставила вас скривиться, потому что вы узнали себя в каждом примере, — отлично. Значит, рентген сработал. Теперь у нас есть снимок перелома. Но знать диагноз и вылечиться — это, как говорится, две большие разницы. Сегодня мы будем ломать кирпичную стену, которая называется «страх подойти и заговорить».

Я мог бы назвать эту главу «Как перестать бояться красивую женщину», но это было бы неточно. Потому что вы боитесь не женщину. Вы боитесь себя. Своей реакции. Своей неловкости. Своей неспособности справиться с ситуацией. Женщина здесь — лишь катализатор вашего внутреннего страха.

Страх сцены и страх женщины имеют одну и ту же нейробиологическую природу. Это реакция на оценку. На публику. На того, кто может вас отвергнуть. Но хорошая новость в том, что этот страх можно не победить, а перенастроить. Как тренер по тяжёлой атлетике настраивает штангу. Вы не убираете вес. Вы учитесь его брать.

### **Твой внутренний диалог: разбор типичных «телодвижений неудачника»**

Давайте проведём эксперимент. Прямо сейчас, пока вы читаете эту книгу, закройте глаза на десять секунд и представьте: вы входите в кафе. Там сидит женщина вашей мечты. Она одна. Вы хотите подойти. Включите внутренний диалог. Что говорит ваш голос внутри? Запишите это мысленно. А теперь я включу типичный диалог «неудачника» из моей собственной практики.

**Голос внутри:** «Она слишком красивая для меня. Наверное, у неё есть парень. Она подумает, что я клоун. А вдруг я запнусь? А вдруг у меня голос дрогнет? А что я вообще скажу? „Привет“? Это тупо. „Ты очень красивая“? Это пошло. Лучше не подходить. Сохраню лицо. Сделаю вид, что я очень занят, смотрю в телефон».

И что делает ваше тело в этот момент? Оно подчиняется голосу. Вы смотрите в пол. Ваша голова уходит в плечи. Спина округляется. Руки либо скрещиваются на груди (закрытая поза), либо начинают нервно тереть край рубашки, либо нажимают кнопки телефона без всякой цели. Ноги сами несут вас к другому столику, подальше от неё. Вы садитесь, делаете заказ и полчаса украдкой смотрите на неё, но так и не подходите. А потом она уходит, и вы чувствуете знакомую горечь: «Почему я такой тряпка?»

Я знаю эту горечь. Я пил её литрами.

Теперь давайте разберём каждое «телодвижение неудачника» под микроскопом. Потому что, когда вы понимаете механизм, страх становится управляемым.

### **Поза: как вы сдаёте себя до того, как открыли рот**

Представьте себе двух мужчин, стоящих на светофоре. Один стоит прямо, плечи расправлены, подбородок приподнят, ноги на ширине плеч, руки естественно опущены или лежат в карманах, но без зажима. Другой стоит сгорбленный, голова втянута, плечи подняты к ушам, руки либо скрещены, либо одна рука держит другую за локоть (поза «придержись за себя, а то упаду»). Кто из них, по-вашему, опытный мужчина, способный подойти к женщине? Второй проигрывает ещё до старта. Потому что поза — это первое, что считывает женский бессознательный сканер.

Есть замечательный эксперимент из социальной психологии. Испытуемых просили оценить уверенность незнакомцев по десятисекундному видео без звука. И знаете, что? Оценка уверенности на сто процентов совпадала с тем, как человек держал спину и голову. Никакие слова не могли исправить впечатление от сгорбленной спины.

Почему так происходит? Потому что в животном мире прямая поза — это поза доминанта. Она показывает: я не боюсь пространства. Я не боюсь твоего взгляда. Я занимаю столько

места, сколько мне нужно. А сжатая, скрюченная поза — поза подчинённого, который готов в любую минуту уступить, убежать, спрятаться.

Таким образом, когда вы ссутулены и сжаты, вы уже кричите на языке тела: «Я слаб, я неуверен, я не заслуживаю твоего внимания». И женщина верит этому крику быстрее, чем любым вашим словам.

Упражнение (очень действенное, но требующее дисциплины): встаньте к стене так, чтобы стена касалась вашей спины пятью точками — затылком, лопатками, ягодицами, икрами и пятками. Запомните это ощущение выпрямленного позвоночника. Делайте так каждое утро в течение двух минут. Через две недели ваша привычная поза изменится сама собой. Это не мистика. Это нейропластичность.

### **Голос: как дрожь в горле разрушает вашу харизму**

Второй элемент выдачи себя с головой — это голос. И здесь я открою вам секрет. Ваш голос сам по себе не виноват в том, что он дрожит или становится писклявым в стрессовой ситуации. Виновато ваше дыхание. Точнее, его поверхностность.

Когда вы волнуетесь, ваше дыхание сбивается. Оно становится коротким, верхнегрудным. Вы делаете маленькие вдохи, как будто боитесь набрать полную грудь воздуха. И в результате ваш голос лишается опоры. Он уходит в горло, в связки, начинается тремор — та самая предательская дрожь, которая делает ваш голос похожим на голос испуганного подростка.

Самый простой способ это исправить — научиться дышать диафрагмой. Положите руку на живот чуть ниже пупка. Сделайте медленный вдох так, чтобы рука приподнялась. Грудная клетка при этом почти не двигается. Это и есть диафрагмальное дыхание. Теперь скажите любую фразу на выдохе. Чувствуете разницу? Голос стал ниже, плотнее, устойчивее.

Уверенный голос женщины слышат на бессознательном уровне как сигнал надёжности. Дрожащий голос — как сигнал опасности или слабости.

Упражнение для голоса: каждый день читайте вслух любую книгу (не эту, а любую) в течение пяти минут, стоя прямо и дыша животом. Ваша задача — не скорость, а устойчивость звука. Представьте, что ваш голос — это луч лазера, который пробивает стену. Тренируйте эту уверенность.

### **Паттерны рук: куда девать эти предательские конечности**

Третье «телодвижение неудачника» — это суетливые руки. Они могут:

— Постоянно поправлять воротник рубашки (жест, который психологи называют «самостоянием в зоне уязвимости»).

— Тереть ладони друг о друга (сигнал нетерпения и тревоги).

— Сцепляться в замок перед собой (поза просителя или молящегося).

— Прятаться в карманы большими пальцами наружу или, наоборот, целиком.

— Вертеть ручку, ключи, телефон, край одежды.

Все эти движения выдают ваше внутреннее напряжение. Женщина может не знать названий жестов, но она их видит. И они говорят громче слов.

Что делать с руками? Самый надёжный вариант в начале разговора — просто опустить их вдоль туловища или, если вы сидите, положить на стол или на колени спокойно, без зажима. Не цеплять одну руку за другую. Не теревать ничего. Если вам нужно что-то подчеркнуть, используйте открытые жесты ладонями вверх. Это древний сигнал «я не вру, я открыт».

Потренируйтесь дома перед зеркалом. Произнесите фразу «Привет, как дела?» с разными руками. С скрещенными. С теребящими край футболки. С опущенными спокойно. Посмотрите на себя со стороны. Выберите самый уверенный вариант и запомните его мышечно.

## **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.