

A man and a woman in a romantic pose. The man, on the left, has dark hair and a light beard, wearing a dark suit jacket over a dark shirt. He is looking towards the woman. The woman, on the right, has long, wavy brown hair and is wearing a dark, strapless top. She is looking back at the man. They are in a dimly lit room with warm, reddish-brown ambient lighting, possibly a bar or a lounge. The background is dark with some blurred lights.

АРТУР ПОЛЬНЫЙ

ПИКАП
С БЛОКНОТОМ:
ЧЕК-ЛИСТЫ И СКРИПТЫ

18+

Артур Польный

Пикап с блокнотом: чек-листы и скрипты

<https://litres.ru/74442914>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — не очередное руководство по манипуляциям и не сборник заученных фраз. Это честный разговор о том, как перестать бояться подойти к женщине, которая нравится, и начать строить настоящие отношения.

В основе — история обычного мужчины, который нашёл блокнот своего деда-журналиста и провёл эксперимент: тридцать дней он учился общаться, ошибаться, слушать и быть собой. Его наблюдения, провалы и открытия легли в основу практического путеводителя.

Здесь нет обещаний «соблазнить любую за семь дней». Зато есть конкретные инструменты: как справиться со страхом, как читать язык тела, как начать разговор без пошлости, как провести свидание, как построить доверие и близость.

Книга построена как рабочая тетрадь. После каждой главы — задания, чек-листы и скрипты. Это не теория ради теории, а практика, проверенная на реальных людях и реальных ситуациях.

Для мужчин, которые устали от одиночества и хотят научиться любить и быть любимыми — без фальши, давления и манипуляций.

Содержание

Введение. Почему у тебя не получается?	5
Глава 1. Страх подойти: Анатомия ступора	28
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Артур Польный

Пикап с блокнотом: чек-листы и скрипты

Введение. Почему у тебя не получается?

Глава, с которой всё начинается, хотя начать хотелось бы с середины

Знаешь, что самое неприятное в книгах про отношения? Они все начинаются одинаково. «Ты неудачник, но мы научим тебя быть победителем». Или ещё хуже: «Ты просто недостаточно стараешься, а вот я — гуру, который знает секретный секрет». Читаешь такое и чувствуешь себя не человеком, который ищет любовь, а пациентом, которому ставят диагноз прямо на обложке.

Я не буду так делать. Обещаю.

Эта книга начинается с честного разговора. Не с мотивационной речи, не с обещания превратить тебя в соблазнителя за семь дней, не с истории про то, как я сам был никем, а потом стал всем. Нет. Мы начнём с вопроса, который ты, скорее всего, уже задавал себе не раз, глядя в потолок позд-

но вечером: **почему у меня не получается?**

И знаешь, что интересно? У этого вопроса есть ответ. Не один универсальный, а много разных — потому что «не получается» у каждого по-своему. Один не может подойти. Другой подходит, но не знает, что сказать. Третий говорит, но его не слушают. Четвёртый слушают, но он сам себя закапывает в какой-то момент. Пятый доходит до свидания и там всё разваливается. Шестой доходит до отношений и... тоже всё разваливается, только уже медленнее и больше.

Эта книга — про весь путь. От первого взгляда через комнату до момента, когда ты понимаешь, что рядом с тобой человек, с которым хочется просыпаться не только по утрам в субботу. Но чтобы пройти этот путь, нужно сначала разобраться, где именно ты сейчас стоишь. Потому что нельзя построить маршрут, не зная точки старта.

Почему я вообще взялся за эту книгу

Давай сразу договоримся: я не гуру. У меня нет миллиона подписчиков, я не веду тренинги в отелях с шампанским и не обещаю, что после прочтения этой книги любая женщина упадёт к твоим ногам. Более того, если ты ищешь именно этого — закрой книгу и верни её туда, откуда взял. Серьёзно. Она не про это.

Эта книга выросла из обычного блокнота. Толстого, в клетку, с потрёпанной обложкой. Я купил его в переходе за сто рублей, потому что мне нужно было куда-то записывать мысли, а телефон садился к обеду. Тогда я работал в офи-

се, ходил на скучные встречи и вечерами ехал домой в переполненном вагоне, глядя в одну точку. Личная жизнь была... как бы это помягче... несуществующей. Не потому, что я был уродом. Не потому, что я был глупым. А потому что я не понимал, что делать.

И вот однажды, листая старые вещи на антресолях, я нашёл дедушкин блокнот. Дед был журналистом. Не каким-нибудь известным, а обычным — районная газета, заметки про новые детские площадки и интервью с местным фермером. Но у него была одна привычка: он записывал в блокнот всё, что замечал в людях. Как они говорят. Как молчат. Как реагируют. Как ведут себя, когда думают, что их никто не видит. Он называл это «коллекцией человеческих реакций».

Я открыл его блокнот и понял, что держу в руках не записи журналиста, а настоящую инструкцию по общению. Только написанную не сухим языком учебника, а живыми наблюдениями человека, который сорок лет разговаривал с незнакомцами и умел находить с ними общий язык. Дед не учил пикапу. Он учил видеть людей. И вот эта разница — между «пикапом» и умением видеть людей — стала основой всей книги, которую ты сейчас держишь.

Я решил провести эксперимент. Тридцать дней. Каждый день — одно новое действие из дедушкиных заметок. Каждый вечер — запись в своём блокноте: что сработало, что нет, почему, что я почувствовал, что почувствовала она. Я не собирался становиться «соблазнителем». Я хотел понять,

как перестать бояться разговаривать с женщинами и как сделать так, чтобы эти разговоры приводили к чему-то настоящему.

Через тридцать дней я понял две вещи. Первая: большинство «секретов пикапа», которые продают за большие деньги, — это либо переупакованная банальность, либо открытая манипуляция, которая работает один раз и разрушает всё потом. Вторая: то, что действительно работает, — это внимание, честность и системный подход. Не формулы, а инструменты. Не трюки, а навыки.

Эта книга — результат того эксперимента, растянувшегося на годы. Я собрал в неё всё, что проверил на себе. Всё, что сработало. Всё, что не сработало и почему. И всё, что мне рассказывали другие мужчины — знакомые, коллеги, случайные попутчики в поездках, — когда узнавали, что я пишу что-то вроде руководства по знакомствам. Их истории тоже здесь. Потому что моя история — это только одна история. А настоящая картина складывается из многих.

Миф о «пикапе» и реальность коммуникации

Слово «пикап» в русском языке обросло таким количеством смыслов, что уже непонятно, что оно вообще означает. Для кого-то это синоним подлости и манипуляции. Для кого-то — синоним неуверенности и нелепости. Для кого-то — синоним мужского братства и взаимопомощи. А для кого-то — просто способ познакомиться с девушкой, которая понравилась, без паники и пота.

Давай разберёмся. Я не буду защищать «пикап» как субкультуру. У неё есть свои тёмные стороны: откровенные манипуляции, обесценивание женщин, культ результата любой ценой, эмоциональная холодность, которая маскируется под «уверенность». Всё это существует, и всё это — не то, о чём эта книга. Но есть в «пикапе» и другая сторона: системный подход к общению. Идея, что знакомство — это не лотерея и не чудо, а навык, который можно развивать. Идея, что страх можно разобрать на части и обезвредить. Идея, что можно учиться на своих ошибках, а не просто страдать от них.

Вот эту вторую сторону я и беру. Всё остальное оставляю за бортом.

Потому что реальность коммуникации — она вообще не про трюки. Она про то, что происходит между двумя людьми, когда они разговаривают. Про то, как один человек смотрит на другого и видит в нём не объект, не цель, не «подход», а живого человека со своей историей, настроением, планами на вечер и тараканами в голове. И когда ты это видишь, разговор идёт сам. Не потому, что ты выучил сто скриптов, а потому что тебе действительно интересно.

Звучит банально? Возможно. Но давай проверим. Вот тебе простой вопрос: когда ты в последний раз разговаривал с женщиной — не на работе, не в очереди, не по делу, — а просто так, потому что захотелось? Не для того, чтобы познакомиться. Не для того, чтобы произвести впечатление. А просто потому, что она показалась тебе интересной, и ты за-

хотел узнать, что у неё внутри.

Если ответ «не помню» или «никогда» — ты не один. Большинство мужчин живут в режиме «функции». Разговор для них — это либо обмен информацией, либо попытка что-то получить. Просто разговаривать, без цели, — это роскошь, которую мы разучились себе позволять. И вот парадокс: именно эта «бесполезная» способность — разговаривать без цели — оказывается самой привлекательной. Потому что женщина чувствует, когда с ней говорят не чтобы получить, а чтобы понять. Это редкий опыт. И он запоминается.

Почему девушки чувствуют фальшь

Здесь нужно быть предельно честным. Женщины — не телепаты. Они не читают мысли. Но они гораздо лучше мужчин считывают невербальные сигналы. Это не мистика, это эволюция и социальный опыт. Девочек с детства учат следить за настроением окружающих, замечать несоответствия между словами и поведением, чувствовать опасность и неискренность. Мальчиков этому не учат. Мальчиков учат действовать.

Поэтому, когда ты подходишь к женщине с заученной фразой, но внутри у тебя паника, стыд и надежда «хоть бы не послала», — она это видит. Не буквально, а на уровне ощущения. Твой голос звучит чуть выше, чем обычно. Плечи чуть напряжены. Взгляд чуть бежит. Улыбка чуть зафиксирована, как будто её приклеили. И всё это вместе создаёт

сигнал: «этот человек сейчас делает то, что ему некомфортно, и он чего-то от меня хочет».

И тут происходит вот что. Она не думает: «Ах, он фальшивит, какой ужас». Она просто чувствует лёгкое напряжение, которое нужно снять. И самый простой способ снять напряжение — это вежливо свернуть разговор. «Извините, я спешу». «Ой, я не знакомлюсь». «Мне пора». Она даже может не осознавать, почему ей захотелось закончить разговор. Просто захотелось — и всё.

А теперь представь противоположную ситуацию. Тыходишь к женщине не потому, что «надо», а потому что она тебя чем-то зацепила. Тебе действительно интересно, что она за человек. У тебя нет заготовленной цели «получить номер» — у тебя есть любопытство. И это любопытство меняет всё. Твой голос звучит естественно. Плечи расслаблены. Взгляд спокойный. Ты не пытаешься ничего изобразить, потому что тебе не нужно ничего изображать. И она это тоже чувствует. Только теперь сигнал другой: «этот человек в порядке, с ним безопасно, с ним можно поговорить».

Разница между этими двумя ситуациями — не в словах. Не в скриптах. Не в технике. Разница в том, что ты чувствуешь внутри. И вот здесь начинается самое интересное: можно ли изменить то, что ты чувствуешь внутри? Можно ли перестать бояться, перестать нуждаться, перестать играть роль?

Да. Можно. Но не за один день и не с помощью одного хит-

рого приёма. Это работа. Медленная, иногда скучная, иногда болезненная, но абсолютно реальная. И эта книга — про эту работу. Я не буду обещать тебе волшебную таблетку. Я обещаю тебе инструменты, которые работают, если ты будешь их использовать. Не просто читать, а делать.

Что значит «нравиться женщинам» на самом деле

Есть огромная разница между «понравиться конкретной женщине» и «нравиться женщинам в целом». Первое — это лотерея. Второе — это следствие того, как ты живёшь.

Подумай о мужчине, которого женщины находят привлекательным. Не о том, кто выглядит как модель, а о том, рядом с кем женщины чувствуют себя хорошо. Что в нём есть? Обычно это несколько простых вещей.

Он **спокоен**. Не потому, что ему всё равно, а потому что он не зависит от чужого одобрения. Он может быть собой, даже если кому-то это не нравится. Спокойствие — это самая недооценённая форма привлекательности. Женщины говорят «от него веет уверенностью», а на самом деле они чувствуют: рядом с этим человеком можно расслабиться.

Он **внимателен**. Не в смысле «открывает двери и дарит цветы». А в смысле: он замечает детали. Он видит, что у неё устали глаза. Он слышит, что она сказала что-то важное между прочим. Он помнит, что она рассказывала неделю назад. Это не техника, это привычка — быть в контакте с реальностью, а не в своей голове.

Он **честен**. Не грубо честен, не «я всегда говорю правду в

лицо, даже если это разрушает». А честен в том смысле, что не притворяется. Если он не знает — говорит, что не знает. Если ему неловко — может признать, что неловко. Если он хочет чего-то — говорит об этом прямо, но уважительно. Такая честность обезоруживает, потому что с ней не нужно угадывать, что происходит.

Он **интересен**. Не обязательно он альпинист, миллионер и полиглот. Но у него есть жизнь, в которую хочется заглянуть. Есть увлечения, есть мысли, есть истории. Он не сидит вечерами, уставившись в экран, потому что ему нечего делать. Ему есть что делать. И это делает его притягательным — не потому, что он «крутой», а потому что рядом с ним не скучно.

Он **умеет быть уязвимым**. Это, пожалуй, самое сложное. Уязвимость — это не слабость. Это способность показать, что ты живой. Что ты можешь обидеться, испугаться, растеряться, обрадоваться. Женщины устают от мужчин-скал, которые никогда ничего не чувствуют. Камень — это надёжно, но с камнем невозможно близость. Близость возможна только с тем, кто может быть ранен.

Заметь: ни в одном пункте нет «красивый», «богатый», «высокий». Это всё либо данность, либо вопрос усилий, но это не то, что делает мужчину привлекательным на длинной дистанции. На короткой — да, внешность и статус могут работать. На длинной — только то, что я перечислил выше. И хорошая новость в том, что этому можно учиться. Всё это —

навыки, а не врождённые качества.

Почему ты читаешь эту книгу, а не она

Стоп. Давай сразу разберёмся с одним неудобным вопросом, который висит в воздухе. Почему эта книга про тебя, а не про неё? Почему ты должен что-то менять, что-то учить, что-то делать, а она просто существует и ждёт, пока ты станешь достаточно хорош?

Ответ простой: потому что изменить можно только себя. Это единственное, что в твоей власти. Ты не можешь заставить женщину захотеть тебя. Ты не можешь контролировать её чувства. Ты не можешь переписать её прошлый опыт, её ожидания, её вкусы. Всё, что ты можешь — это быть лучшей версией себя и создать условия, в которых что-то может произойти.

Звучит несправедливо? Возможно. Но это реальность. И в этой реальности есть скрытая свобода. Если ты не можешь контролировать её — тебе не нужно пытаться. Ты можешь перестать играть в угадайку «что ей нужно». Ты можешь перестать изображать кого-то другого. Ты можешь просто работать над собой и смотреть, какие женщины на это откликаются.

И вот что удивительно: когда ты перестаёшь пытаться понравиться всем, ты начинаешь нравиться тем, кто тебе действительно подходит. А те, кто не подходит, отсеиваются сами. Это экономит годы жизни.

Кроме того, эта книга — не только про знакомства. Это

книга про коммуникацию вообще. Про то, как разговаривать с людьми, как слушать, как выражать себя, как справляться с неловкостью, как строить контакт. Эти навыки пригодятся не только в отношениях с женщинами. Они пригодятся на работе, в семье, в дружбе. Так что ты в любом случае не потратишь время зря.

Почему традиционные советы не работают

«Просто будь собой». Ты слышал это тысячу раз. И каждый раз внутри что-то сжималось, потому что «быть собой» не помогало. Ты и так был собой, и ничего не происходило. Женщины не выстраивались в очередь. Интересные разговоры не начинались сами. Что не так?

Всё не так. Совет «будь собой» — это самый бесполезный совет в истории, если не добавить к нему несколько уточнений. Потому что «быть собой» — это не пассивное состояние. Это активный процесс. Это значит: знать, кто ты есть. Это значит: принимать свои сильные и слабые стороны. Это значит: развивать себя, а не просто сидеть и ждать, что кто-то полюбит тебя таким, какой ты есть.

Ты не статуя. Ты не фиксированная величина. Ты живой человек, который меняется каждый день. «Быть собой» сегодня — это не то же самое, что «быть собой» пять лет назад. И то, что ты называешь «собой», часто оказывается просто набором страхов и привычек, которые ты никогда не осознавал.

Другой популярный совет: «Просто будь уверен в себе».

Отлично. А как? Где взять эту уверенность? В магазине? В интернете? Она что, продаётся вместе с кофе? Уверенность — это не вещь, которую можно взять и положить в карман. Это следствие опыта. Ты становишься уверенным в чём-то, когда делаешь это много раз и видишь, что получается. Не раньше.

Третий совет: «Женщины любят настойчивых». Это как раз тот случай, когда совет превращается в катастрофу. Настойчивость без чуткости — это преследование. Настойчивость без уважения — это харассмент. Настойчивость без понимания, когда отступить, — это путь к тому, чтобы тебя боялись, а не любили. Женщины любят не настойчивых. Женщины любят внимательных, которые при этом не сдаются при первой неудаче. Разница огромная.

Четвёртый совет: «Главное — быть богатым». Если ты богат, у тебя будет много возможностей. Но богатство само по себе не делает тебя интересным, честным, внимательным или уязвимым. Оно делает тебя обеспеченным. И если ты используешь богатство как замену личности, ты будешь привлекать женщин, которых интересует не ты, а твой кошелёк. Это тоже вариант, но вряд ли ты читаешь эту книгу ради него.

Эта книга не даёт готовых ответов в стиле «делай так — получишь то». Она даёт инструменты. А инструменты нужно осваивать. И только от тебя зависит, что ты с ними сделаешь.

Как пользоваться этой книгой и блокнотом

Эта книга не для чтения в метро, между делом. Ну, то есть, читать её в метро можно, но толку будет мало. Она задумана как рабочая тетрадь. Как блокнот, который ты держишь в руках и заполняешь. Поэтому давай сразу договоримся о правилах.

Правило первое: заведи блокнот. Настоящий, бумажный. Не заметку в телефоне. Бумага работает иначе. Когда ты пишешь рукой, ты думаешь медленнее и глубже. Ты не можешь просто нажать «удалить». Ты видишь свои мысли вживую. Купи самый простой блокнот в клетку. Не жалея денег на красивый — это будет отвлекать. Нужен рабочий инструмент, а не произведение искусства.

Правило второе: читай по одной главе. Не залпом. После каждой главы есть задание. Его нужно выполнить до того, как ты перейдёшь к следующей. Если ты просто прочитаешь всю книгу за вечер, ты получишь удовольствие от чтения и ноль изменений в жизни. Это как посмотреть видео о том, как плавать. Ты будешь знать, как плавать, но не сможешь.

Правило третье: делай, даже если страшно. Особенно если страшно. Страх — это не сигнал остановиться. Это сигнал, что ты растёшь. Все упражнения в этой книге проверены и безопасны. Они не требуют от тебя делать что-то унизительное или опасное. Но они требуют выходить из зоны комфорта. По-другому не бывает.

Правило четвёртое: веди дневник наблюдений. В

конце книги есть страницы для записей, но ты можешь вести их в своём блокноте. После каждого действия записывай: что произошло, что я почувствовал, как отреагировала она, что бы я сделал иначе. Это не отчёт для учителя. Это твоя личная лаборатория. Через месяц ты перечитаешь эти записи и увидишь свой рост. Это очень мощная штука.

Правило пятое: не сравнивай себя с другими. У тебя свой темп. У тебя свой старт. У тебя своя жизнь. Кто-то пройдёт эту книгу за месяц, кто-то за год. Оба варианта нормальны. Единственное сравнение, которое имеет смысл, — это сравнение с собой вчерашним.

Правило шестое: будь честным. С собой в первую очередь. Если ты пропустил главу, не ври себе, что «и так понял». Если задание не получилось, не говори, что «это не для меня». Записывай как есть. Честность — это фундамент всего, что здесь написано.

Диагностика текущего уровня: кто я в общении

Прежде чем начать, нужно понять, где ты находишься. Это не тест на «хороший-плохой». Это карта твоей текущей территории. Ответь себе на вопросы, не торопясь. Лучше письменно. В своём блокноте.

Блок первый: страх и тревога

Первый вопрос: когда ты видишь привлекательную женщину в кафе, в магазине, на улице — что происходит в твоём теле? Опиши физические ощущения. Сжатие в груди? Тяжесть в животе? Напряжение в плечах? Ускорение пульса?

Потливость ладоней? Что-то ещё?

Второй вопрос: если ты представишь, что подходишь к ней и говоришь что-то простое, например «привет», — что ты чувствуешь? Опиши. Стыд? Ужас? Пустоту? Или, может быть, лёгкое любопытство?

Третий вопрос: как часто ты отказывался от разговора с интересной женщиной, потому что «было неудобно», «не хотел мешать», «не знал, что сказать»? Вспомни конкретные ситуации. Запиши их. Что ты чувствовал сразу после того, как решил не подходить? Облегчение? Сожаление? Злость на себя?

Четвёртый вопрос: когда ты думаешь о знакомствах, какая картинка встаёт перед глазами? Ты в центре внимания, спокойный и уверенный? Или ты неловкий, потеющий, говорящий глупости? Эта картинка — не реальность, но она влияет на твоё поведение. Запиши, что видишь.

Блок второй: навыки и опыт

Пятый вопрос: сколько раз в жизни ты знакомился с женщиной «с нуля»? Не через друзей, не на работе, не в интернете — а вот так, вживую, подошёл и заговорил. Посчитай. Если получилось ноль — это не приговор, это стартовая точка.

Шестой вопрос: что ты обычно говоришь, когда разговор всё-таки начинается? Есть ли у тебя какие-то привычные фразы, которые ты повторяешь? Запиши их. Посмотри на них честно. Они работают? Или просто заполняют тишину?

Седьмой вопрос: умеешь ли ты слушать? По-настоящему? Не «ждать своей очереди сказать», а слушать? Проверь себя: вспомни последний разговор с женщиной. Что она рассказывала? Что было важно для неё? Что она чувствовала? Если ты не помнишь — возможно, ты слушал не её, а свои мысли о ней.

Восьмой вопрос: как ты реагируешь на отказ? Если женщина говорит «нет, спасибо» или просто уходит — что происходит внутри? Обида? Гнев? Желание доказать? Или это проходит относительно легко?

Блок третий: отношения и ожидания

Девятый вопрос: что для тебя значит «отношения»? Запиши первое, что приходит в голову. Потом подумай, не слишком ли это узкое или, наоборот, размытое определение.

Десятый вопрос: чего ты на самом деле хочешь? Не «что правильно хотеть», а чего хочешь ты. Долгих отношений? Свиданий без обязательств? Дружбы с женщинами? Просто научиться разговаривать без страха? Все варианты нормальны.

Одиннадцатый вопрос: что ты думаешь о женщинах вообще? Какие убеждения у тебя есть? «Все женщины хотят только денег»? «Женщины любят грубых»? «Мне никогда не повезёт»? Запиши всё, что приходит в голову. Это не значит, что ты плохой человек. Это значит, что у тебя есть установки, которые могут мешать. Их можно пересмотреть.

Двенадцатый вопрос: если бы через год твоя личная

жизнь стала такой, как ты хочешь, — что бы там было? Опиши в деталях. Не «счастливые отношения», а конкретно. Где вы живёте? Как проводите выходные? Как разговариваете? Что чувствуешь, просыпаясь рядом с ней?

Блок четвёртый: тело и образ

Тринадцатый вопрос: как ты выглядишь? Не «красивый или нет», а конкретно: когда ты последний раз обновлял гардероб? Как сидит на тебе одежда? Удобно ли тебе в ней? Чувствуешь ли ты себя в ней собой?

Четырнадцатый вопрос: как ты двигаешься? Быстро или медленно? Напряжённо или расслабленно? Смотришь в глаза или отводишь взгляд? Проверь это прямо сейчас, когда читаешь. Как ты сидишь? Как держишь книгу? Как дышишь?

Пятнадцатый вопрос: как ты заботишься о себе? Спорт, сон, еда, отдых. Не для того, чтобы стать «идеальным», а для того, чтобы чувствовать себя хорошо. Что у тебя с этим?

Шестнадцатый вопрос: что ты думаешь о своём теле? Принимаешь его? Стесняешься? Борешься с ним? Это важно, потому что отношение к своему телу очень влияет на то, как ты занимаешь пространство и как тебя воспринимают другие.

Как анализировать результаты

Не нужно подсчитывать баллы. Это не тест с правильными ответами. Просто посмотри на то, что ты написал. Есть ли что-то, что тебя удивило? Что-то, что повторяется? Что-то,

что ты раньше не замечал?

Скорее всего, ты увидишь одну или несколько тем. Например:

Ты хочешь знакомиться, но боишься. Страх сильнее желания.

Ты не боишься знакомиться, но не знаешь, что говорить.

Ты умеешь говорить, но не умеешь слушать.

Ты умеешь слушать, но выбираешь не тех женщин.

Ты выбираешь правильных женщин, но сам саботируешь отношения.

Ты не знаешь, чего хочешь, и это сбивает с толку.

Это не диагнозы. Это точки роста. Каждая из них прорабатывается в следующих главах. Книга построена так, что ты можешь идти по порядку, а можешь возвращаться к тем главам, которые тебе особенно нужны. Но если ты не знаешь, с чего начать — начни с начала. Это не банальность, это структура.

Мой собственный опыт: как я начинал

Чтобы ты не думал, что я пишу это с позиции «сверху», расскажу, как было у меня.

Мне было двадцать шесть. Я работал в офисе, сидел в

опенспейсе, ходил на обед в одно и то же кафе. У меня были друзья, но не было близких. У меня были увлечения, но я забросил их. Я смотрел на женщин и думал: «Вот бы познакомиться». И ничего не делал.

Почему? Потому что внутри сидел голос, который говорил: «Ты недостаточно хорош. Ты не знаешь, что сказать. Ты будешь выглядеть глупо. Она подумает, что ты странный. Ты потратишь её время. Ты получишь отказ, и это будет больно».

Этот голос был очень убедительным. Он говорил логично, приводил аргументы, рисовал страшные картинки. И я верил. Я верил, что если подойду, то обязательно провалюсь. Что отказ будет катастрофой. Что я не переживу.

Однажды я всё-таки подошёл. В книжном магазине. Девушка держала книгу, которую я читал месяц назад. Я подошёл и сказал: «О, вы читаете эту? Как вам?» Она посмотрела на меня, улыбнулась и сказала: «Да, очень нравится. А вы читали?» Мы поговорили минут десять. Потом она сказала, что ей пора, и ушла. Номера я не взял. Я не знал, как это делается.

Но знаешь, что произошло? Ничего страшного. Она не закричала. Не вызвала охрану. Не посмотрела на меня как на сумасшедшего. Она просто поговорила со мной и ушла. И я вышел из магазина с ощущением, что мир не рухнул. Что я выжил. Что это было... не страшно.

Это был не переломный момент. Я не проснулся на сле-

дующий день другим человеком. Но это был первый шаг. И таких шагов было много. Некоторые заканчивались ничем. Некоторые — разговором. Некоторые — отказом. Один — свиданием. Одно — отношениями, которые продлились год. Потом ещё одни. Потом ещё.

Сейчас мне за тридцать. Я не гуру. У меня были и удачи, и провалы. Я до сих пор иногда боюсь подходить. Но я знаю, что делать со страхом. Я знаю, что говорить, когда не знаю, что говорить. Я знаю, как быть собой и при этом расти. И вот это знание я хочу передать тебе.

Что тебя ждёт дальше

Эта книга состоит из пяти частей. Каждая часть — это этап пути. Каждая глава — это один шаг.

Часть первая: Настройка оптики. Здесь мы разберёмся с тем, как ты смотришь на мир и на себя. Страх, язык тела, внутренние установки. Без этого фундамента всё остальное развалится.

Часть вторая: Первый контакт. Здесь мы научимся начинать разговоры. Как подойти, что сказать, как читать реакцию, как слушать. Это самая практическая часть, и в ней больше всего упражнений.

Часть третья: Привлекательность. Здесь мы поговорим о том, что делает тебя интересным. Юмор, истории, прикосновения. Как создавать напряжение, которое притягивает, а не отталкивает.

Часть четвёртая: Логистика и свидание. Здесь мы

разберёмся с тем, что происходит после знакомства. Как взять контакт, как назначить встречу, как её провести, чтобы захотелось ещё.

Часть пятая: Близость и отношения. Здесь мы поговорим о том, что происходит дальше. Как строить близость, как не разрушить то, что получилось, как перейти от «свиданий» к чему-то настоящему.

В конце книги — приложения. Три блокнота: красный (скрипты), синий (дневник наблюдений), чёрный (кодекс чести). Они помогут тебе систематизировать то, что ты узнаешь.

Но помни: книга — это только половина дела. Вторая половина — это ты. Твои действия. Твои ошибки. Твой опыт. Без этого книга останется просто книгой. С этим — она станет твоим личным руководством к жизни, в которой есть место и близости, и любопытству, и любви.

Последнее слово перед началом

Если ты дошёл до этой строки, значит, ты серьёзно настроен. Это уже хорошо. Многие бросают на первых страницах, потому что им не нравится слышать правду о себе. Ты не бросил. Это говорит о том, что у тебя есть смелость. А смелость — это самое важное качество для того пути, который тебе предстоит.

Я не обещаю тебе, что после прочтения этой книги ты станешь другим человеком. Я не обещаю, что все женщины будут твоими. Я не обещаю, что ты найдёшь любовь через ме-

сяц. Я обещаю только одно: если ты будешь делать то, что здесь написано, ты будешь расти. Ты будешь меняться. Ты будешь становиться более живым, более настоящим, более собой.

А это, как показывает практика, и есть самый короткий путь к тому, чтобы нравиться. Не потому, что ты выучил сто приёмов. А потому что рядом с тобой становится хорошо.

Итак. Открой свой блокнот. Возьми ручку. Напиши сегодняшнюю дату. И начнём.

Добро пожаловать в путь. Он будет непростым. Но он будет твоим.

Прежде чем мы начнём, хочу сказать тебе одну важную вещь. Эта часть книги — самая скучная и самая важная одновременно. Скучная потому, что здесь мы не будем учить тебя эффектным фразам и хитрым приёмам. Важная потому, что без неё все эффектные фразы и хитрые приёмы не будут работать. Это как фундамент дома: его не видно, когда дом построен, но без него дом развалится при первом же ветре.

Мы будем говорить о вещах, которые происходят внутри тебя. О страхе. О том, как ты смотришь на мир. О том, как твоё тело разговаривает с людьми, даже когда ты молчишь. О том, как маленький блокнот в твоей руке может стать твоим лучшим союзником.

Многие мужчины пропускают эту часть. Они хотят

сразу перейти к скриптам и приёмам. И потом удивляются, почему выученные фразы звучат фальшиво, почему женщины чувствуют напряжение, почему всё разваливается на третьем предложении. Ответ простой: потому что они пытались построить дом без фундамента.

Мы не будем так делать. Мы начнём с самого начала — с того момента, когда ты видишь женщину, которая тебе нравится, и внутри что-то сжимается. С этого момента мы и начнём разбираться.

Глава 1. Страх подойти:

Анатомия ступора

История, с которой всё начинается

Позволь мне рассказать тебе одну историю. Она не про меня, но она могла бы быть про любого из нас.

Был вечер пятницы. Обычный бар в центре города, не слишком шумный, не слишком тихий. За столиком у окна сидел мужчина лет тридцати. Назовём его Андрей. Он не был пьян, не был грустен, не был зол. Он просто сидел и смотрел на девушку, которая стояла у барной стойки и разговаривала с подругой.

Девушка была красивая. Не «модельной» красотой, которая бросается в глаза и тут же забывается. А той спокойной, естественной красотой, которая заставляет смотреть ещё раз. Она смеялась над чем-то, что говорила подруга, и этот смех был лёгким, настоящим. Андрей смотрел на неё минут десять.

Он представлял, как подходит. Как говорит что-то остроумное. Как она улыбается ему в ответ. Как они разговаривают весь вечер. Как он берёт её номер. Как они встречаются снова. Как всё складывается. Он прокрутил в голове целый фильм. Красивый, тёплый, с хорошим концом.

И знаешь, что он сделал в реальности? Ничего. Он допил

свой напиток, встал, вышел из бара и поехал домой. В машине он включил музыку погромче, чтобы заглушить голос внутри, который говорил: «Ты мог бы подойти». Дома он лёг на диван, уставился в потолок и провёл остаток вечера в знакомом болоте сожаления.

На следующей неделе он вернулся в тот же бар. Девушки там не было. Больше он её никогда не видел.

Эта история — не трагедия. Это повседневность. Миллионы мужчин каждый день проживают эту сцену заново. В кафе, в метро, в книжном магазине, на улице, на вечеринке, в спортзале. Они видят. Они хотят. Они не подходят. Они уходят. Они жалеют.

Почему? Что происходит в этот момент? Что за механизм внутри нас блокирует движение, замораживает язык, отключает волю?

Ответ на этот вопрос — не в моральной слабости. Не в лени. Не в отсутствии «мужской энергии», как любят говорить некоторые тренеры. Ответ — в биологии, химии и психологии. И если ты поймёшь этот механизм, ты сможешь с ним работать. Не сразу, но сможешь.

Что происходит в мозгу, когда ты видишь красивую девушку

Давай представим, что ты идёшь по улице и вдруг замечаешь её. Ту самую. Что происходит в следующие три секунды?

Сначала — зрительный контакт. Ты видишь её. Информация попадает в зрительную кору, обрабатывается, и мозг по-

сылает сигнал: «Это важно. Это привлекательно. Это стоит внимания».

Дальше включается лимбическая система — древняя часть мозга, которая отвечает за эмоции и инстинкты. Здесь нет логики. Здесь нет планов. Здесь только мгновенная реакция: «Хочу. Нравится. Интересно».

И вот в этот момент в игру вступает миндалина — маленькая структура в форме миндального ореха, которая работает как система сигнализации. Её задача — защищать тебя от опасности. Она не различает «опасность физическую» и «опасность социальную». Для неё всё, что может привести к боли, стыду или отвержению, — это угроза.

Миндалина не думает: «Если я подойду, она может отказать, и я буду чувствовать себя неловко, но это не конец света». Миндалина реагирует мгновенно: «Угроза! Отвержение! Боль! Мобилизация!»

И вот тут начинается химия.

В кровь выбрасывается адреналин. Сердце начинает биться быстрее. Дыхание учащается. Кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам. Ты готов бежать или драться. Это древний механизм выживания, который миллионы лет спасал наших предков от саблезубых тигров.

Параллельно выбрасывается кортизол — гормон стресса. Он повышает уровень сахара в крови, обостряет внимание, но также подавляет работу префронтальной коры — той части мозга, которая отвечает за логику, планирование, речь и

самоконтроль.

Вот почему в момент ступора ты не можешь вспомнить ни одной умной фразы. Вот почему язык становится как ватный. Вот почему ты забываешь, что хотел сказать. Твоя префронтальная кора временно отключена. Ты не думаешь. Ты реагируешь.

Дальше в игру вступает дофамин. Это гормон предвкушения и награды. Когда ты видишь девушку, которая тебе нравится, мозг выделяет дофамин в ответ на возможность награды. Но здесь есть ловушка: дофамин выделяется не только когда ты получаешь награду, но и когда ты думаешь о ней. То есть сам процесс представления «как я подхожу, и она улыбается» уже даёт тебе дозу дофамина.

Вот почему ты можешь простоять двадцать минут, фантазируя о разговоре, но так и не подойти. Ты уже получил награду в голове. Мозг считает, что цель достигнута. Реальное действие кажется ненужным.

А теперь добавь к этому социальный компонент. Страх отвержения — это не просто страх. Это глубокая, эволюционно заложенная реакция. Для наших предков быть отвергнутым группой означало смерть. Одиночка не выживал. Поэтому социальное отвержение мозг обрабатывает так же, как физическую боль. Серьёзно. Исследования показывают, что одни и те же области мозга активируются, когда человек чувствует физическую боль и когда он чувствует социальное отвержение.

То есть, когда ты боишься подойти, твой мозг не притворяется. Он действительно воспринимает возможный отказ как угрозу выживанию. Это не слабость. Это биология.

Теперь понимаешь, почему «просто подойди» — это не совет, а издевательство? Ты не можешь «просто» сделать то, что твой мозг воспринимает как прыжок с парашютом без парашюта.

Как это выглядит со стороны

Давай посмотрим на ту же ситуацию с точки зрения девушки. Ты стоишь в нерешительности, твоё тело напряжено, взгляд бегаёт, ты то делаешь шаг вперёд, то отступаешь. Что она видит?

Она видит мужчину, который чем-то обеспокоен. Она чувствует исходящее от тебя напряжение. И её собственный мозг, её собственная миндалина начинает работать. Она может не понимать, что происходит, но она чувствует: что-то не так. Этот человек напряжён. Этот человек чего-то хочет. Этот человек может быть непредсказуем.

И её тело тоже мобилизуется. Только не для драки, а для защиты. Она закрывается. Скрещивает руки. Отводит взгляд. Делает шаг назад. Или просто уходит. Не потому, что ты плохой. А потому что её инстинкты говорят: «Осторожно. Непонятно. Лучше избежать».

Вот парадокс: твой страх порождает её страх. Ты боишься отказа, а она боится твоего страха. Вы оба заперты в ловушке собственной биологии.

Метод «Пустой канистры»: как убрать значимость результата

Теперь, когда мы поняли, что происходит, давай поговорим о том, что с этим делать. Первый инструмент, который я хочу тебе дать, называется «Пустая канистра».

Представь, что ты несёшь канистру. Большую, тяжёлую, полную бензина. Ты несёшь её на плече, и она давит на тебя. Каждый шаг даётся тяжело. Ты думаешь только о том, как бы не уронить её, как бы не разлить, как бы донести до конца.

А теперь представь, что канистра пустая. Лёгкая, почти невесомая. Ты можешь идти свободно, размахивать руками, смотреть по сторонам. Ты не думаешь о канистре. Ты просто идёшь.

В нашем случае канистра — это значимость результата. Когда тыходишь к женщине с мыслью «я должен получить номер», «я должен понравиться», «я должен не облажаться», — ты несёшь полную канистру. Она давит на тебя. Она делает каждый шаг тяжёлым. Она искажает твои слова, твою мимику, твою интонацию.

Когда тыходишь с мыслью «мне интересно, что произойдёт», — канистра пустая. Ты свободен. Ты можешь быть собой. Ты можешь говорить что угодно, потому что от результата ничего не зависит.

Но как сделать канистру пустой? Это не происходит по щелчку. Это требует работы. Вот несколько шагов.

Шаг первый: признай, что результат не в твоей вла-

сти. Ты не можешь контролировать её реакцию. Ты не можешь заставить её почувствовать то, что ты хочешь. Ты не можешь управлять её настроением, её планами, её вкусами, её прошлым опытом. Всё, что ты можешь — это быть собой и создать условия для контакта. Всё остальное — не твоё. Это не пораженчество. Это освобождение.

Шаг второй: определи, что ты контролируешь. Ты контролируешь свои действия. Ты можешь подойти или не подойти. Ты можешь сказать что-то или промолчать. Ты можешь улыбнуться или сохранить серьёзное лицо. Вот твоя зона ответственности. Всё остальное — за пределами.

Шаг третий: измени цель. Если твоя цель — «получить номер», ты будешь зависеть от результата. Если твоя цель — «получить опыт», ты не будешь зависеть ни от чего. Каждый подход — это опыт. Каждый разговор — это тренировка. Каждый отказ — это урок. Ты всегда что-то получаешь, даже если это не то, что ты ожидал.

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.