

18+

# ПИКАП БЕЗ ДРАМ

РЕЗУЛЬТАТ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ



Влад Эфендиев

# **Влад Эфендиев**

## **Пикап без драм.**

### **Результат любой ценой**

*<https://litres.ru/74369887>*

*ISBN 9785007098595*

#### **Аннотация**

Вы узнаете, как переписать мозг, отключить страх отказа, использовать психологию и элементы НЛП для создания влечения. От первого шага до постели и мягкого расставания. Никакой пошлости — только работающие техники, реальные примеры и юмор. «Результат любой ценой» означает эффективность, а не нарушение закона. Для мужчин, которые устали быть «хорошими парнями» и хотят наконец получить желаемое без драм и оправданий.

# Содержание

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Глава 1. Женщина — не приз, а цель                 | 16 |
| Глава 2. Диагностика «овна» — твой внутренний враг | 29 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                  | 31 |

# Пикап без драм. Результат любой ценой

**Влад Эфендиев**

© Влад Эфендиев, 2026

ISBN 978-5-0070-9859-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение: Почему «драма» — это твой страх быть муд-  
ком

Представь, что ты стоишь посреди торгового центра. Через зал, поправляя волосы и глядя в экран телефона, проходит девушка, которая тебе действительно нравится. Сердце начинает отбивать странный ритм, ладони становятся влажными, а в голове вместо связных фраз — белый шум. И ты ничего не делаешь. Просто смотришь, как она исчезает за поворотом эскалатора.

А через три часа, лёжа на диване, ты прокручиваешь идеальный сценарий. Как ты подходишь, как остроумно шутишь, как она смеётся и вдруг оказывается, что у вас настолько похожие вкусы, что это просто судьба. Ты представляешь идеальный вечер, а потом засыпаешь с мыслью: «В следую-

щий раз обязательно».

Только «следующий раз» наступает снова и снова. А результат — ноль.

И вот тут возникает «драма». Ты начинаешь придумывать оправдания: «ей было не до меня», «она явно спешила к парню», «это не моя энергия», «я просто не в настроении знакомиться сегодня». Ты даже можешь использовать правильные слова — «взаимное уважение», «личные границы», «экологичное общение». Но если начистоту, ты просто боишься выглядеть тем, кого называют грубым словом на букву «м». Боишься быть навязчивым, неловким, смешным, отвергнутым. Твой страх быть «мудаком» стоит тебе десятков возможностей.

Эта книга — не про то, чтобы стать мудаком. Это книга про то, чтобы перестать бояться им **показаться**.

## **Миф о «взаимном уважении» — уловка неудачников**

Давай сразу расставим карты на стол. В мире знакомств существует множество красивых слов, которые на поверку оказываются просто удобными ширмами. Одно из самых любимых — «взаимное уважение».

Звучит благородно, правда? «Я уважаю её личное пространство», «я не хочу нарушать её границы», «я жду знака, что я ей интересен». Проблема в том, что в реальной жизни этот подход работает только в одну сторону — против тебя.

Давай проведём простой мысленный эксперимент. Представь двух мужчин. Первый видит девушку на улице, подходит, представляется, говорит, что она ему показалась интересной, и через три минуты обмена ничего не значащими фразами просит номер телефона. Девушка, возможно, отказывает. Возможно, нет. Но в любом случае он уже получил информацию.

Второй мужчина видит ту же девушку. Он издалека улыбается. Она не отвечает. Он решает, что это «неуважение с её стороны». Он ждёт, пока она посмотрит в его сторону сама. Она смотрит — но на витрину магазина. Мужчина вздыхает и думает: «Ну, значит, не судьба. Главное — я сохранил достоинство и никого не побеспокоил».

Угадай, у кого из двоих через полгода будет девушка?

Миф о «взаимном уважении» в том виде, в котором его обычно подают — это на самом деле миф о **пассивном уважении**. Уважении, которое ничего не требует от тебя. Ты не подходишь — и считаешь, что это акт уважения к её покою. Но с точки зрения эволюционной психологии, это не уважение. Это страх. Ты просто боишься получить отказ, поэтому делаешь вид, что ты выше «всей этой суеты».

Мне нравится называть это «сладкой ложью неудачников». Она успокаивает, но не кормит.

В книге «Пикап без драм» я предлагаю альтернативу: **уважение действием**. Это когда ты подходишь, говоришь прямо, принимаешь любой ответ без истерик, но при этом не

исчезаешь из её поля зрения, как привидение, если что-то пошло не так. Ты уважаешь её право сказать «нет», но ты не уважаешь её мифическое право на «не беспокоить меня своим существованием». Потому что, извини, но публичное место не является чьей-то личной спальней. Если она вышла в люди — она готова к контакту. Хотя бы гипотетически.

Одна моя знакомая, красивая и умная женщина, как-то сказала: «Меня бесят парни, которые боятся подойти. Я чувствую себя музейным экспонатом — все смотрят, никто не трогает. А потом они же и обижаются, что я ушла с тем, кто просто подошёл и сказал „привет“».

Вот тебе пример из жизни. Обычный вечер пятницы, кафе. За соседним столиком сидит мужчина лет тридцати пяти. Он явно рассматривает девушку за барной стойкой, но вместо того чтобы подойти, он начинает громко обсуждать с другом, «как нынче женщины не ценят настоящих мужчин». Девушка через пятнадцать минут знакомится с парнем, который просто спросил, свободно ли место рядом. Первый мужчина допил кофе, заплатил и ушёл в полной уверенности, что он «слишком порядочный для этой вульгарной тусовки».

Никакого уважения там не было. Был театр одного актёра, который боялся аплодисментов.

Так что давай без иллюзий. Если ты хочешь результат — перестань прятаться за флагом «высокоморального одиночества». Взаимное уважение начинается там, где ты признаёшь право другого человека на ответ. Даже если этот ответ —

«нет». А до этого момента никакого «взаимного» ещё нет. Есть только твой страх и твоё оправдание.

## **Результат как единственная метрика. Остальное — шум**

Теперь перейдём ко второму пункту, который многих коробит. Я прямо заявляю: **результат — единственное, что имеет значение**. Всё остальное — это шум, фоновое радио, которое отвлекает от цели.

Почему я так категоричен? Потому что за многие годы наблюдений я заметил одну закономерность: люди, которые много говорят о «пути», «духовном росте», «инсайтах» и «ценном опыте», на самом деле просто не могут получить конкретный, измеримый результат.

— «Я подошёл к десяти девушкам, но мне было важно просто преодолеть страх, а не получить номер».

— «Мы хорошо поболтали, и я понял, что она не мой тип. Но опыт общения с красивой девушкой бесценен».

— «Главное — это быть собой, а цифры ничего не значат».

Это всё песни. Приятные, убаюкивающие песни для тех, кто боится посмотреть правде в глаза.

Давай определимся с терминами прямо здесь, во Введении. **Результат** — это не обязательно секс. Результат — это чёткое, запланированное событие, которое произошло благодаря твоим действиям. Например:



- ты получил номер телефона (настоящий, который отвечает на звонки);
- ты договорился о конкретной встрече в определённое время и месте;
- ты поцеловал девушку;
- ты провёл вечер в интимной обстановке;
- ты получил отказ, но отработал его без потери самооценки и с пониманием причины.

Даже последний пункт — это результат. Потому что ты теперь знаешь, где произошёл сбой. Ты не ушёл в туман с мыслью «она просто стерва». Ты зафиксировал: «я слишком рано предложил пойти ко мне, нужно ещё 10 минут раппорта». Это конкретика.

Всё, что не заканчивается измеримым действием — это просто самоутешение. Разговор «просто так», без цели — это потеря времени. «Потренироваться на кошечках» без намерения закрыть контакт — это трусость, обёрнутая в термин «обучение».

Я приведу тебе пример из реального тренинга, который я проводил много лет назад (ещё до того, как написал эту книгу). Участник, назовём его Сергей, был классическим «хорошим парнем». Он мог часами говорить с девушками на вечеринках: о кино, о книгах, о путешествиях. Девушки смеялись, трогали его за плечо, называли «душевным». Но на этом всё заканчивалось. Сергей уходил домой один, потому что «не хотел показаться озабоченным». Его метрикой было

«хорошо провёл время».

Я дал ему простое задание на следующий выход: каждое общение с девушкой должно заканчиваться либо номером, либо согласием на свидание, либо явным «нет». Всё. Никаких «просто болтовни». Результат через четыре часа: два номера, один отказ и одно приглашение на кофе. Одно из этих знакомств через месяц переросло в отношения.

Сергей был в шоке. Оказывается, все эти годы он просто развлекал женщин бесплатно, потому что боялся потребовать ответа.

Пойми правильно. **Результат любой ценой** — это не значит «любой ценой». Это не призыв нарушать закон, унижать или давить. Это призыв к **честности**. Ты честен с собой: ты подошёл не для того, чтобы скрасить её скучный вечер. Ты подошёл, потому что она тебе нравится, и ты хочешь провести с ней время интимно. Всё. С этого момента каждое твоё слово, каждый жест и каждый взгляд должны работать на эту цель.

И если ты в конце вечера остался один, но при этом не сделал ничего, что приблизило бы тебя к цели — ты проиграл. Не «получил бесценный опыт», а именно проиграл. И чем раньше ты признаешь это, тем быстрее начнёшь выигрывать.

Остальное — шум. «Она не в настроении», «у неё сложный период», «ей нужно время», «я не в рынке сегодня» — это шум. Шум заглушает сигнал. Сигнал — это реальность:

было действие — есть результат. Не было результата — значит, действие было неправильным или недостаточным.

Кстати, об измерении. В книге я буду постоянно возвращаться к простой системе: **Вход → Обработка → Выход**. На входе — твоё намерение и внешний стимул (девушка). Обработка — твои техники общения, психологические приёмы, настройка раппорта. Выход — конкретный измеримый шаг вперёд. Если на выходе нет продвижения — вся обработка была бессмысленной. Как бы красиво и «уважительно» ты ни разговаривал.

## **Как читать эту книгу и не возненавидеть себя (или наоборот)**

Итак, ты взял в руки книгу с провокационным названием. Возможно, ты уже немного напрягся. Возможно, тебе кажется, что я призываю к цинизму, манипуляциям и превращению жизни в бездушную статистику.

Я понимаю эту реакцию. Более того, я этой реакцией дорожу. Потому что она означает, что у тебя есть совесть и рефлексия. А это — база. Без них даже самая мощная техника превращается в инструмент саморазрушения.

Поэтому сразу договоримся о **правилах чтения** этой книги.

### **Правило первое: ты имеешь право не соглашаться.**

Ни одна техника, описанная здесь, не является истиной в последней инстанции. Мир знакомств слишком сложен, мно-

гообразен и непредсказуем. Если какой-то приём тебе кажется отвратительным, переборщи с ним. Если какая-то идея вызывает внутренний протест — отложи книгу на день и вернись. Возможно, твой протест — это не голос совести, а голос страха, замаскированный под мораль. Возможно, наоборот — это твоё здоровое нравственное чувство. Разберись. Я только даю инструменты. Применять или нет — решаешь ты.

**Правило второе: никакой пошлости в тексте, никакой пошлости в жизни.**

«Пикап без драм» — это про эффективность, а не про хамство. Ты можешь быть прямым, напористым, даже провокационным. Но ты не должен быть мерзким. Мерзость отпугивает даже тех, кто изначально был готов к контакту. Грань между уверенностью и придурковатостью очень тонка — и мы будем учиться по ней ходить.

**Правило третье: экспериментировать, а не просто читать.**

Самая большая ошибка всех самоучителей по общению — чтение без практики. Ты можешь знать наизусть все приёмы НЛП, все паттерны речевых конструкций, все стадии соблазнения. Но если ты не выйдешь на улицу и не попробуешь их в живом разговоре — это мёртвый груз.

Каждая глава этой книги будет заканчиваться **конкретным заданием**. Не «подумай», не «проанализируй», а «сделай». Выйди. Подойди. Скажи. Получи результат или отказ.

Запиши. Повтори. Без этого книга бесполезна.

### **Правило четвёртое: следи за своим состоянием.**

Бывает такое, что после месяца жёсткой тренировки ты начинаешь видеть в каждой женщине не личность, а мишень. Это тревожный звоночек. В книге я называю это «синдромом выгорания пикапера». Лечение простое: перерыв на неделю, разговоры с друзьями-женщинами без всякой цели, просмотр добрых фильмов. И да, если ты чувствуешь, что ненавидишь женщин или презираешь их — закрой книгу. Ты не готов. Иди к психологу сначала. Мои техники не для тебя.

### **Правило пятое: юмор — твоё главное оружие.**

Ты заметил, что книга написана с иронией? Это не случайно. В мире соблазнения слишком много пафоса, слишком много «тёмных искусств», слишком много мужчин, которые изображают из себя роковых мачо. На самом деле всё это довольно смешно. Мы, мужчины, когда пытаемся понравиться, выглядим со стороны как смешные павлины. И если ты научишься смеяться над собой, над ситуацией, над неловкостью — ты станешь неуязвим. Потому что смех убивает напряжение, а напряжение — главный враг естественности.

Итак, ты готов начать? Тогда запомни название этой книги: **«Пикап без драм. Результат любой ценой»**. Она не для слабонервных. Она не для тех, кто ищет «волшебную таблетку» и готов прочитать одну главу и стать Казановой. Она для тех, кто готов пахать, ошибаться, вставать и идти дальше. Для тех, кто не боится услышать «нет» и не боится

признать, что «да» — это тоже результат, а не подарок судьбы.

Перелистывай страницу. Впереди Часть Первая: «Перешивка мозга: клинический подход». Будет жёстко, честно и без розовых соплей.

Поехали.

Прежде чем ты научишься делать первые шаги, говорить нужные слова или ставить правильные цели, нужно кое-что более важное. Нужно переформатировать твой собственный мозг. Потому что прямо сейчас в твоей голове работает операционная система, которая была установлена туда родителями, учителями, романтическими комедиями и подружками, которые говорили «ты такой хороший, но...».

Эта операционная система создана для одного — чтобы ты не получал то, что хочешь. Она защищает тебя от риска, от отказа, от неловкости. Но она же и лишает тебя результата.

В этой части мы будем действовать как хирурги. Без наркоза. Скальпель — это твоё собственное внимание. Анестезия — это иллюзия, что «всё и так нормально». Спойлер: не нормально. Если ты читаешь эту книгу, значит, где-то глубоко ты уже понял, что твои текущие настройки не работают.

Я не буду уговаривать тебя стать «другим человеком». Я просто покажу тебе схемы, по которым работает привлечение, страх и социальное давление. А ты уже сам решишь, хочешь ли ты играть по этим правилам или продолжишь ждать

«особенную», которая сама упадёт тебе в объятия.

Выбор за тобой. Но если ты всё ещё здесь — поехали.

# Глава 1. Женщина

## — не приз, а цель

Самая большая ловушка, в которую попадает начинающий (и не только) мужчина, — это восприятие женщины как приза. Как некой награды, которую нужно заслужить. «Она красивая, значит, она принцесса. Я должен доказать, что я достоин. Я должен быть интересным, забавным, успешным, загадочным, но при этом искренним, но при этом уверенным, но при этом не навязчивым...»

Стоп.

Этот клубок противоречивых требований существует только в твоей голове. В её голове — совершенно другая картина. И если ты хочешь получить результат, тебе придётся эту картину увидеть.

Женщина — не приз. Женщина — **цель**. Разница фундаментальна.

Когда ты воспринимаешь женщину как приз, ты автоматически ставишь себя в позицию просителя. Ты снизу вверх смотришь на неё. Ты ищешь её одобрения. Ты боишься сделать что-то не так, потому что «приз может уплыть». Это позиция **нуждающегося**.

Когда ты воспринимаешь женщину как цель, ты занимаешь позицию **действующего лица**. Ты не ждёшь, пока она



«оценит» тебя. Ты сам решаешь, интересна ли она тебе, есть ли у неё то, что тебе нужно, и будешь ли ты тратить на неё своё время. Это позиция охотника, но не в криминальном смысле, а в смысле человека, который знает, чего хочет, и идёт к этому.

И сейчас, дорогой читатель, многие возмутятся: «Как это — цель? Она что, не человек? Где уважение?»

Спокойно. Уважение никуда не делось. Я не призываю относиться к женщине как к бездушному объекту. Я призываю перестать ставить её на пьедестал. Приз — это то, что висит на полке. Цель — это то, к чему ты идёшь в диалоге, в движении, в контакте. Ты не крадёшь её. Ты предлагаешь ей разделить с тобой что-то. Но ты делаешь это с позиции «мне интересно, посмотрим, что получится», а не «о, боже, пожалуйста, не откажи мне, я умру».

Разницу чувствуешь? Чувствуют и женщины. Мгновенно. Теперь разберём три кита, на которых держится этот новый взгляд.

## **Биологические 4 фактора влечения (без романтики)**

Давай начистоту. То, что называют «химией», «искрой», «магией» — на девяносто процентов объясняется биологией. Не потому, что любовь — это не прекрасно, а потому что до того момента, когда включается «прекрасно», сначала должно включиться «хочу».

Женский мозг (и мужской тоже, но сейчас мы говорим

о женском) оценивает потенциального партнёра по четырём базовым параметрам. Эти параметры сформировались сотни тысяч лет назад, и современный мир не отменил их. Он лишь замаскировал их под «вкусы» и «предпочтения».

Вот эти четыре фактора.

**Фактор первый: Статус и ресурсы (или потенциал к их получению).**

Не пугайся слова «ресурсы». Это не обязательно про деньги. Это про способность мужчины обеспечить безопасность, стабильность и определённый уровень комфорта. В древности это означало «он хороший охотник, с ним не умру с голоду». Сегодня это может означать «у него есть работа, он не живёт у мамы в сорок лет, он умеет решать проблемы».

Женщина (особенно подсознательно) оценивает: «Будет ли этот мужчина обузой или подмогой? Увеличит ли он мою безопасность или создаст новые риски?»

И вот тут важный нюанс. Статус не всегда означает должность директора завода. Статус — это **поведение**. Мужчина, который спокойно, без истерик, решает вопрос с официантом, — демонстрирует статус. Мужчина, который паникует из-за опоздания автобуса, — демонстрирует низкий статус. Мужчина, который говорит «нет» и не оправдывается, — демонстрирует статус. Тот, кто оправдывается за каждое своё действие, — нет.

Ресурсы — это не только толстый кошелёк. Ресурсы — это твоя энергия, твои связи, твои знания, твоё спокойствие.

Женщина считает это за секунды по тому, как тыходишь в комнату, как держишь спину, как отвечаешь на неудобные вопросы.

**Фактор второй: Физическая привлекательность (как маркер здоровья).**

Здесь ничего нового. Женщины, как и мужчины, обращают внимание на внешность. Но есть разница. Мужчина в первую очередь смотрит на конкретные детали (грудь, ноги, попа). Женщина смотрит на общую картинку, на симметрию, на запах, на пластику. Её привлекает то, что подсознательно говорит о здоровых генах и сильной иммунной системе.

Но это не значит, что тебе нужно быть Аполлоном. Это значит, что тебе нужно быть **ухоженным**. Чистая одежда, отсутствие запаха пота (и, наоборот, приятный, но не резкий парфюм), ухоженные руки, аккуратная стрижка. Это биологические сигналы: «он не болен, он заботится о себе, его гены не подведут потомство».

Многие парни спотыкаются именно здесь. «Да ну, она что, не примет меня в растянутой футболке?» — спрашивает один. И оказывается, что не принимает. Не потому, что она «поверхностная стерва», а потому что в её древнем мозгу загорается лампочка: «Он не может позаботиться даже о своём внешнем виде — как он позаботится обо мне и детях?»

Не ной по этому поводу. Просто купи три нормальные футболки, которые сидят по фигуре. Просто помой голову

утром. Просто почистить обувь. Это минутная работа, а конверсия вырастет в разы.

**Фактор третий: Социальный интеллект и доминантность (без агрессии).**

Это самый интересный фактор. Женщину привлекает мужчина, который умеет ориентироваться в социальных ситуациях. Который чувствует, когда нужно говорить, когда — молчать, когда — настоять на своём, а когда — отступить. Это близко к тому, что называют «эмоциональным интеллектом», но в более прикладном смысле.

Доминантность не означает, что ты орёшь на всех или давишь. Доминантность — это способность держать свои рамки. Ты сказал: «Мы идём в это кафе». Она предложила другое. Ты выслушал и ответил: «Понимаю, но сегодня идём сюда, потому что я знаю там хороший кофе. В следующий раз выберешь ты». Всё. Без скандала, без «как скажешь, дорогая». Это доминантность в мягкой форме.

Женщина проверяет: «Сможет ли он защитить меня от внешнего мира, если потребуется? Или он сломается под давлением? Будет ли он лидером или мне придётся тащить его на себе?»

Дефицит этого фактора — главная причина, почему «хорошие парни» сидят в друзьях. Они слишком мягкие. Они боятся настоять на своём. А биология говорит женщине: слишком мягкий самец не сможет защитить потомство. Не в смысле драки, а в смысле принятия сложных решений.

## **Фактор четвёртый: Эмоциональная стабильность (отсутствие качелей).**

Это недооценённый фактор. Женщина ищет мужчину, который не будет устраивать истерик, впадать в депрессии от каждой неудачи, ревновать к почтальону или обижаться, как маленький ребёнок.

Эмоциональная стабильность означает: твоё настроение не зависит от того, сказала она «да» или «нет». Ты не рушишься от отказа. Ты не взлетаешь до небес от комплимента. Ты — центр, вокруг которого вращается твой внутренний мир, а не её реакции.

Когда мужчина эмоционально нестабилен, женщина чувствует себя как на пороховой бочке. Она никогда не знает, в каком настроении он придёт домой. А её биологическая программа требует предсказуемости для выживания.

Вот тебе, кстати, ключ к пониманию многих неудач: парень ведёт себя круто и уверенно первые пять минут, получает номер, потом через час пишет «ты мне очень нравишься, я так рад, что мы познакомились, надеюсь, мы будем вместе». Это моментальный слив стабильности. Слишком сильный эмоциональный всплеск. И женщина чувствует: «Он ненормальный. Он привяжется через минуту. Он будет душить». Всё. Адыю.

Четыре фактора работают одновременно. У тебя может быть три из них на высоте, но четвёртый проваливается — и влечение не возникает. Или возникает слабое, нестойкое.

Задача этой книги — повысить каждый из этих факторов. Не стать «идеальным альфачом», а просто подтянуть слабые места. Потому что поверь: женщины, с которыми ты хочешь быть, интуитивно оценивают тебя по этим параметрам за секунды. Твоя задача — дать им правильные ответы на их невысказанные вопросы.

## **Почему «личность» не важна в первые 15 минут**

Сейчас будет больно. Но это правда.

**В первые 15 минут** знакомства твоя личность — твои глубокие мысли, твоя богатая душевная организация, твои страхи и надежды — не имеет ровно никакого значения. Потому что у женщины ещё нет доступа к твоей личности. У неё есть доступ только к твоему **поведению, внешности и реакциям**.

Личность — это то, что раскрывается после нескольких часов, дней или недель общения. Но чтобы дожить до этого момента, нужно сначала пройти первый шлюз. А шлюз этот открывается или закрывается на основе четырёх биологических факторов, которые я описал выше.

Ты можешь быть самым тонким, интеллектуальным, заботливым и глубоким мужчиной на свете. Но если в первые 15 минут ты не демонстрируешь достаточный статус, соответствующую внешнюю опрятность, социальную доминантность и эмоциональную стабильность — твоя «личность» никому не будет нужна. Её просто не увидят. Потому что женщина уже приняла решение: «со мной этот мужчина не

идёт дальше».

Приведу пример из жизни, и он жёсткий.

Был у меня знакомый, Вадим. Интеллигентный, начитанный, играет на гитаре, знает три языка. При этом ходит в заношенных джинсах, сутулится, смотрит в пол, когда говорит с девушкой, и начинает каждую фразу с «извините, пожалуйста, если я вас отвлекаю...». Вадим искренне не понимал, почему девушки, с которыми он мог часами говорить о Кафке и экзистенциализме, в итоге уходили с какими-то «бездушными качками».

А секрет прост. В первые 15 минут Вадим демонстрировал низкий статус (сутулость, извинения), низкую физическую привлекательность (ненаряженная одежда), нулевую доминантность (извинительные интонации) и слабую стабильность (он слишком остро реагировал на любые её улыбки или нахмуживания). Всё. Четыре фактора — все в минусе.

Кафка не помог. Помогла бы хорошая осанка, прямая речь без извинений и чистая рубашка. Личность бы подключилась потом, на втором или третьем свидании. Но до второго свидания Вадим не доходил.

Обратная ситуация. Представь мужчину, который не знает ни одного поэта, не разбирается в искусстве, имеет среднюю работу. Но он держится прямо, говорит спокойно и без извинений, одет аккуратно, не бегаёт глазами и не паникует, если женщина отвечает коротко. В первые 15 минут этот мужчина имеет гораздо больше шансов, чем Вадим. Потому

что его биологические сигналы говорят: «со мной безопасно, я предсказуем, я не нуждаюсь в твоём одобрении».

Позже выяснится, что он скучен и неинтересен. Но к тому моменту они уже могут оказаться в постели или на втором свидании. А у Вадима не будет даже шанса показать свою глубину, потому что он изгнал себя сам ещё до первого правильного шага.

Это несправедливо? Возможно. Но мы здесь не для того, чтобы жаловаться на несправедливость вселенной. Мы здесь для того, чтобы получить результат. А результат говорит: сначала продай внешнюю сторону, потом показывай содержание. Никто не будет копать вглубь, если снаружи торчит табличка «опасно, обходите».

Просто прими это как правило. Не трать свои драгоценные интеллектуальные и душевные ресурсы на незнакомку. На незнакомке работают другие приёмы: взгляд, голос, поза, темп речи, отсутствие извинений, способность выдержать паузу. А свои глубокие мысли оставишь для тех, кто уже прошёл первичный отбор. Звучит цинично? Это звучит эффективно.

**Упражнение: отстрел эмпатии (как воспринимать отказ как баг системы)**

А теперь практика. Самое болезненное и самое важное упражнение первой главы. Я назвал его «отстрел эмпатии». Не пугайся названия — я не предлагаю тебе стать социопатом. «Отстрел» означает **временное отключение** гипер-



трофированной (чрезмерной, больной) эмпатии, которая мешает тебе действовать.

В чём проблема большинства мужчин? Они наделяют отказ огромным личностным смыслом. Девушка сказала «нет» — и рушится вся их самооценка. Они начинают фантазировать:

— «Она подумала, что я страшный».

— «Она поняла, что я беден».

— «Она, наверное, обсмеяла меня с подругами».

— «Они меня отвергли как личность».

Стоп. Это всё — твои фантазии. На самом деле отказ в большинстве случаев означает ровно то, что ты не попал в один из четырёх биологических факторов **в данный конкретный момент времени**. Не потому, что ты «неудачник», а потому что сегодня она устала, или ей не нравится твой цвет волос, или она встречается с другим, или у неё болит голова, или ты просто слишком громко кашлянул и это подсознательно напомнило ей о больном дедушке.

Понял? Отказ — это **баг в системе**. Не в тебе. В текущей конфигурации «ты — обстоятельства — её состояние». Баг можно диагностировать, исправить и двигаться дальше.

Упражнение называется «отстрел эмпатии» потому, что я предлагаю тебе на время тренировок вообще перестать приписывать женщинам сложные внутренние переживания по поводу твоей персоны. Они заняты собой. Серьёзно. Женщины в публичных местах на девяносто процентов времени

думают о своих проблемах: работа, подруги, семья, неудачный маникюр, живот после обеда. Ты появляешься в их поле зрения на 30 секунд. За это время они не успевают составить о тебе глубокое психологическое заключение. Они успевают только считать базовые сигналы и выдать автоматический ответ: «да» (редко), «нет» (часто) или «может быть» (тоже часто).

Как выполнять упражнение.

Шаг первый. Выйди в публичное место, где есть люди (парк, торговая улица, университетский коридор). Не ночной клуб, не бар — спокойное дневное место. Твоя задача — сделать 10 подходов к незнакомым девушкам. Неважно, как ты откроешься. Можно «здравствуйте, вы мне показались интересной, как вас зовут?». Можно «извините, у вас есть минута?». Можно просто — «добрый день, меня зовут (имя), решил с вами познакомиться». Главное — цель не получить номер, а получить реакцию и **никак на неё не реагировать эмоционально**.

Шаг второй. В момент, когда девушка отвечает отказом («нет, спасибо», «я спешу», «у меня есть парень», просто молча уходит) — произнеси про себя фразу: **«Баг системы. Перезагрузка»**. И улыбнись. Именно так. Не зло, не с сарказмом, а спокойно, как программист, который увидел ошибку в коде: «А, вот оно что, ну да, бывает». Повернись и иди к следующей цели. Без анализа, без прокрутки в голове.

Шаг третий. После 10 подходов сядь на скамейку и **толь-**

**ко тогда** проанализируй. Но не «какая она стерва» и не «какой я неудачник». А технически:

— Какие из четырёх факторов я мог провалить?

— Не был ли слишком напряжён? (эмоциональная стабильность)

— Не извинялся ли каждые три секунды? (статус)

— Не смотрел ли в сторону или в пол? (доминантность)

— Выглядел ли опрятно? (физическая привлекательность)

Вот это продуктивный анализ. Всё остальное — пустая мастурбация мозга.

Шаг четвёртый. Повтори упражнение через день. И ещё через день. Твоя цель — довести количество подходов до 50, а реакцию на отказы — до автоматического «баг системы, пошли дальше». Когда ты перестанешь воспринимать отказ как удар по своей личности, ты станешь свободен. Твоя эффективность вырастет в разы, потому что ты перестанешь бояться делать следующий подход после неудачного.

Пример из реальной тренировки. Один парень, Дмитрий, пришёл ко мне на консультацию с проблемой «не могу знакомиться, потому что каждый отказ переживаю как личную катастрофу». Мы сделали это упражнение в торговом центре. Первые пять отказов Дима буквально физически страдал: краснел, начинал заикаться, потом долго ходил по кругу, переживая. На шестом отказе он вдруг расхохотался. Я спросил: «Что смешного?» Он ответил: «Я только что понял,

что пятая девушка отказала мне из-за того, что у меня шнурок развязался. Она смотрела вниз, увидела грязный шнурок и сказала „нет“. Я сразу вспомнил четвёртый фактор — опрятность! Это же просто шнурок!»

Он увидел баг. И сразу перестало быть больно. Дима завязал шнурок, успокоился и с восьмого подхода взял номер.

Вот как это работает. Отказ — информация. Не больше и не меньше. Информация о том, что в системе случился сбой. Твоё дело — либо проигнорировать сбой и идти дальше (если сбой случайный), либо исправить его (если он системный и повторяется). Но ни в коем случае не превращать отказ в трагедию трёхактной структуры с тобой в роли жертвы.

Тренируй отстрел эмпатии. Это твой бронежилет в мире знакомств.

## Глава 2. Диагностика «овна» — твой внутренний враг

Теперь, когда мы разобрались с первым этапом — восприятием женщины как цели и тренировкой устойчивости к отказам, — нужно заглянуть в самую тёмную комнату твоего подсознания. Туда, где живёт твой главный враг. Я называю его «овном». Без кавычек — это русское слово, означающее не домашнее животное, а твою внутреннюю слабость, твою пассивную позицию, твою готовность плыть по течению и оправдывать своё бездействие.

«Овном» я назвал это состояние не случайно. Стадо баранов — послушное, безропотное, движущееся туда, куда его гонят пастухи. Общество, родители, учителя, женщина, которая сказала «нет» — все они становятся твоими пастухами, если ты не выключил в себе «овна». Овен внутри тебя боится. Овен сомневается. Овен говорит «а может, не надо, а вдруг что-то не так, а что люди подумают, а как бы не обидеть, а вдруг я не имею права».

«Овен» — это ложная вежливость, превратившаяся в рабство. Это маска «хорошего парня», за которой прячется трусость. Это твой внутренний враг номер один.

В этой главе мы проведём самую честную диагностику. Выясним, насколько глубоко в тебе сидит этот «овен». А

потом — я покажу конкретные техники, как отключить его голос за 48 часов. Чтобы на его место пришло спокойное, уверенное, результат-ориентированное состояние. Я называю его «Холодный пульс».

Готов к вскрытию? Поехали.

## **Тест на социальные запреты: что тебе мешало трахаться всех**

Прежде чем что-то отключать, нужно понять, что именно включено. У каждого из нас в голове есть набор социальных запретов — внутренних правил, которые мы выучили настолько хорошо, что считаем их «своими собственными убеждениями». На самом деле это просто голоса, записанные на плёнку.

Я предлагаю тебе пройти тест. Отвечай честно, не приукрашивая. Это не оценка твоей морали — это диагностика механизмов самосаботажа.

# 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.