

18+

СКВОРЦОВ АЛЕКСЕЙ

ПЕРЕПРОШИВКА

КАК СТАТЬ ТЕМ ЧЕЛОВЕКОМ,
К КОТОРОМУ ЛИПНУТ

**ХВАТИТ
НЬТЬ.
ПЕРЕПРОШЕЙСЯ!**

МЫШЛЕНИЕ
ЭНЕРГИЯ
ПРИВЫЧКИ
ВИБРАЦИИ
РЕАЛЬНОСТЬ



ЗАГРУЗКА...



Алексей Скворцов

Перепрошивка. Как стать тем человеком, к которому липнут

<https://litres.ru/74370217>

ISBN 9785007101394

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

Хватит ныть. Ты скучный, тебя игнорят, а твои «привет, как дела» убивают любую искру. Эта книга — жёсткая перепрошивка твоего мозга. Никакой воды, только инженерия общения, метафизика и дерзкие техники, которые заставят людей липнуть к тебе. Ты научишься говорить, слушать, стоять, уходить и даже отражать троллей. Всё — с юмором, матом и пинками. Перепрошейся, бро. Мир ждёт твой сигнал. Будь событием, а не фоном.

Книга содержит нецензурную брань.

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	5
ЧАСТЬ I. «ИЗИ БРО, ТЫ ПРОСТО БАГНУТЫЙ СИСТЕМОЙ»	10
ГЛАВА 1. КРИНЖ-МОНИТОРИНГ: ПОЧЕМУ ТВОЙ «ПРИВЕТ, КАК ДЕЛА?» — ЭТО ЯД	11
ГЛАВА 2. ТВОЙ КОНТЕНТ — ЭТО ГОВНО. ДАВАЙ ПЕРЕСОБЕРЕМ ТВОЮ РЕАЛЬНОСТЬ	19
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Перепрошивка. Как стать тем человеком, к которому липнут

**Алексей Владимирович
Скворцов**

© Алексей Владимирович Скворцов, 2026

ISBN 978-5-0071-0139-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВСТУПЛЕНИЕ

Ладно, бро. Садись поудобнее. Нет, не так, чтобы по-домашнему развалиться и скроллить ленту. Сядь так, будто сейчас кто-то выльет тебе на голову ведро ледяного трэша, и тебе придётся это переварить.

Я — твой лучший друг, которого ты не заслуживаешь. Тот самый, кто скажет тебе в лицо то, что все остальные шепчут за спиной. Никакой токсичной позитивности, никаких «ты прекрасен, просто будь собой». Забудь. Если ты «просто будешь собой» — ты останешься тем самым лолом, который открыл эту книгу, потому что у него нет нормальных тем для разговора, его стикеры в переписке заканчиваются на третьем круге, а в комнате, где собираются люди, его голос звучит тише, чем шелест пакета чипсов.

Вот тебе порция правды, от которой хочется закрыть книгу и уйти в реал:

Ты скучный. Да-да, именно ты, который сейчас читает. Я не знаю твоего имени, но я знаю твой типаж. Ты тот, кто в компании молчит, потому что боишься ляпнуть фигню. А когда наконец решаешься открыть рот — ты выдаёшь что-то про погоду, про «как дела» или про новости, которые все уже обсудили час назад. И ты видишь эти стеклянные глаза. Ты чувствуешь этот кринж, который разливается в воздухе, как запах подгоревшей яичницы. И ты сам понимаешь, что

твоя фраза пролетела мимо, упала где-то между чипсами и диваном, и никто её не подобрал.

И знаешь что? Они не злые. Они просто не замечают тебя. Потому что ты — фоновый шум. Как гул холодильника. Есть, но никто не обращает внимания. Ты — тот самый парень/девушка, про которых после вечеринки говорят: «А, этот был? Ну, да, вроде сидел». И это самое убойное, что может случиться. Не «он козёл», не «она дура». Нет. Хуже. Ты — ничто. Пустота. Скукота смертная.

Но погоди, не убегай. Я не для того сюда пришёл, чтобы просто унижить тебя. Мне это было бы легко — я могу ещё пару абзацев поливать тебя за твои бездарные попытки шутить и за твои вопросы «чем занимаешься», когда человек уже явно хочет рассказать, как он вчера ловил карпа голыми руками. Нет, я здесь, чтобы сделать из тебя бомбу. Из той самой бомбы, к которой липнут, как мухи на варенье. Которую ждут в каждом чате, которую зовут на каждый движ, потому что с тобой — вайб.

Но предупреждаю сразу: это будет жёсткая инженерия. Мы будем копать в твоём сознании так, как будто мы не психологи, а сапёры с плохим зрением. И нам придётся взорвать твою текущую «личность» к хреням собачьим. Потому что она не работает. Тебя научили «быть вежливым», «не выделяться», «спрашивать, а не говорить». Тебя накачали этой серостью в школе, в универе, на работе. Твои родители, твоя училка по литературе — они сделали из тебя шаблон-

ного персонажа для массовки. Но ты же не хочешь быть статистом? Нет? Тогда слушай сюда, лол.

Первое, что мы ломаем — это твой страх быть смешным. Ты боишься ляпнуть глупость? А ты знаешь, что самая интересная беседа — это когда кто-то выдаёт абсолютно дикую, нелогичную, гениально-безумную мысль, от которой у всех поднимаются брови? Да, она может быть нелепой. Но она — живая. А твои осторожные, вылизанные, проверенные фразы — они мертвы. Они как пластиковые цветы на могиле твоей харизмы. Мы будем учиться ронять эти цветы и сажать там гранаты. Ироничные, абсурдные, провокационные.

Второе — ты думаешь, что чтобы нравиться, надо подстраиваться. Это главная ошибка всех кринжовых чуваков. Ты начинаешь зеркалить, ты киваешь, ты делаешь «угу» и «вау». Ты пытаешься быть удобным. Но удобный человек — это как старый диван. Все на нём сидят, но никто не хочет его фоткать и ставить в сторис. Мы перестаём быть удобными. Мы становимся опасными. Опасными для скуки, для рутины, для серости.

Третье — ты вообще не понимаешь, что ты транслируешь в этот мир. Твоя энергия. Твоя «частота». Пока ты паришься, что скажут другие, пока ты пережёвываешь свои неудачные реплики в голове — ты высасываешь свой собственный ток. Ты становишься вампиром для себя. А люди чувствуют это на подсознательном уровне. Они видят твои потуги, твою неуверенность, твой вечный вопрос «а как я выгляжу» — и

у них срабатывает сигнал «не подходить, глючит». Мы вырубим этот сигнал. Мы перепрошьем твой BIOS так, что ты начнёшь излучать чистое, наглое, уверенное «мне плевать, но я с вами».

Звучит как бред? Ещё бы. Вся настоящая магия звучит как бред, пока ты её не попробуешь. Эта книга — не про «как стать душкой». Эта книга — про пересборку реальности. Ты будешь читать главы и иногда ловить рофл, иногда — желание швырнуть книгу в стену, потому что я буду попадать в самые больные точки. И это нормально. Значит, мозг сопротивляется. Значит, ты идёшь туда, куда надо.

Я обещаю тебе к концу книги одну вещь: ты выйдешь в любой чат, на любую тусу, и ты будешь центром притяжения не потому, что ты орёшь громче всех, а потому что ты — вкусный собеседник. С тобой хочется говорить. С тобой хочется пить, гулять, молчать даже — потому что твоё молчание звучит как музыка, а не как пауза перед вопросом «ну что, по второй?». Ты станешь тем, кому пишут в два часа ночи «бро, ты не спишь? тут такое дело...».

Но с одного прочтения ничего не будет. Ты должен делать. Каждая глава — это задание. Не пропускай. Не ленись. Если ты сейчас подумаешь: «Ок, я понял, дай ещё» — ты уже проиграл. Потому что понимание без действия — это просто кринж в квадрате. Тысячи людей знают, как надо, но продолжают быть серыми мышами. Ты не хочешь быть таким. Ты купил эту книгу не для того, чтобы она пылилась на полке.

Ты купил её, потому что внутри тебя сидит зверь, который хочет вырваться и показать всем, какой ты хорош. И я помогу этому зверю порвать цепь.

Итак, первое, что ты сделаешь прямо сейчас. Закрой книгу. Нет, серьёзно. Закрой. Потом открой снова. И, открыв, скажи вслух (да, вслух, не бойся, если ты один, а если нет — сделай вид, что кашлянул): «Я готов быть интересным, даже если для этого придётся быть немного мудаком». Если ты не смог это произнести — возвращай книгу, ты не мой клиент. Если смог, пусть даже прошептал — тогда погнали, бро. Мы начинаем перепрошивку. Твоя старая версия сейчас будет удалена без возможности восстановления. И это изи — по сравнению с тем, какой адский огонь мы запустим в твоих собеседниках.

Добро пожаловать на борт. Не ссы, мы взлетаем. Всё, что было до этого — ноль. Сейчас будет один сплошной вайб, который перевернёт твоё общение. А если кто-то скажет, что это странно, ответь им: «Да, я странный, сиди ровно и получай удовольствие». И все залипнут.

Бро, запомни главное правило этой книги: Ты не предлагаешь себя. Ты — предлагаешь состояние. И на это состояние всегда есть спрос.

А теперь — листай дальше. Там, в первой главе, тебя ждёт твой первый удар по собственной серости. И он будет больно приятным.

Погнали.

ЧАСТЬ I. «ИЗИ БРО, ТЫ ПРОСТО БАГНУТЫЙ СИСТЕМОЙ»

(Диагностика. Почему ты скучный, хотя внутри тебя вулкан.)

ГЛАВА 1. КРИНЖ-МОНИТОРИНГ: ПОЧЕМУ ТВОЙ «ПРИВЕТ, КАК ДЕЛА?» — ЭТО ЯД

(или: Как твой первый выдох убивает всё ещё до того, как ты успел вдохнуть)

Слушай сюда, **бро**. Мы начинаем не с «позитивного мышления» и не с «улыбнись миру». Мы начинаем с **хирургии**. С вскрытия твоего стандартного арсенала фраз, которые ты используешь, чтобы начать разговор. И я тебя расстрою сразу: твой арсенал — это помойка. Это склад бракованных гранат, которые взрываются в твоей же руке, ещё до того, как ты их кинул.

Ты думаешь, что когда ты подходишь к кому-то и выдаёшь это своё коронное:

— *Привет! Как дела?*

...ты начинаешь диалог. Нет, **лол**. Ты ставишь на нём **клеймо смерти**. Ты своим первым же словом говоришь человеку: «Я безлик, я как все, у меня нет ни фантазии, ни смелости, и я сейчас заставлю тебя врать мне про свои „дела“».

Давай разберем, что происходит в голове у твоего собеседника в ту секунду, когда ты выдаёшь этот эталонный **кринж**. У него внутри включается автопилот. Его мозг, ко-

торый за день услышал это «как дела» раз пятьдесят, просто отключает сознание и выдает стандартный болванчик:

— *Норм. А у тебя?*

И всё. Ты засунул разговор в бетонную трубу, залил её цементом и на всякий случай придавил сверху своим смартфоном. Вопрос «как дела» — это не ключ к сердцу. Это **ключ к могиле** твоего собеседника. Потому что теперь ему скучно. Ему скучно уже на первой секунде. Ты заставил его врать (потому что у него не «хорош», а «говно» и он не хочет это обсуждать) или заставил его быть роботом.

А теперь представь, как он относится к роботам? Правильно. Он их не замечает.

Перепрошивка №1. «ОБНУЛЕНИЕ ШТАМПА»

Слушай. Это первая и самая жесткая операция. Мы будем удалять из твоего лексикона **всё**, что звучит как поздороваться с бабушкой у подъезда. Если твоя первая фраза может быть предсказана за 5 секунд до того, как ты её сказал — ты **фейлить**. Если человек уже знает, что ты скажешь «Привет, как дела?», значит, твой образ в его голове — это «очередной». А «очередных» не запоминают. «Очередных» никто не ждёт.

Итак, правило новой жизни:

Твоя первая фраза — это не вопрос. Это крюк. Это заявка на то, что ты — персонаж, а не статист.

Техника «БАМ» (Без Абсолютно Мерзких вопросов).

Мы не спрашиваем о состоянии человека. Мы не спрашиваем «чем занимаешься» (кстати, это вторая самая смертельная тема, но до неё дойдём). Мы **утверждаем**. Мы выдаём **факт**. Мы делаем **наблюдение**. Мы говорим о том, что происходит **здесь и сейчас**, или о том, что зацепило твой глаз, но формулируем это так, чтобы у человека включилась эмоция, а не «дежурный режим».

Смотри сюда, как выглядит магия:

Было (токсичное говно):

— Привет. Как дела?

Стало (взрыв мозга):

— *Бро, у тебя такой вид, будто ты только что победил в бою с офисным принтером. Колись, кто кого?*

(Ты не спросил «как дела», ты сделал **ход**. Ты нарисовал картинку. Он уже улыбнётся, даже если не хочет, потому что ты сказал про принтер и про победу. У него в голове уже мем, а не скучный вопрос.)

Было:

— Привет, давно не виделись. Как жизнь?

Стало (разрыв шаблона):

— *О, смотрю, ты всё ещё носишь этот пиджак. Это значит, что ты либо его очень любишь, либо у тебя сгорели все остальные. Расскажи мне историю этого пиджака. Я серьёзно. Прямо сейчас.*

(Ты заставляешь человека **импровизировать**. Он начинает вспоминать, зачем он купил этот пиджак, смеяться,

придумывать. Ты — режиссёр, а не собеседник. Ты дал ему сценарий, который он будет писать с тобой вместе.)

Почему это работает?

Потому что ты даёшь человеку **безопасную провокацию**. Ты не лезешь к нему в душу с дурацкими «делами» и не спрашиваешь про работу, от которой он устал. Ты играешь. Ты включаешь его «игровой режим». А люди любят игру. Люди не любят отвечать на тупые вопросы. Но они **обожают**, когда их замечают и подмечают детали, которые никто не видит.

ЗАПОМНИ ТРИ УРОВНЯ ДИАЛОГА:

— **Уровень «Кринж» (ты тут).** Вопросы-роботы: «Как дела?», «Чем занимаешься?», «Куда пропал?».

— **Уровень «Норм» (ты думаешь, что ты тут, но нет).** Вопросы-уточнения: «А что ты думаешь про погоду?», «А как там твой проект?».

— **Уровень «Перепрошивка» (сюда мы идём).** **Утверждения-триггеры.** Ты говоришь то, что вызывает либо улыбку, либо удивление, либо лёгкий **рофл** над ситуацией. Ты не ждёшь от человека фактов. Ты ждёшь его **энергии**.

Давай еще один пример, чтобы ты прочувствовал разницу, **бро**.

Ты видишь девушку, которая тебе интересна. Все лолы вокруг подходят и говорят:

— Привет. Ты красивая. Как дела?

На что она отвечает:

— Спасибо, норм.

И уходит, потому что она уже слышала это тысячу раз. Она — принцесса, а ты — сто двадцать пятый рыцарь с одним и тем же скриптым мечом.

А ты (после прочтения этой главы) подходишь и говоришь:

«Слушай, я тут наблюдаю за тобой 5 минут. У тебя есть суперспособность: ты пьёшь кофе так, будто это твой последний глоток на земле. Я сейчас не шучу. У тебя какой-то ритуал? Или ты просто ненавидишь этот кофе и хочешь покончить с ним быстрее? Просвети меня, я в шоке».

Что произошло?

— Ты заметил то, чего никто не замечает (она пьёт кофе).

— Ты превратил это в историю (ритуал или ненависть).

— Ты не спросил у неё, как её зовут, и не лизнул ей задницу комплиментом. Ты дал ей повод **показать себя**. Она будет рассказывать про этот кофе, смеяться, придумывать легенду. И она запомнит тебя как «того странного чувака, который увидел во мне что-то кроме сиски». А запоминание — это уже 50% успеха, **изи**.

А ТЕПЕРЬ БОЛЬНОЕ, БРО.

Ты сейчас думаешь: *«Но я не умею так! Я боюсь, что это будет тупо. Я боюсь, что это не зайдёт».*

Я тебе скажу страшную вещь: **да, первые три раза это будет тупо**. Потому что твой мозг будет сопротивляться. Он привык прятаться за шаблоном «как дела». Ему безопасно там, потому что если ты спросишь «как дела» и тебе ответят «норм» — ты не виноват. Ты сделал «нормально». Ты же социально-приемлем.

Но мы здесь собрались не для того, чтобы быть «социально-приемлемыми». Мы здесь, чтобы быть **интересными**. А интересный человек **рискует**. Рискует сказать хуйню. Рискует, что его не поймут. Но если его поймут — он в дамках. Если нет — он просто «тот странный тип», а не «тот скучный тип». И поверь мне, люди в тысячу раз чаще зовут на движ «странных типов», чем «скучных типов». Потому что со странными — **прикол**.

Вспомни любого своего знакомого, кого ты считаешь душой компании. Он когда-нибудь начинал диалог с «Привет, как дела?»? Нет. Он начинал с какой-то дичи. С какого-то «Слышь, а ты видел, что вчера в новостях? Это же п**дец какой-то, скажи мне, что я не один это заметил». Он цеплял тебя за эмоцию.

УПРАЖНЕНИЕ «ДЕНЬ БЕЗ ВОПРОСОВ» (делать только если готов к перепрошивке).

Завтра, когда ты пойдёшь на работу, учёбу или в магазин, ты **запрещаешь** себе начинать разговоры с вопросов.

— Ты приходишь на кассу. Кассирша говорит: «Здрав-

ствуйте!».

— Ты отвечаешь: *«По вашему лицу вижу, что вам уже надоело сканировать эти палки колбасы. Давайте я вам что-нибудь смешное скажу, чтобы вы не заснули?»*

Ты подходишь к другу. Вместо «Привет, чё делаешь?» ты говоришь: *«Ты выглядишь так, будто только что узнал, что ты — персонаж мема. Иди сюда, дай мне на тебя посмотреть, я поставлю тебе подпись»*.

Ты подходишь к коллеге. Вместо «как работа?» ты говоришь: *«Я вижу твой монитор. Он светится в твои глаза. Ты сейчас либо пишешь гениальный код, либо смотришь в тиктоке на котят. Ставлю 100 рублей на котят. Спорим?»*

Если ты сможешь провести так хотя бы **один день**, ты уже не будешь тем **лолом**, который боится открыть рот. Ты станешь тем **бро**, которого начинают слушать, когда он ещё только подходит. Потому что люди будут ждать: «Боже, что он сейчас опять выдаст? Это будет смешно или опасно?». А вот это напряжение ожидания — это и есть то самое чувство, которое заставляет людей **липнуть** к тебе.

ИТОГ ГЛАВЫ 1 (без воды, только суть):

— **«Как дела?»** — твой главный враг. Убей эту фразу в себе, пока она не убила твою карьеру, друзей и личную жизнь.

— **Твой дефолт** — не спрашивать, а утверждать. Не лезть за информацией, а давать **оценку** происходящему че-

рез свою уникальную оптику.

— **Будь странным.** Будь тем, кто говорит о пиджаках, о принтерах и о кофе с ритуалом. Даже если это странно — это **живо**. А живое всегда затмевает мёртвое.

Запомни: **Когда ты перестаёшь быть предсказуемым в первой фразе, ты перестаёшь быть предсказуемым в целом.**

А теперь отложи книгу, подойди к зеркалу, посмотри на себя и скажи вслух:

«Я больше не спрашиваю „как дела“. Я — тот самый ха-рош, который начинает игру».

Если ты это сказал — ты готов к Главе 2. Если нет — перечитай эту главу ещё раз, пока тебе не станет противно от собственного «привет». Потому что дальше мы будем копать глубже. Мы будем учиться **не слушать, а слышать**. Но это уже совсем другая история, **бро**.

А пока — иди и ломай шаблоны. И не бойся, если кто-то на тебя странно посмотрит. Этот взгляд — твой первый трофей. **Коллекционируй их.**

ГЛАВА 2. ТВОЙ КОНТЕНТ — ЭТО ГОВНО. ДАВАЙ ПЕРЕСОБЕРЕМ ТВОЮ РЕАЛЬНОСТЬ

(или: Почему твоя история про «вкусный завтрак» заставляет людей зевать в голос)

Слушай сюда, **лол**. В первой главе мы вынесли мозг твоим дурацким «привет, как дела». Ты, надеюсь, уже перестал задавать этот ритуальный вопрос и начал говорить что-то живое. Но теперь у тебя новая проблема, и она больше, чем просто первая фраза.

Ты научился *начинать* диалог. А что ты делаешь *далее*? Ты открываешь рот, и оттуда вываливается... твоя жизнь. Твоя серая, однообразная, ничем не примечательная жизнь. И ты думаешь, что люди будут сидеть и слушать тебя с открытыми ртами?

Нееет, **бро**. Они будут сидеть и думать о том, как бы незаметно залипнуть в телефон, потому что ты рассказываешь им про то, как ты встал, поел кашу, поехал на работу, там был какой-то Вася, который что-то сказал, и ты ответил, и потом ты приехал домой и посмотрел сериал.

Остановись. Прямо сейчас.

Ты думаешь, что это — *интересно*? Это — **кринж** в чи-

стом виде. Это не история, это — **отчёт о проделанной работе**. Это — лента новостей, которую никто не подписался читать. Ты транслируешь в эфир свой внутренний мусор, свои бытовухи, свои «нормальные» деньки. И люди чувствуют, что ты не даёшь им **энергии**, а **высасываешь** её своими скучными подробностями.

Почему так происходит? Потому что ты не понимаешь главного закона общения:

Людам насрать на твои факты. Им нужны твои эмоции. Им нужны твои странные, смешные, абсурдные углы зрения. Им нужен фильтр, через который ты пропускаешь реальность.

Твоя жизнь — это сырой материал. Это как глина. Ты можешь вылепить из неё горшок для цветов, который будет стоять на балконе и никому не нужен. А можешь вылепить из неё скульптуру, от которой у всех будут расширяться глаза. Всё дело в том, как ты эту глину обрабатываешь.

ТИПИЧНЫЕ ЛОВУШКИ, В КОТОРЫЕ ТЫ ПОПАДАЕШЬСЯ (прежде чем мы начнём)

Прежде чем мы включим новый алгоритм, давай разберем три главные ошибки, из-за которых твои истории звучат как отчет о проделанной работе. Если ты узнал себя — отлично, значит, ты готов к перепрошивке.

Ловушка №1: «ДОСЛОВНЫЙ ПЕРЕСКАЗ»

Ты пытаешься рассказать всё *как было*, ничего не упус-

кая. Ты думаешь, что детали — это важно. Но твой мозг не отличает важные детали от мусора, поэтому он вываливает всё подряд: цвет твоих носков, марку автобуса и погоду за окном. Слушатель тонет в этой информации и вырубается.

Перепрошивка: Оставляй только те детали, которые работают на образ или эмоцию. Всё остальное — в топку.

Ловушка №2: «СПОЙЛЕР В НАЗВАНИИ»

Ты начинаешь с вывода: «Я сегодня попал в смешную ситуацию!» или «Представляешь, я сейчас чуть не упал!». Ты убил интригу раньше, чем начал. Слушатель уже знает, что ситуация смешная, и ему неинтересно узнавать, *почему*. Он просто ждет, когда ты закончишь.

Перепрошивка: Начиная с завязки. Пусть слушатель сам придет к выводу, что это было смешно.

Ловушка №3: «ОТСУТСТВИЕ ТВОЕЙ ОЦЕНКИ»

Ты рассказываешь факты: «Он сказал то, она сделала это». Ты как диктор в новостях. А слушателю насрать на сухие факты. Ему важно, *что ты чувствовал по этому поводу*. Смеялся ли ты? Бесился ли ты? Офигевал ли ты?

Перепрошивка: Каждый факт пропускай через фильтр своих эмоций. «Он сказал это, и я офигел, потому что...»

ПЕРЕПРОШИВКА №2. «ФИЛЬТР РЕАЛЬНОСТИ: КАК ПРЕВРАТИТЬ КАШУ В БЛОКБАСТЕР»

Сейчас мы включим в твоём мозгу новый алгоритм. Этот алгоритм называется «Драматургия». Ты становишься сценаристом собственной жизни. Ты больше не «рассказыва-

ешь, что было», ты **конструируешь историю**. И у любой истории, достойной внимания, есть три кита:

— **Конфликт** (или хотя бы неожиданность).

— **Детали** (не общие слова, а картинки).

— **Эмоциональный заряд** (смех, удивление, даже лёгкий шок).

Сейчас разберём на примерах, как это работает.

Пример №1. Твой завтрак.

Как было бы обычно (кринж-версия):

— *Я сегодня утром ел овсянку с ягодами. Очень вкусно. Потом я выпил кофе и пошёл на работу.*

Что слышит собеседник? Белый шум. Его мозг переводит это как: «Бла-бла-бла, еда, бла-бла». Он уже мысленно ушёл.

Как надо (версия после перепрошивки):

— *Бро, у меня сегодня утро было похоже на фильм-катастрофу. Я решил, что буду великим поваром, и сварил овсянку. Но я перепутал соль и сахар. Ты представляешь? Я начинаю есть эту кашу, а она... солёная. Солёная овсянка с клубникой. У меня чуть не случился инфаркт. Я думал, что у меня вкусовые рецепторы сдохли. Пришлось выбросить и стоять голодным, глядя на этот кулинарный провал. Но знаешь, что я понял? Я понял, что никогда больше не буду доверять бабушкиным рецептам, которые я нашёл в интернете.*

Что произошло? Ты не просто сказал про кашу. Ты создал

мини-историю с конфликтом (я ошибся), с деталями (солёная клубника), с эмоцией (инфаркт). Ты дал человеку образ, который можно представить. И он уже не зевает, он либо смеётся, либо сочувствует, либо начинает рассказывать, как он тоже однажды пересолил борщ.

Ты включил его в свой мир. Ты не просто поделился фактом, ты поделился **переживанием**. А переживание — это то, что объединяет людей.

Пример №2. Твоя работа/учеба.

Как было бы обычно:

— *Я сегодня на работе сидел, писал отчёты. Начальник опять пристал с дурацкими вопросами. Замучился.*

Скукота. Это слышали все. Ты — нытик №675 433.

Как надо (после перепрошивки):

— *Слушай, сегодня на работе был такой трэш. Мой начальник, который, видимо, считает себя диктатором вселенной, устроил допрос. Он спрашивал, почему я не заполнил одну графу в отчёте. Я говорю: «Там нечего заполнять». А он: «А ты напиши „нет“». И тут я понял, что мы с ним живём в параллельных реальностях. Я ему объясняю: «Если я напишу „нет“, это будет ложь, потому что там просто пусто». А он смотрит на меня так, будто я предложил ему продать душу дьяволу. В итоге мы спорили 20 минут, и я победил, потому что он сам запутался в том, что хотел. Я вышел из кабинета с чувством, что я только что выиграл*

чемпионат мира по бюрократии.

Теперь это уже не нытьё, это — **комедийный скетч**. Ты — герой, который победил систему. Ты рисуешь образы: «диктатор», «параллельные реальности», «чемпионат мира». Ты даёшь человеку повод улыбнуться и включиться в игру. Он уже готов перебить тебя своим примером.

Пример №3. Твоя дорога домой.

Было:

— *Я доехал на метро, там было много народу. Устал.*

Стало:

— *Бро, я только что побывал в аду. Метро час пик. Меня зажали между двумя мужиками, один из которых пах как весь спортзал, а другой читал книгу и локтем упирался мне в печень. Я думал, что я сейчас или задохнусь, или стану свидетелем драки, потому что кто-то наступил кому-то на ногу. Но самое эпичное — я увидел девушку, которая в этом месиве умудрилась красить губы. Стоя, без зеркала. Это был высший пилотаж. Я ей даже мысленно аплодировал. И когда я вышел, я почувствовал себя выжившим после зомби-апокалипсиса. Никогда не езжу в час пик, но сегодня был мазохистом.*

Видишь? Теперь это не просто «я доехал». Это — **путешествие в преисподнюю** с элементами наблюдения и даже восхищения. Ты заставляешь собеседника видеть картинку, слышать запахи, чувствовать на себе локти. Ты — режиссёр,

а не просто пассажир.

Пример №4. Твой поход в магазин.

Было:

— *Сходил в магазин, купил продукты. Очередь была большая.*

Стало:

— *Бро, я только что был в эпицентре хаоса. Захожу я в «Пятёрочку», а там... ну просто цирк. Одна бабка спорит с кассиром, что скидка на гречку должна быть вдвое больше, потому что «у неё пенсия маленькая». А в очереди стоит мужик с тележкой, забитой так, будто он готовится к ядерной войне. И вдруг у него в тележке начинает орать сигнализация от пачки чипсов. Я стою, смотрю на это всё и думаю: «Господи, я попал в реалити-шоу». Я вышел оттуда с пакетом молока и чувством, что мне нужно полгода терапии.*

Комментарий и пояснение:

— **Крюк «эпицентр хаоса»** сразу задаёт тон — это не просто поход, а событие.

— **Детали, создающие картинку:** бабка с пенсией, мужик с тележкой как к ядерной войне — это не общие слова, а **метафоры**, которые заставляют улыбнуться.

— **Конфликт + неожиданность:** сигнализация от чипсов — абсурдный поворот, который разрывает шаблон.

— **Эмоциональная оценка:** «мне нужно полгода тера-

пии» — это твой личный фильтр, который превращает бытовуху в комедию.

— **Почему работает:** Ты не жалуешься на очередь, ты **играешь** с этой ситуацией. Слушатель не сочувствует твоей усталости, а ржёт над абсурдностью мира. Ты становишься не нытиком, а **наблюдателем-комиком**.

Пример №5. Твой разговор с другом.

Было:

— *Общались с Петей, обсуждали новый фильм. Он сказал, что ему понравилось, а мне нет.*

Стало:

— *Ты представляешь, я сегодня чуть не поспорил с Петей из-за фильма. Он — фанат этого нового блокбастера. Говорит: «Там графика — бомба, сюжет — огонь!». А я ему: «Петь, там в самом начале логика умерла. Как они могли улететь на этой ракете, если у неё даже крыльев нет?». Он смотрит на меня с таким презрением, будто я плюнул в его манную кашу. В итоге мы спорили час, и я сказал: «Давай посмотрим трейлер ещё раз». И он согласился. В трейлере действительно крыльев не было. Он просто обиделся и ушёл. Вот так мы чуть не разрушили многолетнюю дружбу из-за режиссёрского ляпа.*

Комментарий и пояснение:

— **Завязка с конфликтом:** ты сразу показываешь противостояние («чуть не поспорил»).

— **Использование прямой речи** (диалог) делает историю живой — мы слышим интонации.

— **Конкретная деталь:** «крыльев нет» — это якорь, который делает спор смешным.

— **Гипербола:** «разрушили многолетнюю дружбу» — преувеличение, которое превращает обычный спор в комедию.

— **Почему работает:** Это не «мы обсуждали фильм», это **эпическая битва мнений** с драматичным финалом (он обиделся и ушёл). Ты не просто информируешь, ты создаёшь **сюжет** с напряжением и развязкой. Слушатель может представить себя на месте Пети и посмеяться над своей же упёртостью.

Пример №6. Случайная встреча в очереди.

Было:

— *Стоял в очереди за кофе. Рядом была девушка, мы разговорились ни о чём.*

Стало:

— *Слушай, я сейчас стоял в очереди за кофе, и произошла магия. Стою я, смотрю в телефон, а рядом девушка. И она явно не знает, что хочет. Она смотрит на меню как на древние иероглифы. Я ей говорю: «Если ты не выберешь через 10 секунд, я закажу тебе самый странный напиток в этом меню. Что-то с имбирём и перцем». Она засмеялась и сказала: «Давай, рискуй». Я заказал ей имбирный латте с кори-*

цей. Она попробовала, сделала лицо, как будто попробовала ад, а потом сказала: «Боже, это вкусно!». И мы разговорились. Теперь она мой личный бариста-консультант. Такие истории случаются, когда ты перестаёшь быть роботом.

Комментарий и пояснение:

— **Приём «крюк-загадка»:** «произошла магия» — интригует, что же было.

— **Детализация:** «смотрит на меню как на древние иероглифы» — сразу создаёт образ беспомощности.

— **Игровой элемент:** вызов («закажу самый странный напиток») превращает скучное стояние в игру.

— **Эмоция:** её реакция («лицо как у адской грешницы», а потом «вкусно») — это мини-драма с переворотом.

— **Вывод:** «когда перестаёшь быть роботом» — мораль, которая делает историю полезной, а не просто забавной.

— **Почему работает:** Ты не просто констатировал знакомство, ты показал **процесс**. Слушатель видит, как ты берёшь инициативу, не боишься быть странным, и это заканчивается позитивом. Такая история вдохновляет самого слушателя попробовать так же.

Пример №7. Поездка в такси.

Было:

— *Ехал в такси, водитель попал в пробку. Долго ехали.*

Стало:

— *Я в такси, и мы стоим в пробке. Водитель начина-*

ет рассказывать, что он вчера развозил пиццу, и ему не дали чаевых. Я говорю: «Мне кажется, это знак». Он: «Какой знак?». Я: «Что ты должен бросить такси и стать пицца-гонщиком, как в «Тачках». Он ржёт, говорит, что его же-на тоже так шутит. В итоге мы 40 минут пробки превра-тили в стендап-концерт. Я ему рассказал, как я однажды заказал пиццу с ананасами и меня чуть не убили. Он высадил меня, сказал: «Спасибо, бро, я теперь буду брать ананасы». И поехал с улыбкой. А я понял: в пробке скучно только тем, кто не умеет разговорить таксиста.

Комментарий и пояснение:

— **Создание общей темы:** ты не просто слушаешь водителя, ты **отталкиваешься** от его слов (доставка пиццы) и развиваешь их в абсурдную, но смешную идею (пицца-гонщик).

— **Диалог в диалоге:** ты цитируешь и себя, и водителя — это оживляет.

— **Личная история в истории:** рассказ про пиццу с ананасами — это твой вклад, который укрепляет связь.

— **Завершение с отдачей:** водитель уезжает с улыбкой, и ты делаешь вывод, который содержит **урок**.

— **Почему работает:** Ты показываешь, что даже в пассивной ситуации (пробка) можно создать **совместную реальность**. Ты не пассивный пассажир, ты **соавтор** разговора. Это учит слушателя, что скучно не «где», а «с кем». И ты — тот, с кем не скучно.

Пример №8. Твой неудачный день (негатив в историю).

Было:

— *Сегодня день не задался. С утра всё валилось из рук. Потерял ключи. Потом машина не завелась. Всё ужасно.*

Стало:

— *Бро, мой сегодняшний день — это номинант на «Самый эпичный провал года». Ты не поверишь, я проснулся, уронил телефон, и он разбился. Я думаю: «Ок, это знак, что надо вернуться в кровать». Но я встал. Иду к машине, а она... не заводится. Всё. Я сижу в ней, как в капсуле времени, и смотрю на ключи, которые забыл внутри. А потом я вспомнил, что у меня есть велосипед. Достаю его из гаража, а у него спущено колесо. Я сижу на этом велосипеде, смотрю на небо и думаю: «Это ты так шутишь, да?». И знаешь, я плюнул на всё, пошёл в магазин за кофе, а там мне дали бесплатный круассан, потому что у них акция. И я понял: чтобы получить круассан, надо, чтобы у тебя разбился телефон и сдохла машина. Я не знаю, это карма или просто совпадение, но теперь я хочу, чтобы завтра всё снова сломалось.*

Комментарий и пояснение:

— **Смена жанра:** ты не ноешь, ты превращаешь драму в комедийный трейлер («номинант на провал»).

— **Градация:** события нарастают как снежный ком — од-

но хуже другого, это держит напряжение.

— **Метафоры и картинки:** «капсула времени», «смотрю на небо» — делают историю визуальной.

— **Неожиданная развязка:** бесплатный круассан как вознаграждение за все беды.

— **Ироничный вывод:** «хочу, чтобы всё снова сломалось» — это самоирония, которая показывает, что ты не принимаешь неудачи всерьёз.

— **Почему работает:** Люди любят истории, где герой преодолевает препятствия, но ещё больше они любят, когда герой смеётся над собой. Ты не просишь жалости, ты даришь **энергию** — они смеются вместе с тобой, а не грустят. Это превращает токсичный негатив в чистый позитив.

Пример №9. Общение с девушкой (без пошлостей).

Было:

— *Привет. Ты красивая. Как дела?*

Стало:

— *Слушай, я смотрю на тебя, и у меня один вопрос: ты всегда смеёшься так, будто знаешь какую-то тайну? Или это просто у тебя настроение? Потому что если это тайна, я хочу её узнать. Если это настроение — я хочу знать, как его скопировать.*

Комментарий и пояснение:

— **Отказ от банальности:** ты не говоришь о внешности, ты говоришь о **эмоции** (смех) и загадочности.

— **Техника «предположение»:** ты даёшь ей две альтернативы (тайна или настроение), обе лестные, и это вовлекает её в игру.

— **Открытый финал:** она может выбрать любой вариант или придумать свой, диалог продолжается.

— **Уязвимость и интерес:** ты показываешь, что ты не просто хочешь её «снять», а хочешь **понять**.

— **Почему работает:** Это не комплимент в лоб, а **приглашение к игре**. Ты даёшь ей роль — «человек с секретом» или «человек с суперспособностью». Она чувствует себя особенной, и ей интересно с тобой разговаривать. Это работает даже с самыми закрытыми девушками.

Пример №10. Комментарий к чужому посту в соцсетях.

Было:

— *Классное фото!*

Стало:

— *На этом фото ты выглядишь так, будто только что узнал, что выиграл в лотерею, но тебе сказали, что это розыгрыш. Ты смеёшься, а в глазах — паника. Расскажи историю!*

Комментарий и пояснение:

— **Создание нарратива:** ты не просто хвалишь фото, ты придумываешь **целую сцену** (выигрыш, потом розыгрыш).

— **Конкретные детали:** «в глазах — паника» — это за-

ставляет человека пересмотреть своё фото по-новому.

— **Вопрос, провоцирующий ответ:** «расскажи историю» — это приглашение к диалогу, а не просто лайк.

— **Почему работает:** Автор поста чувствует, что его заметили глубоко, а не поверхностно. Он начинает либо смеяться, либо действительно рассказывать, что было на самом деле. Ты выделяешься из толпы «классных фото» и становишься тем, с кем хочется общаться.

Пример №11. Твой вечерний отдых (сериал или книга).

Было:

— *Вечером смотрел сериал. Интересно было.*

Стало:

— *Бро, я сейчас подсел на сериал — это чёртова наркомания. Я начал смотреть одну серию, а потом очнулся в три часа ночи, и у меня уже целый сезон позади. Я думал, что у меня сила воли, но оказалось, что я — тряпка для хорошего сценария. И я злюсь на себя, потому что завтра на работу, а я знаю, что если сейчас включу, то досмотрю до утра. Что мне делать? Может, есть какой-то клуб анонимных сериаломанов? Я готов вступить.*

Комментарий и пояснение:

— **Ирония и самоирония:** ты называешь себя «тряпкой» и «наркоманом» — это привлекает, потому что показывает, что ты не серьёзный зануда.

— **Конфликт:** борьба между желанием и долгом («завтра на работу») — внутренняя драма.

— **Вовлечение собеседника:** ты задаёшь вопрос («что мне делать?») и шутишь про клуб — это включает его в решение проблемы.

— **Почему работает:** Это не просто «я посмотрел сериал», это **исповедь зрителя**. Ты делишься переживанием, которое знакомо почти всем, и тем самым создаёшь общность. Собеседник начнёт рассказывать свои истории бессонных ночей, и разговор закрутится.

Пример №12. Твоё хобби (фотография).

Было:

— *Я увлекаюсь фотографией.*

Стало:

— *Ты знаешь, я понял, что фотография — это способ легально пялиться на людей. Смотрю я в видеоискатель, и там целая жизнь. Я снимал вчера одну бабушку, которая кормила голубей. Она думала, что я снимаю голубей, а я снимал её лицо. Это лицо было как у Будды — столько спокойствия и мудрости. А потом голубь сел ей на голову, и она так смеялась. Я стал фотографом не ради красивых кадров, а ради таких вот моментов, от которых тепло на душе. А ты попробуй как-нибудь поснимать, увидишь, что мир состоит из миллионов коротких комедий.*

Комментарий и пояснение:

— **Нестандартный взгляд:** вместо сухого «я люблю фотографировать» ты даёшь **смысл** — «способ легально пьялиться», это интригует.

— **Мини-сюжет внутри:** бабушка, голуби, внезапный смех — это готовая зарисовка, которую легко представить.

— **Эмоциональный вывод:** «тепло на душе» — ты показываешь, что хобби даёт тебе не навыки, а **чувства**.

— **Призыв к действию:** «ты попробуй» — ты вовлекаешь собеседника, предлагаешь ему стать частью твоего мира.

— **Почему работает:** Люди любят слушать о страсти, но не как о списке достижений, а как об **истории любви**. Ты не хвастаешься, ты вдохновляешь. Ты даёшь им почувствовать твой кайф, и они хотят поймать этот кайф рядом с тобой.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО, БРО? (ЖЁСТКАЯ ПРАВДА)

Потому что **интересный человек = человек, который умеет создавать смыслы из ничего**. Ты не можешь похвастаться, что ты побывал на Бали или прыгал с парашютом? Да пофиг! Даже твой поход в магазин может стать легендой, если ты добавишь в него правильную оптику.

Дело не в том, что с тобой происходит, а в том, **как ты это рассказываешь**. Ты можешь прожить самую насыщенную жизнь, но если ты рассказываешь, как бухгалтер читает цифры, — ты никому не нужен. И наоборот, если ты обычный офисный планктон, но из каждой своей рутины делаешь ко-

медийный трейлер, — к тебе будут липнуть, как к магниту.

Люди жаждут не фактов, они жаждут **отвлечения**. Они устали от своей серости. Они хотят окунуться в чужую, но яркую реальность. И если ты становишься этим поставщиком ярких красок — ты становишься ценным.

СХЕМА «РАЗБОР ИСТОРИИ» (шпаргалка, как строить любой рассказ)

Чтобы тебе было проще, запомни эту схему. Она подходит для любой ситуации — от завтрака до драки в баре.

— **Крюк** (заинтересуй): *«Ты не поверишь...», «Представь себе...»*

— **Сцена** (где и когда): *«Захожу я в магазин...»* (Сразу в точку входа, без воды про то, как ты одевался).

— **Персонажи и детали** (заставь увидеть): *«Продавщица с красными волосами и уставшим лицом»*, а не просто «продавщица».

— **Конфликт или неожиданность** (эмоция): *«А она мне говорит... А я ей говорю...»* (Прямая речь!).

— **Развязка** (что в итоге): *«И мы посмеялись...», «И я ушёл в закат...»*

— **Твой вывод** (чувство): *«И я понял...», «И теперь я знаю...»* (Это даёт истории смысл).

УПРАЖНЕНИЕ «РЕЖИССЁР-ЛЮБИТЕЛЬ» (делать обязательно, если не хочешь быть вечным ста-

тистом).

Сегодня вечером, когда ты будешь вспоминать свой день, выбери **самое скучное** событие. Например, ты чистил зубы. Или ждал автобус. Или перекладывал бумаги на столе.

А теперь твоё задание — **пересказать это событие вслух (можно самому себе, можно записать на диктофон) как будто это трейлер к фильму в жанре триллер, комедия или боевик.**

Пример:

«Чистка зубов. Звучит скучно? Нет, это момент истины. Я стою перед зеркалом, в руке у меня оружие массового поражения — зубная щётка. Паста выдавливается с точностью снайпера. Начинается чистка. Движения — ритмичные, как у робота-убийцы. Внезапно я замечаю, что на языке остался привкус... непонятный. Ярко-жжжённый? Я начинаю паниковать. Может, я ошибся и взял крем для бритья? Но нет. Это была новая паста с мятой и экстрактом имбиря. Я чуть не обоссался от страха, но потом понял — кайф. Только не говори никому, что я такой впечатлительный.»

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.