

БУДЬ МУЖИКОМ

ИСКУССТВО ВОСПИТАНИЯ ЖЕНЩИНЫ



ТЫ
БОЛЬШЕ
ЧЕМ
ТЫ
ДУМАЕШЬ



ДОМ
ТОЖЕ
В ПОРЯДКЕ
КОГДА
ТЫ ЕСТЬ



ВСЁ
БУДЕТ
ЛУЧШЕ

БОЛЬШИЕ МЕЧТЫ
МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ
НОВАЯ Я

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Автор: Алексей Скворцов

Алексей Скворцов

**Будь мужиком: Искусство
воспитания женщины**

«Автор»

2026

Скворцов А.

Будь мужиком: Искусство воспитания женщины / А. Скворцов —
«Автор», 2026

Тебя достало? Она пилит? Ты чувствуешь себя тряпкой, об которую вытирают ноги — и дома, и на работе, и в собственной голове? Ты не сошёл с ума. Ты просто перестал быть мужиком. Забыл. Променил на удобство, спокойствие и чужое одобрение. И никто, кроме тебя, это не исправит. Ни она. Ни психолог. Ни новая женщина. Ни время. Эта книга — не утешение. Это зеркало. Оно не пожалеет. Не погладит по голове. Не скажет «ты молодец, всё наладится». Оно покажет тебя — без грима, без отговорок, без той удобной лжи, которой ты кормишь себя годами. Где-то там, в глубине, ещё живёт он. Тот самый. Тот, кто не боится. Тот, кто не ноет. Тот, кто не убегает от тишины. Тот, кто знает, чего хочет — и берёт. Он не исчез. Ты его просто запер. Слой за слоем: «будь удобным», «не высывайся», «а что скажут люди». Годами. Своими руками. Добровольно. Эта книга не создаёт мужика. Она его выпускает. Пока он ещё дышит. Пока ты ещё чувствуешь, что что-то не так. Пока не поздно. Хватит ныть. Встал. И пошёл.

© Скворцов А., 2026

© Автор, 2026

Алексей Скворцов

Будь мужиком: Искусство воспитания женщины

ВВЕДЕНИЕ: СЛЫШЬ, БРАТАН, ПРИСЯДЬ. РАЗГОВОР ЕСТЬ.

— Ты не книгу открыл. Ты в зеркало заглянул. И если тебе там не нравится — это твои проблемы. Пока что.

Слышь, братан. Присядь. Да-да, прямо здесь. На кухне. С чашкой кофе. Или с чем покрепче — я не осужу. Нам надо поговорить. По-мужски. Без соплей. Без «я подумаю». Без «а что скажут люди». Просто ты и я. И правда. Которая, сука, колется. Как ёжик. Как разбитое стекло. Как её слова, которые ты до сих пор помнишь. Каждое. Дословно. Даже спустя годы.

Ты знаешь, зачем ты открыл эту книгу. Ты можешь врать себе. Можешь говорить: «Мне просто интересно». Можешь говорить: «Я хочу саморазвития». Можешь говорить что угодно. Но я знаю правду. И ты знаешь правду. Где-то там. Глубоко. Под слоями пива, порно и «я нормально живу». Ты открыл её потому, что что-то сломалось. Что-то треснуло. Что-то — пошло не так. Может, она ушла. Может, ты сам ушёл. Может, вы живёте вместе, но ты чувствуешь себя одиноким. Как в пустой комнате. Как в вакууме. Как в аду. Где никто не кричит. Но все — молчат. И ты чувствуешь: **это не жизнь**. Это — существование. Это — функция. Ты — банкомат. Ты — грузчик. Ты — тот, кто решает проблемы. Ты — всё. Но ты — никто. Потому что ты забыл. Забыл, кто ты. Забыл, зачем ты. Забыл, что ты — мужик.

И вот тут — страх. Настоящий. Не тот, который от ужастиков. Не тот, который в тёмном переулке. А тот, который внутри. Тот, который шепчет: «А может, я и не был никогда мужиком? Может, я всю жизнь играл роль? Может, я — петух? Который нарядился в орла? И все это видят. Кроме меня». И если ты это чувствуешь — хорошо. Значит, ты — живой. Значит, ты — не сдался. Значит, есть шанс.

Анекдот в тему:

— Мужик приходит к психологу: «Доктор, я не понимаю женщин». Психолог: «А вы себя понимаете?» — «В смысле?» — «Вы знаете, чего хотите?» — «Ну... секса. Денег. Спокойствия». — «А зачем вам это?» — «Ну... чтобы жить». — «А как вы живёте?» — «Ну... работаю. Прихожу домой. Смотрю телевизор». — «А что вы чувствуете?» — «Ну... ничего». — «А что вы хотите чувствовать?» — «Ну... не знаю». — «Так вы не женщин не понимаете. Вы себя не понимаете. И пока вы себя не поймёте — вы не поймёте никого. Ни её. Ни жизнь. Ни себя».

Смешно? Смешно. Но если ты узнал себя — это не смех. Это — диагноз. И диагноз этот — не смертельный. Если ты, конечно, не решишь умереть при жизни. А ты можешь. Легко. Просто сдаться. Просто плыть по течению. Просто быть как все. Просто ждать пенсии. Просто умереть. Но ты же не за этим открыл книгу? Ты за этим? Нет. Ты открыл её, потому что хочешь жить. По-настоящему. Хочешь дышать. Хочешь чувствовать. Хочешь — быть мужиком. Настоящим.

О ЧЁМ ЭТА КНИГА. И О ЧЁМ — НЕТ.

Давай сразу разложим. Чтоб без иллюзий. Без «я думал, тут будет про пикап». Без «я думал, тут будет про то, как подкатить к тёлке». Без «я думал, тут будет волшебная таблетка».

Эта книга — НЕ ПРО пикап. Забудь всё, что ты смотрел на ютубе. Забудь «ближе-дальше». Забудь «игнор». Забудь «крышеснос». Забудь все эти техники, которые работают неделю. А потом — рушатся. Как карточный домик. Как твоя самооценка после очередного «нам надо поговорить».

Эта книга — НЕ ПРО манипуляции. Потому что манипуляция — это ложь. А ложь — это слабость. А слабость — это не мужик. Это — петух. Который прячется за маской. Который играет роль. Который боится быть собой. Потому что думает: «Если я покажу себя настоящего — меня не полюбят». И он — прав. Не полюбят. Потому что он — не настоящий. Он — маска. А маску — не любят. Маску — используют. И выбрасывают.

Эта книга — НЕ ПРО то, как «сделать бабу шёлковой». Потому что женщина — не собака. Не дрессируется. Не воспитывается. Не переделывается. Женщина — это не проект. Это — не стартап. Это — не черновик. Это — книга. Написанная до тебя. И ты не можешь её переписать. Ты можешь только читать. Или не читать. Ты можешь принять. Или уйти. Но ты не можешь взять ластик и стереть главы.

Так о чём эта книга?

Эта книга — о тебе. Только о тебе. О твоей голове. О твоём стержне. О твоей жизни. О том, как стать мужчиной. Настоящим. Не в глазах других. Не в глазах её. А в своих. Потому что если ты — мужик для себя — ты будешь мужчиной для всех. А если ты — мужик для неё — ты будешь петухом для себя. И тогда — ты проиграешь. Не ей. Себе.

Эта книга — жёсткая. Местами — грубая. Местами — обидная. Местами — неудобная. Я не буду гладить тебя по головке. Не буду говорить «ты молодец». Не буду жалеть. Потому что жалость — это для слабых. А ты — не слабый. Ты — тот, кто открыл эту книгу. Значит, ты — ищешь. Значит, ты — не сдался. Значит, ты — мужик. Пока что — в потенциале. Но это — уже что-то.

Анекдот:

— *Мужик приходит в книжный магазин: «У вас есть книга "Как стать мужчиной"?»*
Продавец: «Есть». — «А она работает?» — «Работает». — «А почему тогда все мужики — петухи?» — «Потому что они покупают книгу. Читают. Вдохновляются. И — ничего не делают. А книга — это не волшебство. Книга — это карта. А идти — тебе. Ногами. Каждый день. Каждую минуту. Каждое мгновение. И если ты не идёшь — ты не мужик. Ты — читатель. А читатель — это не мужик. Это — зритель. Который смотрит, как живут другие. И ждёт, что кто-то придёт и сделает его мужчиной. Но никто не придёт. Потому что мужик — это не титул. Это — действие».

Смешно? Смешно. Но это — правда. Книга — не волшебство. Книга — карта. Идти — тебе. Я могу дать тебе знания. Могу дать тебе понимание. Могу дать тебе силу. Но применить — можешь только ты. Прямо сейчас. Не потом. Не завтра. Не с понедельника. Сейчас. Потому что «потом» — это ложь. «Потом» — это для петухов. А для мужиков — сейчас.

ЧТО ТЫ ПОЧУВСТВУЕШЬ, ЧИТАЯ ЭТУ КНИГУ.

Я не буду обещать тебе, что будет легко. Не буду обещать, что будет приятно. Не буду обещать, что ты закроешь книгу с улыбкой. Нет. Ты закроешь её с ощущением, что тебя пере-ехал каток. Что тебя разобрали на части. Что тебя — перепрошили. И это — хорошо. Потому что старая прошивка — это хуйня. Это — вирус. Это — программа, которая делает тебя слабым. И её надо — удалить. Полностью. Без остатка.

Ты почувствуешь **боль**. Потому что правда — это больно. Потому что признать, что ты — не мужик, — это больно. Потому что увидеть свою тьму — это больно. Но эта боль — не наказание. Это — рост. Это — переплавка. Это — кузница. Где из петуха куют мужика. Где из тряпки — сталь. Где из пепла — феникс.

Ты почувствуешь **страх**. Потому что быть мужчиной — это страшно. Это значит — отказаться от комфорта. Это значит — взять ответственность. Это значит — быть собой. А быть собой — это самое страшное, что может быть. Потому что ты не знаешь, кто ты. Потому что ты не знаешь, что будет. Потому что ты не знаешь — выдержишь ли. Но страх — это не враг. Страх — это компас. Он показывает, где твоя зона роста. И если ты идёшь туда, где страшно — ты растёшь. А если ты идёшь туда, где комфортно — ты деградируешь.

Ты почувствуешь **удовольствие**. Потому что когда ты — растёшь — ты чувствуешь силу. Настоящую. Не ту, которую ты показывал. А ту, которую ты — накапливал. Ты чувствуешь, как энергия возвращается. Как кровь бежит быстрее. Как мозг работает чётче. Как жизнь становится ярче. И это — кайф. Это — эйфория. Это — счастье. Потому что ты — не петух. Ты — не тряпка. Ты — не прилипала. Ты — мужик.

Ты почувствуешь **романтику**. Не ту, которую показывают в кино. А ту, которая случается в жизни. Когда ты смотришь на неё и видишь не просто тело. Не просто партнёра. А видишь её душу. Её страхи. Её мечты. Её боль. Её надежды. И когда ты видишь это — ты не можешь не любить. Не можешь не защищать. Не можешь не быть скалой. Потому что она — хрупкая. Даже если выглядит сильной. Особенно если выглядит сильной. Потому что сильные женщины — самые хрупкие. Они просто научились прятать свою хрупкость. За бронёй. За агрессией. За «я сама». И твоя задача — снять эту броню. Не силой. Не давлением. А теплом. А присутствием. А любовью.

Ты почувствуешь **страсть**. Настоящую. Не ту, которую ты изображаешь в темноте. А ту, которая — внутри. Которая — огонь. Которая — жизнь. Ты почувствуешь, как она поднимается. Как она наполняет тебя. Как она делает тебя живым. Настоящим. Мужиком. И тогда — ты сможешь. Тогда — ты будешь. Тогда — ты — бог.

Ты почувствуешь **азарт**. Потому что когда ты — растёшь — ты чувствуешь драйв. Это как прыжок с парашютом. Как гонка. Как полёт. Ты чувствуешь, как энергия возвращается. Как кровь бежит быстрее. Как мозг работает чётче. Как жизнь становится ярче. Ты чувствуешь, что ты — не зритель. Ты — игрок. Ты — тот, кто двигает фигуры. Ты — тот, кто создаёт реальность. И это — захватывает. Это — заводит. Это — кайф.

Ты почувствуешь **эффект присутствия**. Как будто я сижу напротив тебя. Смотрю в глаза. И говорю. Говорю жёстко. Говорю честно. Говорю так, как говорят только лучшие друзья. Которые не боятся обидеть. Которые не боятся сказать правду. Которые — любят. Но — не жалеют. Потому что жалость — это для слабых. А ты — не слабый. Ты — тот, кто открыл эту книгу. Значит, ты — ищешь. Значит, ты — не сдался. Значит, ты — мужик. Пока что — в потенциале. Но это — уже что-то.

ПОЧЕМУ Я ИМЕЮ ПРАВО ЭТО ГОВОРИТЬ.

А теперь — вопрос, который ты, возможно, хочешь задать. «А ты кто такой? Почему ты имеешь право меня учить? Почему ты думаешь, что знаешь, как быть мужчиной?» И я отвечаю. Честно. Без понтов.

Я — не гуру. Не психолог. Не коуч. Не тот, кто сидит на сцене с микрофоном и рассказывает, как жить. Я — тот, кто прошёл через всё. Через ад. Через боль. Через страх. Через пустоту. Я был петухом. Настоящим. Я был тряпкой. Я был тем, кого используют. Кого высасывают. Кого выбрасывают. Я был тем, кто не мог быть один. Кто бежал от тишины. Кто заполнял пустоту кем угодно. Лишь бы не оставаться одному. Лишь бы не слышать эту тишину. Лишь бы не видеть себя.

И однажды — я упал. На самое дно. Я потерял всё. Женщину. Работу. Друзей. Себя. Я лежал на полу. Смотрел в потолок. И не понимал: **зачем?** Зачем жить? Зачем дышать? Зачем — быть? И в этот момент — что-то щёлкнуло. Что-то — сломалось. Или — починилось. Не

знаю. Но я встал. Я начал искать. Я начал читать. Я начал тренироваться. Я начал — меняться. Я начал — строить. Себя. Свою жизнь. Свою реальность. Свою империю.

И теперь — я стою. На вершине. Не потому, что я — лучше. А потому, что я — выжил. Потому что я — не сдался. Потому что я — стал мужчиной. Настоящим. И теперь — я хочу помочь тебе. Не потому, что я — добрый. А потому, что я — знаю. Каково это — быть на дне. Каково это — быть петухом. Каково это — не знать, куда идти. И я знаю выход. Я знаю путь. Я знаю, как стать мужчиной. И я — покажу тебе. Если ты готов. Если ты — хочешь. Если ты — не сдался.

Анекдот:

— *Мужик приходит к мудрецу: «Учитель, как стать мужчиной?» Мудрец: «А ты кто?» — «Я — никто». — «А кем ты хочешь быть?» — «Мужиком». — «Тогда — иди. И будь. Не проси. Не жди. Не молись. Просто — будь. Каждый день. Каждую минуту. Каждое мгновение. И тогда — ты станешь. Не потому, что я тебя научил. А потому, что ты — сам. Потому что ты — мужик».*

Смешно? Смешно. Но это — правда. Я не могу тебя научить. Я могу только показать. Я могу только вдохновить. Я могу только — быть рядом. Как друг. Как брат. Как тот, кто — прошёл через всё. И теперь — протягивает руку. Не для того, чтобы вытащить. А для того, чтобы — показать. Что выход — есть. Что свет — есть. Что жизнь — есть. И что ты — можешь. Если захочешь. Если решишь. Если — станешь.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: ТАБЛЕТКИ ОТ РЕАЛЬНОСТИ НЕТ.

Слышь, братан. Последнее. Перед тем, как мы начнём. Я хочу, чтобы ты понял одну вещь. **Таблетки от реальности нет.** Нет волшебной кнопки. Нет секретного заклинания. Нет чудотехники, которая сделает тебя мужчиной за одну ночь. Это — не кино. Это — не игра. Это — жизнь. Настоящая. Жёсткая. Беспощадная.

Ты будешь ошибаться. Ты будешь падать. Ты будешь сомневаться. Ты будешь думать: «А может, это не для меня? Может, я — не мужик? Может, я — петух? И им останусь?» И это — нормально. Это — часть пути. Потому что путь мужика — это не прямая дорога. Это — серпантин. Это — горы. Это — ямы. Это — подъёмы. И если ты идёшь — ты дойдёшь. Рано или поздно. Но — дойдёшь. А если ты сдашься — ты останешься. На обочине. Смотреть, как другие — идут. Как другие — живут. Как другие — становятся мужчинами. А ты — нет. Ты — петух. Который знал, как быть мужчиной. Но — не стал. И это — хуже, чем не знать. Потому что знание без действия — это ложь. А ложь — это смерть. Твоя смерть. Твоим бездействием. Твоей слабостью. Твоим страхом.

Но я верю в тебя. Я верю, что ты — не сдашься. Я верю, что ты — дойдёшь. Я верю, что ты — станешь. Мужиком. Настоящим. Целостным. Свободным. Потому что ты — открыл эту книгу. Значит, ты — ищешь. Значит, ты — не сдался. Значит, ты — мужик. Пока что — в потенциале. Но это — уже что-то.

ИТОГ: ПОГНАЛИ, БРО.

Итак. Ты прочитал введение. Ты понял, о чём эта книга. Ты понял, что тебя ждёт. Теперь — твой ход. Твой выбор. Твоё решение. Ты можешь закрыть книгу. Поставить её на полку. И забыть. Вернуться к своей серой жизни. К своей пустой квартире. К своей одинокой душе. К своему петушину существованию. Или — ты можешь перевернуть страницу. И начать. Начать путь. Путь мужика. Путь воина. Путь короля. Путь — себя.

Выбор — за тобой. Всегда. Каждый день. Каждую минуту. Каждое мгновение. И я не буду тебя уговаривать. Не буду тебя упрашивать. Не буду тебя — спасать. Потому что спасатель —

это ты. Только ты. Никто другой. Ни она. Ни друзья. Ни психолог. Ни Бог. Только ты. Потому что ты — мужик. А мужик — это тот, кто спасает себя. Сам. Каждый день. Каждую минуту. Каждое мгновение.

А теперь — вдохни. Глубоко. Почувствуй, как воздух наполняет лёгкие. Как кровь бежит быстрее. Как внутри поднимается что-то древнее. Что-то звериное. Что-то настоящее. Это — твоя сила. Твоя мощь. Твоя жизнь. И если ты готов — переворачивай страницу. Но помни: назад дороги нет. Ты либо станешь мужиком. Либо останешься петухом. Выбор за тобой. Я в тебя верю. Но если ты сдохнешь — я буду ржать. Погнали, бро. Время становится мужиком.

ГЛАВА 1. КТО ТЫ, ВОИН? ИЛИ ПРОСТО МЕШОК С КОСТЯМИ?

— *Слышь, братан. Прежде чем мы начнем разбирать баб, отношения и всю эту метафизическую кухню, я должен задать тебе один вопрос. И ты, сука, ответь честно. Хотя бы самому себе. Потому что врать мне бесполезно — я уже всё про тебя знаю. Ты открыл эту книгу. Значит, что-то в твоей жизни пошло не пизде. Либо тебя бросили. Либо ты сам слился. Либо ты сидишь в отношениях, где ты — не мужик, а функция. Кнопка «подай-принеси-не-беси». И ты это чувствуешь. Каждое утро. Когда просыпаешься и смотришь в потолок, понимая, что ты не живешь — ты выживаешь. И знаешь что? Это хуйня. Полная. Но это — стартовая точка. И это нормально. Все великие воины начинали с того, что лежали мордой в грязь. Вопрос только в одном: ты встанешь или так и будешь лежать, пока тебя переступают?*

1.1. АРХЕТИПЫ: КОРОЛЬ, ВОИН, МАГ, ЛЮБОВНИК. ТЫ КТО? НУ-КА, ПРИЗНАВАЙСЯ.

Слушай сюда. Есть древняя как мир система. Юнгианская психология, архетипы, вся хуйня. Но я тебе сейчас объясню это так, как объяснил бы лучший друг после третьей бутылки пива. Без воды. По-пацански.

В каждом мужике живет четыре архетипа. Четыре режима работы. Как у смартфона: «не беспокоить», «авиарежим», «энергосбережение» и «максимальная производительность». И если ты сейчас сидишь в режиме «энергосбережение» — ты не мужик. Ты — приложение, которое постоянно вылетает.

КОРОЛЬ. Это тот, кто держит территорию. Он не бежит, не суетится, не доказывает. Он просто сидит на троне, и все знают: это его земля. Его правила. Его женщина. Его жизнь. Король — это про ответственность. Про то, что ты принимаешь решения и несешь за них ответ. Как в анекдоте:

— *Мужик приходит к психологу: «Доктор, у меня проблемы. Жена говорит, что я не мужик». Психолог: «А что вы делаете?» — «Ну, работаю, деньги приношу...» — «А решения кто принимает?» — «Жена». — «А почему?» — «Ну, она же умнее...» — «А кто в доме главный?» — «Кот». — «А кот что делает?» — «Спит на моем месте». — «Так вот, — говорит психолог, — у вас в доме три самца: кот, жена и вы. И вы — на третьем месте».*

Смешно? Смешно. Но если ты узнал себя — это не смех, это диагноз. Король не спрашивает разрешения жить. Он живет. И если ты сейчас вспомнил, как последний раз хотел что-то сделать, но «жена не разрешила» — ты не король. Ты — шут при своем же дворе.

ВОИН. Это действие. Это когда ты видишь цель и идешь к ней. Не ноешь, не сомневаешься, не советуешься с подружками жены. Ты просто делаешь. Воин не боится боли, не боится ошибок, не боится проиграть. Потому что знает: настоящий проигрыш — это не встать после удара. Воин — это тот, кто в 5 утра встает на тренировку, пока остальные дрыхнут. Тот, кто берет на себя сложные проекты. Тот, кто говорит «я разберусь» и реально разбирается. Воин — это про азарт. Про огонь в глазах. Про то чувство, когда ты идешь в бой и знаешь:

либо я, либо меня. И это ощущение — как адреналин прямо в сердце. Ты чувствуешь, как кровь кипит, как мышцы напрягаются, как мозг работает на 200%. Это страсть в чистом виде. Но без цели воин — просто агрессивный debil. Поэтому воин должен служить королю. Твоим целям. Твоей миссии.

МАГ. Это знание. Это тот, кто понимает, как устроен мир. Как устроены люди. Как устроена она. Маг — это стратег. Он не бежит в бой с шашкой наголо, он сначала изучает поле боя. Маг — это про метафизику. Про то, что ты видишь связи там, где другие видят хаос. Это когда ты понимаешь: она не просто «стерва», она — зеркало твоих собственных проблем. Маг — это холодный ум. Это способность видеть на три шага вперед. Это умение читать людей, как открытую книгу. И вот тут появляется страх. Потому что когда ты начинаешь видеть правду — ты понимаешь, насколько ты был слеп. Насколько ты сам себя загнал в яму. Но это не тот страх, который парализует. Это страх, который отрезвляет. Как холодный душ в 6 утра. Бодрит, сука.

ЛЮБОВНИК. Это страсть. Это чувственность. Это тот, кто умеет наслаждаться жизнью и дарить наслаждение. Любовник — это не про «трахнуть и убежать». Это про энергию. Про то, как ты смотришь на женщину. Про то, как ты её касаешься. Про то, как ты создаешь атмосферу, в которой она расцветает. Любовник — это романтика. Это умение удивить. Это умение быть рядом и чувствовать. Это тот, кто может смотреть в её глаза и видеть там целую вселенную. И вот тут — стоп. Потому что многие мужики путают любовника с тряпкой. Любовник — это не тот, кто бежит за женщиной с цветами и умоляет остаться. Это тот, кто настолько уверен в себе, что может позволить себе быть нежным. Сильный мужик не боится быть романтиком. Слабак боится. Потому что думает, что нежность — это слабость. А на самом деле нежность без силы — это слабость. Нежность с силой — это оружие массового поражения.

И теперь вопрос на миллион: **КТО ТЫ ИЗ НИХ?**

Скорее всего, ты — никто. Точнее, ты — все четыре, но в режиме «сломанная прошивка». Король, который боится ответственности. Воин, который боится боли. Маг, который боится правды. Любовник, который боится быть отвергнутым. И это, братан, стартовая точка. Не приговор. Просто факт. Признай его — и ты уже на шаг впереди 90% мужиков, которые живут в иллюзии, что с ними всё в порядке.

1.2. ТЕСТОСТЕРОН VS ЭСТРОГЕН: ПРОШИВКА, КОТОРУЮ НЕ ОБМАНЕШЬ

А теперь давай поговорим о химии. Не о той, которую ты прогуливал в школе. О той, которая управляет твоей жизнью прямо сейчас. Пока ты читаешь эти строки, в твоей крови плещутся гормоны. И они, сука, решают всё. Твоё настроение. Твои желания. Твои реакции. Твою судьбу.

Тестостерон — это твоя топка. Это уголь, который горит внутри. Это то, что заставляет тебя хотеть. Хотеть женщину. Хотеть побеждать. Хотеть строить. Хотеть трахать саму жизнь. Тестостерон — это агрессия, которая направлена в созидание. Это риск. Это азарт. Это готовность идти против всех, если ты знаешь, что прав. Тестостерон — это голод. Здоровый, звериный голод по жизни.

Эстроген — это её топка. Это текучесть. Это эмоции. Это способность чувствовать. Это интуиция. Это забота. Это умение создавать уют. Это мягкость, которая не слабость, а сила другого порядка. Эстроген — это вода. Она не ломает, она обтекает. Она не бьет, она размышляет.

И вот тут начинается самое интересное. Самое страшное. Самое смешное.

Современный мир, сука, делает всё, чтобы выровнять вас. Чтобы ты стал мягким. Чтобы она стала жесткой. Чтобы все были «универсальными». И знаешь что? Это работает. Мужики

превращаются в существ без стержня. Женщины — в воинов без любви. И все страдают. Все недовольны. Все ищут виноватых.

Как в анекдоте:

— *Почему современные мужики не могут построить дом, посадить дерево и вырастить сына?*

— *Потому что они слишком заняты: «А что я чувствую? А что она чувствует? А что скажет психолог? А что скажет мама?»*

Смешно? Смешно. Но это реальность. Тестостерон падает у мужиков с каждым поколением. И это не шутки. Это катастрофа. Потому что мужик без тестостерона — это не мужик. Это существо, которое боится принимать решения, боится рисковать, боится жить. И самое страшное — он не понимает, почему его женщина несчастна. А она несчастна, потому что рядом с ней не мужик, а подружка. Подружка, которая выслушает, пожалеет, но не защитит. Не поведет. Не будет той скалой, о которую можно разбиться и не разбиться.

И вот тут я хочу, чтобы ты почувствовал страх. Настоящий. Не тот, который ты испытываешь, когда смотришь ужастик. А тот, который поднимается из глубины, когда ты понимаешь: **я теряю себя**. Я теряю свою мужскую суть. Я становлюсь тем, кого сам не уважаю. И если ты это почувствовал — не беги от этого. Сиди в этом. Потому что только через страх ты найдешь ярость. А ярость — это топливо для изменений.

Тестостерон не восстанавливается сам. Его нужно растить. Спорт. Холод. Дисциплина. Отказ от сахара, порно и бесконечного скроллинга. Ты должен вернуть свою топку. Иначе ты так и будешь существовать в режиме «энергосбережение». А женщина, которая рядом с тобой — она чувствует это. Она не понимает умом, но она чувствует. И она страдает. И она либо уйдет, либо превратится в ту самую «стерву», которую ты потом будешь ненавидеть. Но правда в том, что стервой её сделал ты. Своей слабостью. Своей нерешительностью. Своим страхом.

А теперь вдохни. Глубоко. Почувствуй, как воздух наполняет легкие. Как кровь бежит быстрее. Как внутри поднимается что-то древнее. Что-то звериное. Что-то настоящее. Это твой тестостерон. Он еще жив. Он ждет, когда ты дашь ему волю. И когда ты это сделаешь — ты почувствуешь вкус. Вкус жизни. Вкус победы. Вкус страсти. Это как первый глоток воды после долгой пустыни. Эйфория. Азарт. Кайф.

1.3. МУЖСКАЯ ЭНЕРГИЯ — ЭТО ДАВЛЕНИЕ

Представь вулкан. Представил? Хорошо. Теперь представь, что этот вулкан — ты.

Мужская энергия — это давление. Это не что-то мягкое и пушистое. Это сила, которая либо созидает, либо разрушает. Третьего не дано. Мужик, который не создает — разрушает. Даже если он ничего не делает. Потому что бездействие — это тоже разрушение. Разрушение себя. Своей женщины. Своей жизни.

Давление — это не агрессия. Это не крик. Это не кулаки. Это спокойная, уверенная сила. Как тектоническая плита. Она не суетится, не бежит, не доказывает. Она просто движется. И всё, что на её пути — либо подстраивается, либо ломается. Это давление ощущается в голосе. В взгляде. В походке. В паузах между словами. Это когда ты говоришь тихо, а тебя слышат. Когда ты не повышаешь голос, а тебя слушают. Когда ты не угрожаешь, а тебя боятся потерять.

И вот тут — романтика. Да-да. Не удивляйся. Романтика — это не только цветы и конфеты. Это когда она чувствует твою силу и расслабляется. Когда она знает: рядом с ним можно быть слабой. Можно не держать всё под контролем. Можно просто быть. И это — самое романтическое, что может быть. Потому что женщина ищет не спонсора. Не подружку. Не ребенка. Она ищет скалу. Океан. Небо. Что-то, что больше её. Что-то, чему можно довериться. И когда она находит это — она расцветает. Она становится той самой — нежной, страстной, предан-

ной. Не потому, что ты её «воспитал». А потому, что она наконец-то может снять броню. Расслабиться. Почувствовать себя женщиной.

Как в анекдоте:

— *Почему женщина выходит замуж за сильного мужика?*

— *Потому что с ним она может быть слабой. А со слабым — должна быть сильной. А это, сука, утомляет.*

И вот тут — страсть. Потому что мужская энергия — это сексуальная энергия. Это не про «трахнуть». Это про «взять». Про «обладать». Про «вести». Когда ты — давление, она — поток. Она течет туда, куда ты направляешь. И это танец. Древний, как мир. Опасный, как огонь. И прекрасный, как рассвет. Ты чувствуешь её тело. Она чувствует твою силу. И в этом моменте нет ничего, кроме вас двоих и этой дикой, первобытной энергии.

Но вот проблема. Большинство мужиков боятся своей силы. Боятся быть слишком жесткими. Боятся быть слишком мягкими. Боятся, что их отвергнут. Боятся, что их не поймут. И в этом страхе они теряют себя. Становятся удобными. Предсказуемыми. Скучными. И тогда женщина уходит. Или остается, но превращается в ту, с которой ты сам не хочешь жить.

Слышь, братан. Ты не можешь быть удобным. Удобный мужик — это диван. На нем сидят. На него кладут вещи. Его не любят. Его используют. Ты должен быть горой. На гору смотрят. Ею восхищаются. К ней стремятся. И да, иногда её боятся. Но никогда — не забывают.

1.4. ЖЕНСКАЯ ЭНЕРГИЯ — ЭТО ВОДА

А теперь давай поговорим о ней. О воде. О той, которая либо наполняет тебя жизнью, либо топит. Всё зависит от того, какой ты сосуд.

Женская энергия — это вода. Это не слабость. Это сила другого порядка. Вода не ломает камень. Она его обтачивает. Вода не кричит. Она просачивается везде. Вода не сражается. Она просто есть. И в этой «просто есть» — вся её мощь. Женщина может разрушить империю одним словом. Или построить королевство одним взглядом. Всё зависит от того, куда направлен её поток.

И вот тут — метафизика. Ты — форма. Она — содержание. Ты — русло. Она — река. Если русло кривое — река разольется и превратится в болото. Если русло глубокое и чистое — река станет источником жизни. Ты создаешь пространство. Она наполняет его. Ты даешь направление. Она — энергию. И это не про контроль. Это про партнерство. Но партнерство, где ты — ведущий. Не потому, что ты лучше. А потому, что так устроено природой. Так устроено мирозданием. Так устроено Богом, вселенной, хуй знает чем — но так устроено.

Помнишь анекдот?

— *Что будет, если женщина скажет мужчине «будь мужчиной»?*

— *Ничего. Он не услышит. Он слишком занят, пытаясь понять, что она имела в виду.*

Смешно? Смешно. Но правда в том, что она не хочет объяснять. Она хочет чувствовать. Она хочет, чтобы ты сам понял. Сам стал. Сам был. И когда ты становишься — она расслабляется. Она перестает контролировать. Она перестает быть «сильной и независимой». Она становится женщиной. Настоящей. Той, которая может плакать, смеяться, любить, желать. Той, которая может быть слабой, потому что знает: ты — сильный.

И вот здесь — романтика. Настоящая. Не та, которую показывают в кино. А та, которая случается в жизни. Когда она смотрит на тебя и в её глазах — целая вселенная. Когда она прижимается к тебе и выдыхает. Когда она доверяет тебе своё тело, свою душу, свои страхи. Это — магия. Это — метафизика. Это — то, ради чего стоит жить.

Но чтобы это случилось, ты должен быть тем, кому можно доверять. Тем, кто не сломается. Тем, кто не убежит. Тем, кто выдержит её бурю и не утонет. Потому что женщина — это океан. И если ты не умеешь плавать — ты утонешь. А если умеешь — ты откроешь новые миры.

1.5. ТВОЯ ТЕНЬ: ПОЧЕМУ ТЫ БОИШЬСЯ БЫТЬ МУЖИКОМ

А теперь — самое тяжелое. Самое страшное. Самое честное.

Ты боишься быть мужчиной. Да. Ты. Тот, кто читает эту книгу. Ты боишься. И это не упрек. Это факт. Я тоже боялся. Все боятся. Но проблема не в страхе. Проблема в том, что ты позволяешь страху управлять тобой.

Почему ты боишься? Потому что когда-то тебе сказали, что быть мужчиной — это плохо. Может, мама говорила «не будь таким агрессивным». Может, учительница говорила «мальчишки, не деритесь». Может, общество говорило «токсичная маскулинность». И ты поверил. Ты решил, что быть мягким — это безопаснее. Что быть удобным — это правильнее. Что быть «хорошим мальчиком» — это путь к счастью.

И что в итоге? Ты несчастен. Твоя женщина несчастна. Твоя жизнь — это серая, унылая хуйня, которую ты называешь «стабильностью». Но это не стабильность. Это застой. Это болото. Это смерть при жизни.

Твоя тень — это та часть тебя, которую ты подавил. Это твоя агрессия. Твоя страсть. Твоё желание. Твоя сила. Ты загнал их в подвал своего сознания. И теперь они оттуда скребутся. Они требуют выхода. И если ты их не выпустишь — они найдут другой выход. Через депрессию. Через болезни. Через измены. Через саморазрушение.

Вот тебе анекдот:

— *Мужик приходит к психологу: «Доктор, я не чувствую себя мужчиной». Психолог: «А что вы чувствуете?» — «Ну... ничего». — «А что вы делаете?» — «Ну... работаю». — «А чего хотите?» — «Не знаю». — «А что вам нравится?» — «Не знаю». — «А что вас злит?» — «Не знаю». Психолог: «Так вы не мужик. Вы — амеба».*

Смешно? Смешно. Но это про тебя. Про меня. Про всех нас. Мы разучились чувствовать. Мы разучились хотеть. Мы разучились быть. Мы стали удобными. Мы стали безопасными. Мы стали никем.

И вот здесь — страх. Настоящий. Не тот, который от ужасиков. А тот, который от осознания: **я теряю себя**. Я теряю свою суть. Я теряю свою жизнь. Я живу чужую жизнь. Я играю чужую роль. Я — не я. И если я не изменюсь — я умру, так и не родившись.

Если ты это почувствовал — хорошо. Значит, ты еще жив. Значит, есть шанс. Значит, ты можешь вернуться. К себе. К своей силе. К своей тени.

Тень — это не враг. Это твой союзник. Это твоя сила, которую ты отверг. Прими её. Обними её. Скажи ей: «Я тебя вижу. Я тебя принимаю. Я тебя использую». И тогда ты станешь целым. Тогда ты станешь настоящим. Тогда ты станешь мужчиной.

1.6. КАК ЭТО ЧУВСТВУЕТСЯ, КОГДА ТЫ СТАНОВИШЬСЯ МУЖИКОМ

Я хочу, чтобы ты почувствовал это. Прямо сейчас. Закрой глаза. Сделай глубокий вдох. Представь, что ты стоишь на вершине горы. Ветер бьет в лицо. Внизу — весь мир. Все проблемы. Все страхи. Все сомнения. Они маленькие. Они далеко. А ты — большой. Ты — сильный. Ты — здесь. Ты — сейчас.

Ты чувствуешь, как внутри поднимается волна. Это твоя сила. Твоя энергия. Твоя мощь. Ты чувствуешь, как она наполняет тебя. Как она течет по венам. Как она делает тебя живым. Настоящим. Мужиком.

Ты смотришь на свою женщину. Она рядом. Она смотрит на тебя. В её глазах — восхищение. Нежность. Страсть. Она доверяет тебе. Она верит в тебя. Она знает: ты — её скала. Ты — её защита. Ты — её мужик.

Ты чувствуешь её тело. Её тепло. Её дыхание. Ты чувствуешь, как между вами пробегает ток. Это — страсть. Это — жизнь. Это — то, ради чего всё.

Ты чувствуешь азарт. Как будто ты выиграл главный приз. Как будто ты покорил вершину. Как будто ты сделал невозможное. И это только начало. Это только первый шаг. Дальше — больше. Дальше — круче. Дальше — настоящая жизнь.

И вот тут — эйфория. Удовольствие. Кайф. Ты чувствуешь, как всё встает на свои места. Как мир становится ярким. Как краски становятся насыщенными. Как жизнь становится вкусной.

Это не фантазия. Это реальность. Но реальность, которую ты должен создать. Своими руками. Своим потом. Своей кровью. Своей волей.

1.7. ИТОГ: ТЫ — НЕ МЕШОК С КОСТЯМИ

Слышь, братан. Ты не мешок с костями. Ты не функция. Ты не приложение. Ты — мужик. Воин. Король. Маг. Любовник. Ты — сила. Ты — мощь. Ты — жизнь.

Но пока ты этого не осознал — ты никто. Пока ты не принял свою тень — ты раб. Пока ты не вернул свою энергию — ты труп.

Эта глава — не конец. Это начало. Дальше будет еще жестче. Еще страшнее. Еще круче. Мы будем разбирать женщин. Отношения. Секс. Деньги. Власть. Всё, о чем ты боялся думать. Всё, о чем ты не знал.

Но сначала — прими себя. Найди свою силу. Верни свою топку. Стань мужчиной. Не для неё. Для себя. И тогда она либо придет, либо уйдет. И в обоих случаях — ты будешь в выигрыше.

Потому что настоящий мужик не зависит от женщины. Настоящий мужик — это тот, кто сам создает свою реальность. И если она хочет быть частью этой реальности — добро пожаловать. Если нет — скатертью дорога.

Вот теперь ты готов. Теперь ты понимаешь. Теперь ты чувствуешь. Идем дальше. Но помни: это только начало. Настоящая работа впереди. И если ты не готов — закрой книгу. Вернись к своей серой жизни. Но если ты готов — переворачивай страницу. И добро пожаловать в новый мир. Мир, где ты — мужик. Мир, где ты — хозяин. Мир, где ты — ты.

Погнали, бро.

ГЛАВА 2. ЖЕНЩИНА — ЭТО НЕ ЧЕЛОВЕК? ИЛИ ЧЕЛОВЕК, НО С ДРУГОЙ ПРОШИВКОЙ?

— Слышь, братан. Ты думаешь, что понимаешь женщин? Серьезно? Ты? Тот, кто до сих пор не может понять, почему она обиделась, когда ты сказал «успокойся»? Тот, кто думает, что цветы решают всё? Тот, кто верит, что если он будет «хорошим», то она будет счастлива? Ох, дружище. Пристегнись. Сейчас мы будем вскрывать эту коробку Пандоры. И поверь — то, что ты там найдешь, тебя не просто удивит. Это тебя, сука, перепаяет. Потому что женщина — это не человек. Точнее, человек. Но с другой прошивкой. И если ты не научишься читать её код — ты будешь вечно тыкать в закрытые двери, думая, что дверь сломана. А дверь не сломана. Просто у неё другой ключ. И этот ключ — не в её голове. Он в твоей. Погнали, брат. Будет больно. Но это сладкая боль. Боль роста.

2.1. ЭМОЦИИ КАК ПОГОДА. НЕ ПЫТАЙСЯ ПОНЯТЬ — ПЫТАЙСЯ ПРЕДСКАЗАТЬ

Представь себе погоду. Вот ты смотришь в окно. Светит солнце. Птички поют. Всё заебись. Ты выходишь в футболке и шортах. И через десять минут — ливень. Град. Ураган. Молния бьет в дерево рядом с тобой. Ты стоишь мокрый, в шортах, с обгоревшими бровями, и не понимаешь: **как это произошло?** А это не произошло. Это было всегда. Просто ты не смотрел на барометр. Не чувствовал давление. Не замечал облака на горизонте. Ты видел только солнце. Потому что хотел видеть только солнце.

Женские эмоции — это не капризы. Это атмосферные фронты. Это циклоны и антициклоны. Это погода в миниатюре. И если ты не метеоролог — ты будешь мокнуть. Постоянно. И винить погоду. Или — ты можешь научиться читать знаки. Научиться чувствовать, когда наступает штиль, а когда — надвигается шторм. Не для того, чтобы контролировать. А для того, чтобы не утонуть. И, если получится, построить дом, который выдержит любой ураган.

Вот смотри. Есть базовые состояния. Как времена года.

Весна. Она расцвела. Она счастлива. Она нежна. Она смотрит на тебя с обожанием. Она хочет трахаться. Она хочет обниматься. Она хочет строить планы. Она хочет весь мир подарить тебе на ладони. Это — весна. Не обманывайся. Весна — это не навсегда. Но весна — это подарок. Наслаждайся. Запоминай. Запасайся энергией. Потому что зима придет. Обязательно. Вопрос только — когда.

Лето. Спокойствие. Стабильность. Рутинка. Она рядом. Она не прыгает от счастья, но и не пилит. Она просто есть. Это — зона комфорта. И это — ловушка. Потому что в лето ты расслабляешься. Теряешь бдительность. Перестаешь быть воином. И тогда — бац. Осень.

Осень. Первые признаки. Она задумчива. Она смотрит в телефон дольше обычного. Она вздыхает. Она говорит «всё нормально», но ты чувствуешь — не нормально. Ты спрашиваешь: «Что случилось?» Она говорит: «Ничего». Это — осень. Это — предупреждение. Если ты его игнорируешь — ты получаешь зиму.

Зима. Холод. Лед. Молчание. Или — скандал. Или — слезы. Или — всё сразу. Она уходит в себя. Она закрывается. Она становится той самой «стервой», которую ты не понимаешь. И ты стоишь, как идиот, с букетом цветов и не понимаешь: **что я сделал не так?** А ты не сделал. Ты просто проебал осень. Ты не заметил, как листья начали желтеть. Ты не увидел, как небо затянуло тучами. Ты жил в лете, пока зима уже стучалась в дверь.

Анекдот в тему:

— Мужик спрашивает у друга: «Слушай, а почему моя жена то смеется, то плачет, то злится, то целует меня?» Друг: «А ты пробовал просто спросить, что происходит?» — «Пробовал. Она сказала: "Ты не понимаешь". Я спросил: "Чего не понимаю?" Она сказала: "Вот этого!" И ушла». — «Ну и что ты сделал?» — «Пошел пить пиво». — «И как?» — «Отлично. А она потом два дня со мной не разговаривала». — «Почему?» — «Потому что я пошел пить пиво, вместо того чтобы понять "вот это"».

Смешно? Смешно. Но если ты не научишься читать погоду — ты будешь вечно бегать за пивом. И вечно не понимать. А она будет вечно чувствовать себя одинокой. Рядом с тобой. В браке. В отношениях. В постели. Одинокой.

Слушай сюда, братан. Женщина не хочет, чтобы ты решал её проблемы. Она хочет, чтобы ты чувствовал её погоду. Не анализировал. Не лечил. Не давал советов. Просто был рядом. В грозу — обнял. В бурю — укрыл. В солнце — разделил. Это всё. Это так просто. И так сложно. Потому что ты привык решать. Ты — воин. Ты — король. Ты — маг. Но иногда — ты должен просто быть. Без слов. Без действий. Просто быть. И это — самая сложная работа в мире. Но она — того стоит. Потому что в этот момент она чувствует: **я не одна**. И это — романтика. Настоящая. Глубокая. Та, которая не про цветы. Та, которая про доверие.

2.2. ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА: ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Окей. Ты когда-нибудь пытался собрать шкаф из IKEA без инструкции? Помнишь это чувство? Когда у тебя остаются лишние детали, и ты не понимаешь — это брак или ты что-то проебал? Вот женская логика — это тот самый шкаф. Только деталей больше. И инструкция — на китайском. И ты — не в IKEA. Ты в аду.

Но не паникуй. Сейчас я дам тебе перевод. Не всей инструкции — она бесконечна. Но базовые правила. Те, без которых ты — труп.

Правило первое: «Всё нормально» — это НЕ нормально.

Если она говорит «всё нормально» спокойным голосом — всё нормально. Если она говорит «всё нормально» с натянутой улыбкой — всё не нормально. Если она говорит «всё нормально» и смотрит в сторону — ты в глубокой жопе. Если она говорит «всё нормально» и уходит в другую комнату — начинай копать себе могилу. Глубоко. Потому что ты не услышал главного: **она ждет, чтобы ты понял сам.** Она не хочет объяснять. Она хочет, чтобы ты был достаточно внимательным. Достаточно чувствительным. Достаточно мужчиной. Потому что мужчина — это не тот, кто ждет инструкции. Это тот, кто читает между строк. Тот, кто видит то, что не сказано. Тот, кто слышит тишину.

Правило второе: её логика — это не логика. Это эмоциональная алгебра.

Ты не можешь решить уравнение, в котором переменные меняются каждую секунду. Ты не можешь вычислить формулу, в которой «два плюс два» равно «ты меня не любишь». Потому что её математика — не про цифры. Её математика — про чувства. И если ты пытаешься спорить с её логикой — ты уже проиграл. Потому что ты споришь не с логикой. Ты споришь с чувствами. А чувства — не аргумент. Чувства — это факт. Они не требуют доказательств. Они просто есть. И если ты скажешь «это не логично» — она скажет «а я и не говорила, что это логично». И ты останешься стоять с открытым ртом. Как дурак. Как тряпка. Как тот, кто не понял главного: **она не хочет логики. Она хочет понимания.**

Анекдот:

— Дорогая, почему ты плачешь?

— Потому что я думала, что ты меня понимаешь!

— Но я же спросил, почему ты плачешь!

— Вот именно! Ты спрашиваешь, а не чувствуешь!

— Что я должен чувствовать?

— Если бы ты чувствовал, ты бы не спрашивал!

— Я запутался.

— Вот! Ты признался! Ты запутался! А я думала, ты — скала!

— Я — скала!

— Нет! Скалы не спрашивают, почему плачут! Скалы просто обнимают!

И вот тут — момент истины. Ты можешь выучить миллион правил. Ты можешь прочитать тысячу книг. Ты можешь стать экспертом по женской психологии. Но если ты не научишься **чувствовать** — ты останешься в пролете. Потому что женщина не хочет эксперта. Она хочет

мужика. Того, кто чувствует без слов. Того, кто понимает без объяснений. Того, кто знает, что делать, когда она плачет. Не потому, что прочитал. А потому, что он — мужчина. А мужчина — это тот, кто защищает. И иногда защита — это просто объятия. Просто молчание. Просто присутствие.

Правило третье: она помнит всё. Абсолютно всё. И это оружие.

Ты забыл, что сказал ей пять лет назад? Поздравляю. Она помнит. Ты не заметил, что она подстриглась? Поздравляю. Она помнит. Ты сказал, что её мама готовит лучше? Поздравляю. Ты труп. Она помнит всё. Каждое слово. Каждый взгляд. Каждую интонацию. И в нужный момент — она это достанет. Как снайпер. Как хирург. Как прокурор. И ты будешь стоять и не понимать: **откуда она это взяла?** А она взяла это из своей памяти. Из своего сердца. Из своей боли. Потому что женщина — это архив. Тысячи файлов. Тысячи дат. Тысячи деталей. И если ты думаешь, что можешь просто жить и не замечать — ты ошибаешься. Ты должен замечать. Должен помнить. Должен быть внимательным. Не потому, что она требует. А потому, что ты — мужик. А мужик — это тот, кто держит слово. Тот, кто помнит, что обещал. Тот, кто не делает больно. Специально. Никогда.

Правило четвёртое: молчание — это не согласие. Это допрос.

Если она молчит — она не согласна. Она думает. Она анализирует. Она решает. И если ты не вмешаешься — она решит не в твою пользу. Потому что в тишине растут демоны. В тишине крепнут обиды. В тишине умирает любовь. Не бойся спрашивать. Не бойся говорить. Не бойся быть уязвимым. Потому что уязвимость — это не слабость. Это сила. Сила того, кто не боится быть настоящим. Сила того, кто не прячется за маской. Сила того, кто говорит: **«Я не знаю, что делать. Но я хочу понять. Помогите мне».**

И вот тут — страсть. Потому что когда ты говоришь это — она тает. Она расслабляется. Она видит в тебе не врага. Не экзаменатора. Не судью. Она видит в тебе партнера. Того, кто готов идти вместе. Того, кто не сдаётся. Того, кто борется за неё. И это — самый мощный афродизиак. Сильнее денег. Сильнее внешности. Сильнее слов. Потому что женщина хочет быть с тем, кто готов за неё бороться. Не с той, кто готов ей угодить. А с тем, кто готов её понимать. Даже когда это невозможно. Даже когда это больно. Даже когда это — как собирать шкаф из IKEA без инструкции. Потому что в конце — ты получаешь не шкаф. Ты получаешь дом. И в этом доме — она. И она — счастлива. И это — награда. Лучшая награда в мире.

2.3. ЧТО ОНА ХОЧЕТ НА САМОМ ДЕЛЕ?

Ты думаешь, она хочет денег? Нет. Ты думаешь, она хочет цветов? Нет. Ты думаешь, она хочет, чтобы ты мыл посуду? Нет. Всё это — поверхность. Всё это — следствие. Всё это — не главное. Главное — глубже. Намного глубже. На уровне инстинктов. На уровне древних программ. На уровне метафизики.

Она хочет, чтобы ты был **скалой**. Не в смысле «непробиваемым». А в смысле «надежным». Тем, на кого можно опереться. Тем, кто не сломается. Тем, кто выдержит. Тем, кто не убежит. Тем, кто останется. Даже когда она — невыносима. Даже когда она — истеричка. Даже когда она — та самая «стерва». Она хочет знать: **ты выдержишь**. И если ты выдержишь — она расслабится. Она перестанет защищаться. Она станет той самой — нежной, страстной, преданной. Той, которую ты искал. Той, которую ты, возможно, уже потерял. Потому что не выдержал. Потому что сломался. Потому что убежал.

Вот смотри. Женщина — это как река. Она течет. Она меняется. Она то спокойная, то бурная. То глубокая, то мелкая. То теплая, то ледяная. И твоя задача — не изменить реку. Твоя задача — стать руслом. Крепким. Глубоким. Чистым. Чтобы река знала: **здесь я могу течь безопасно**. Здесь меня не осудят. Здесь меня примут. Здесь я — дома.

И когда она это чувствует — происходит магия. Она начинает отдавать. Не потому, что ты требуешь. Не потому, что ты купил. Не потому, что ты заслужил. А потому, что она хочет. Потому что она свободна. Потому что она — женщина. А женщина — это не функция. Это источник. Источник любви. Источник страсти. Источник жизни. И если ты даешь ей безопасность — она дает тебе всё. Всё, что у неё есть. Всё, что она может. Всё, что она хочет. И это — не сделка. Это — танец. Древний. Как мир. Как жизнь. Как смерть.

Анекдот:

— Дорогая, что ты хочешь на день рождения?

— Ничего.

— Но я хочу тебе что-то подарить.

— Тогда подари мне то, что я хочу.

— А что ты хочешь?

— Если ты меня любишь, ты знаешь.

— Я знаю!

— Тогда зачем спрашиваешь?

— Чтобы убедиться!

— Значит, ты не знаешь!

— Я знаю!

— Тогда почему я до сих пор не получила?

— Потому что ты сказала «ничего»!

— Я сказала «ничего», потому что хотела, чтобы ты сам догадался!

— Я догадался!

— Тогда где подарок?

— Я его не купил.

— Почему?

— Потому что ты сказала «ничего»!

— Ты невыносим!

— Я люблю тебя!

— *Я тоже. Но ты всё равно не выносим.*

Смешно? Смешно. Но правда в том, что она не хочет подарок. Она хочет внимание. Она хочет знать, что ты думаешь о ней. Что ты помнишь о ней. Что ты чувствуешь её. Не потому, что обязан. А потому, что хочешь. Потому, что она — важна. Потому, что она — не просто женщина. Она — *твоя* женщина. И это — не про деньги. Это про душу.

И вот здесь — романтика. Не та, которую показывают в кино. А та, которая случается в жизни. Когда ты смотришь на неё и видишь не просто тело. Не просто партнера. А видишь её душу. Её страхи. Её мечты. Её боль. Её надежды. И когда ты видишь это — ты не можешь не любить. Не можешь не защищать. Не можешь не быть скалой. Потому что она — хрупкая. Даже если выглядит сильной. Особенно если выглядит сильной. Потому что сильные женщины — самые хрупкие. Они просто научились прятать свою хрупкость. За броней. За агрессией. За «я сама». И твоя задача — снять эту броню. Не силой. Не давлением. А теплом. А присутствием. А любовью. Настоящей. Без условий. Без требований. Без «ты должна». Просто любовью. И тогда она растает. И тогда она станет той самой. Той, которую ты ждал. Той, которую ты искал. Той, которую ты, возможно, уже нашел. Но не понял. Пока.

2.4. МЕТАФИЗИКА ЖЕНСКОЙ ДУШИ: АНИМА

А теперь — метафизика. Тяжелая артиллерия. Юнг, архетипы, коллективное бессознательное. Не пугайся. Я объясню на пальцах. На твоих пальцах. На тех, которые ты, возможно, сейчас сжимаешь в кулак, потому что не понимаешь, куда я клоню. Клоню я к Аниме. Нет, не к японским мультикам. К Аниме с большой буквы. К той самой Аниме, которая живет внутри тебя.

Анима — это твоя внутренняя женщина. Не снаружи. Внутри. В твоей психике. В твоём бессознательном. Это та часть тебя, которая чувствует. Которая плачет. Которая боится. Которая хочет нежности. Которая хочет любви. Которая хочет быть принятой. Ты думаешь, что ты — только воин? Только король? Только маг? Только любовник? Нет. Ты — всё это. И ты — Анима. Ты — женщина внутри себя. И если ты её не признаешь — она будет управлять тобой. Через реальных женщин. Через их настроения. Через их капризы. Через их уходы. Ты будешь думать, что страдаешь из-за них. А на самом деле — ты страдаешь из-за себя. Из-за той части себя, которую ты отверг. Которую ты подавил. Которую ты назвал «слабостью».

Вот смотри. Ты боишься быть слабым. Ты боишься плакать. Ты боишься признаться, что тебе больно. Ты боишься показать, что ты нуждаешься в любви. И поэтому ты выбираешь женщин, которые заставляют тебя страдать. Потому что они — зеркало твоей Анимы. Они показывают тебе то, что ты прячешь от себя. Они — твоя тень. Твоя боль. Твоя невыраженная нежность. Твоя непрожитая любовь. И пока ты не примешь свою Аниму — ты будешь ходить по кругу. Встречать одну и ту же женщину в разных телах. Страдать одну и ту же боль. Разрушать одни и те же отношения. И не понимать: **почему это происходит со мной?** А потому что это происходит не с тобой. Это происходит внутри тебя. Ты — источник. Ты — причина. Ты — творец. И если ты хочешь изменить свою реальность — начни с себя. Прими свою Аниму. Обними её. Скажи ей: **«Я тебя вижу. Я тебя люблю. Я тебя принимаю».**

Анекдот:

— *Мужик приходит к психологу: «Доктор, я не могу найти женщину». Психолог: «А какую женщину вы ищете?» — «Ну, чтобы красивая, умная, добрая, верная...» — «А вы сами какой?» — «Ну, мужик». — «А внутри?» — «В смысле?» — «Внутри вы кто? Что вы чувствуете? Чего вы хотите?» — «Я не понимаю вопроса». — «Вот поэтому вы не можете найти женщину. Вы не знаете, кого ищете. Потому что вы не знаете, кто вы».*

Смешно? Смешно. Но это — правда. Ты не можешь найти женщину, потому что ты не нашел себя. Ты не можешь полюбить женщину, потому что ты не полюбил себя. Ты не можешь

принять её слабость, потому что ты не принял свою. Ты не можешь дать ей безопасность, потому что ты сам не чувствуешь себя в безопасности. И это — не её проблема. Это твоя проблема. И пока ты её не решишь — ты будешь ходить по кругу. Страдать. Обвинять. Уходить. Возвращаться. И не понимать: **почему всё повторяется?**

А ответ простой: **ты не изменился**. Ты не принял свою Аниму. Ты не стал целым. Ты не стал мужчиной. Настоящим. Тем, кто не боится своей женской части. Тем, кто не прячется за маску «супермена». Тем, кто может быть нежным. Может быть слабым. Может быть настоящим. И когда ты станешь таким — ты найдешь ту, которая примет тебя целиком. Не только воина. Не только короля. Но и Аниму. Твою душу. Твою тень. Твою любовь.

И вот здесь — страх. Настоящий. Потому что признать свою Аниму — это страшно. Это значит отказаться от образа «крутого мужика». Это значит признать, что ты — не только сила. Что ты — ещё и слабость. Что ты — ещё и нежность. Что ты — ещё и любовь. И это — пугает. Потому что ты думаешь, что если ты это признаешь — тебя перестанут уважать. Тебя перестанут любить. Тебя перестанут бояться. Но правда в том, что настоящий мужик — это тот, кто не боится быть собой. Тот, кто не боится своей Анимы. Тот, кто не боится любви. И если ты сможешь это — ты получишь не просто женщину. Ты получишь себя. И это — самая большая награда. Самая большая победа. Самая большая страсть. Потому что страсть к жизни — начинается со страсти к себе. К своей целостности. К своей душе. К своей Аниме.

2.5. ПОЧЕМУ ОНА ПРОВЕРЯЕТ ТЕБЯ НА ПРОЧНОСТЬ?

Слышь, братан. Ты когда-нибудь задумывался, почему она устраивает скандалы на пустом месте? Почему она проверяет твоё терпение? Почему она испытывает твою любовь? Почему она делает всё, чтобы ты сорвался? Ответ простой: **потому что она должна знать**. Она должна знать, что ты — тот самый. Тот, кто выдержит. Тот, кто не уйдет. Тот, кто не сломается. Тот, кто останется. Даже когда она — невыносима. Даже когда она — истеричка. Даже когда она — та самая «стерва». Она должна знать: **ты — скала**.

Это не сука-натура. Это эволюция. Это инстинкт. Это древняя программа, которая говорит: **слабак не должен размножаться**. Слабак не должен передавать свои гены. Слабак не должен быть рядом. Потому что слабак — это смерть. Для неё. Для детей. Для рода. И поэтому она проверяет. Сознательно или бессознательно. Она создает ситуации, где ты можешь показать свою силу. Или свою слабость. И если ты показываешь слабость — она уходит. Не потому, что она злая. А потому, что она — женщина. А женщина — это хранительница рода. И она не может позволить себе быть с тем, кто не выдержит. Кто убежит. Кто предаст. Кто сломается.

Вот смотри. Она проверяет тебя так же, как древние воины проверяли своих братьев перед битвой. Не для того, чтобы унижить. А для того, чтобы узнать: **ты — свой?** Ты — тот, на кого можно положиться? Ты — тот, кто прикроет спину? Ты — тот, кто не сбежит? И если да — она расслабится. Она перестанет проверять. Она станет той самой. Нежной. Верной. Любящей. Но пока она не знает — она будет проверять. Снова и снова. И это — не наказание. Это — экзамен. Экзамен на мужика.

Анекдот:

— Дорогая, почему ты всё время меня проверяешь?

— Потому что я должна знать, что ты меня любишь.

— Но я же говорю тебе это каждый день!

— Слова — это слова. А поступки — это поступки.

— *Какие поступки?*

— *Ты вчера не позвонил, когда обещал.*

— *Я был на работе!*

— *Вот именно. Работа важнее меня.*

— *Но я работаю для нас!*

— *Для нас? Или для себя?*

— *Для нас!*

— *Тогда почему ты не спросил, чего хочу я?*

— *А чего ты хочешь?*

— *Чтобы ты спрашивал!*

— *Я спрашиваю!*

— *Не сейчас! А тогда!*

— *Я запутался.*

— *Вот! Ты запутался! А я думала, ты — скала!*

Смешно? Смешно. Но это — правда. Она проверяет тебя не потому, что она — сука. А потому, что она — женщина. И её задача — найти того, кто выдержит. Того, кто не сбежит. Того, кто останется. И если ты останешься — она даст тебе всё. Всё, что у неё есть. Всё, что она может. Всё, что она хочет. Но сначала — ты должен пройти тест. Тест на прочность. Тест на мужика. Тест на скалу.

И вот здесь — азарт. Потому что это — игра. Древняя. Как мир. Как жизнь. Как смерть. И ты — игрок. И она — игрок. И вы оба знаете правила. И вы оба знаете ставки. И это — захватывает. Это — заводит. Это — драйв. Это — жизнь. Настоящая. Без иллюзий. Без масок. Без «я хороший». Просто ты. Просто она. Просто правда. И если ты выиграешь — ты получишь приз. Лучший приз в мире. Её сердце. Её душу. Её тело. Её любовь. Но сначала — ты должен выдержать. Выдержать её проверки. Выдержать её эмоции. Выдержать её страх. И тогда — она выдержит твой. И вы станете одним целым. Не потому, что вы идеальны. А потому, что вы — вместе. Несмотря ни на что. Вопреки всему. Потому что вы — мужик и женщина. Древние. Как мир. Как жизнь. Как смерть.

И теперь — страсть. Потому что когда ты проходишь её проверки — она видит в тебе силу. И эта сила — притягивает. Она хочет тебя. Не потому, что ты красивый. Не потому, что ты богатый. А потому, что ты — сильный. Настоящий. Тот, кто не сломался. Тот, кто не убежал. Тот, кто остался. И это — самый мощный афродизиак. Сильнее внешности. Сильнее денег. Сильнее слов. Потому что женщина хочет быть с тем, кто выдержит её бурю. И когда она находит такого — она отдается. Полностью. Без остатка. И это — не просто секс. Это — слияние. Душ. Тел. Энергий. И это — то, ради чего стоит жить. То, ради чего стоит бороться. То, ради чего стоит быть мужиком.

2.6. ИТОГ: ТЫ ГОТОВ?

Слышь, братан. Мы разобрали базовую прошивку. Мы поняли, что она — не инопланетянин. Но и не человек в привычном смысле. Она — другая. Совсем другая. И если ты хочешь быть с ней — ты должен научиться читать её код. Читать её погоду. Понимать её логику. Видеть её душу. Принимать её Аниму. Проходить её проверки. И тогда — ты получишь то, что искал. Ту самую. Нежную. Верную. Страстную. Любящую. Ту, которая будет с тобой. Не потому, что ты её заставил. А потому, что ты — тот самый. Тот, кто выдержал. Тот, кто не сломался. Тот, кто остался. Тот, кто стал скалой.

Но помни: это только начало. Дальше будет ещё сложнее. Ещё интереснее. Ещё страшнее. Мы будем разбирать, как она манипулирует. Как она проверяет. Как она уходит. Как она возвращается. Как она любит. Как она ненавидит. Всё, что ты боялся знать. Всё, что ты не понимал. Всё, что ты, возможно, уже прошел. Или ещё пройдешь. Потому что путь мужика — это не спринт. Это марафон. Долгий. Тяжелый. Но — стоящий. Потому что в конце — не просто женщина. В конце — ты. Настоящий. Целостный. Свободный. Мужик.

А теперь — вдохни. Глубоко. Почувствуй, как воздух наполняет легкие. Как кровь бежит быстрее. Как внутри поднимается что-то древнее. Что-то звериное. Что-то настоящее. Это — твоя сила. Твоя мощь. Твоя жизнь. И если ты готов — переворачивай страницу. Но помни: назад дороги нет. Ты либо станешь мужчиной. Либо останешься мешком с костями. Выбор за тобой. Я в тебя верю. Но если ты сдохнешь — я буду ржать. Погнались, бро.

ГЛАВА 3. ВОСПИТАНИЕ? ТЫ СЕРЬЕЗНО? СЕБЯ ВОСПИТАЙ, ПЕТУХ.

— Слышь, братан. Притормози на секунду. Ты вообще понимаешь, что значит название этой книги? «Искусство воспитания женщины». Ты думал, что сейчас получишь инструкцию, как дрессировать бабу, как собаку Павлова? Думал, что сейчас я дам тебе список команд: «сидеть», «лежать», «не пилить»? Ох, дружище. Ты никогда не был так далек от правды. Воспитать женщину — это не про неё. Это про тебя. Ты — проект. Ты — объект инженерии. Ты — тот, кого нужно переписать. Потому что пока ты — тот же петух, что и был, ни одна женщина рядом с тобой не расцветет. Она либо свалит. Либо превратится в ту самую мегеру, которую ты потом будешь ненавидеть. А правда в том, что мегеру создал ты. Своей слабостью. Своей нерешительностью. Своим нытьем. И сейчас мы будем разбирать это по косточкам. Будет неприятно. Будет больно. Будет смешно. Но главное — будет честно. Погнались, петух. Время становиться мужчиной.

3.1. ПОЧЕМУ МАНИПУЛЯЦИИ НЕ РАБОТАЮТ В ДОЛГУЮ

Слушай сюда, стратег хуев. Ты, наверное, думаешь, что можно управлять женщиной. Что можно её «воспитать» через хитрость. Через игры. Через «ближе-дальше». Через игнор. Через ревность. Через все эти пикап-хуяпы, которые ты посмотрел на ютубе. И знаешь что? Оно работает. Правда работает. Неделю. Месяц. Может, даже год. А потом — бац. И всё рушится. Как картонный домик. Как замок из песка. Как твоя самооценка после очередного «нам надо поговорить».

Почему? Потому что манипуляция — это ложь. А ложь имеет срок годности. Рано или поздно — она вскрывается. И когда это происходит — ты не просто теряешь женщину. Ты теряешь всё. Её доверие. Её уважение. Её любовь. И что самое страшное — ты теряешь себя. Потому что манипулятор — это не мужчина. Это актер. Это кукловод. Это тот, кто боится быть настоящим. Потому что думает: «Если я покажу себя настоящего — меня не полюбят». И в этом — его слабость. В этом — его страх. В этом — его смерть.

Вот смотри. Манипуляция — это как наркотик. Сначала — кайф. Она делает то, что ты хочешь. Она боится тебя потерять. Она бежит за тобой. Она умоляет. И ты чувствуешь власть. Ты чувствуешь себя богом. Ты чувствуешь, что ты — альфа. Но это — иллюзия. Потому что под кайфом ты не видишь главного: **ты создал монстра**. Ты создал женщину, которая рядом с тобой не потому, что любит. А потому, что боится. Боится остаться одна. Боится, что её бросят. Боится, что её не выберут. И эта женщина — не твоя. Она — заложница. Она — пленница. Она — жертва. И однажды — она взбунтуется. Или — сломается. Или — уйдет. И тогда ты останешься один. С пустотой внутри. С вопросом: «Почему?» А ответ простой: **потому что манипуляция — это не любовь. Это контроль. А контроль — это не мужик. Это тюремщик.**

Анекдот:

— *Мужик приходит к психологу: «Доктор, я всё делаю правильно. Игнорю её, когда она пилит. Ухожу, когда она истерит. Пропадаю на неделю, чтобы она скучала. Но она всё равно ушла. Почему?» Психолог: «А вы её любите?» — «При чём тут любовь? Я же манипулирую!» — «Вот поэтому она и ушла. Потому что вы не любили. Вы играли. А игры имеют свойство заканчиваться. И когда игра заканчивается — остаются только проигравшие. И вы — главный проигравший».*

Смешно? Смешно. Но это — правда. Манипуляция — это игра. А игра — это не жизнь. Жизнь — это правда. Жизнь — это честность. Жизнь — это уязвимость. И если ты не готов быть уязвимым — ты не готов быть мужчиной. Ты готов быть только актером. А актер — это не мужчина. Это роль. И когда занавес опускается — ты остаешься один. Со своим пустым залом. Со своей пустой душой. Со своей пустой жизнью.

И вот здесь — страх. Настоящий. Потому что осознать, что ты — манипулятор, — это страшно. Это значит признать, что ты — слабак. Что ты боишься быть настоящим. Что ты боишься, что тебя не полюбят таким, какой ты есть. И поэтому ты играешь. Ты носишь маску. Ты прячешься. И это — не жизнь. Это — существование. Это — ад. И если ты в этом аду — я тебя понимаю. Я сам там был. Но я нашел выход. И ты найдешь. Если захочешь. Если хватит смелости. Если хватит яиц. А если нет — что ж. Продолжай играть. Продолжай манипулировать. Продолжай страдать. Но помни: **в этой игре не бывает победителей. Бывают только выжившие. И ты — не выживешь. Потому что ты — не мужик. Ты — петух. А петух — это не альфа. Это — завтрак.**

3.2. СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ, А НЕ ДРЕССИРОВКА

Окей. Ты понял, что манипуляции — это хуйня. Ты понял, что контроль — это тюрьма. И теперь ты спрашиваешь: **«А что тогда? Как мне быть с ней? Как мне её "воспитать"?»** И я отвечаю: **никак**. Ты не можешь её воспитать. Ты не можешь её изменить. Ты не можешь её переделать. Ты можешь только создать условия. Условия, в которых она либо расцветет, либо свалит. И это — не пассивность. Это — высший пилотаж. Потому что создать условия — это сложнее, чем манипулировать. Это сложнее, чем контролировать. Это — как садовник. Ты не тянешь растение за верхушку, чтобы оно быстрее росло. Ты не кричишь на него, чтобы оно быстрее цвело. Ты просто создаешь условия: свет, вода, почва. И растение растет само. Потому что оно хочет расти. Потому что это — его природа. И если ты создал правильные условия — оно расцветет. А если нет — оно засохнет. И ты не можешь винить растение. Ты можешь винить только себя. Потому что это ты — садовник. Это ты — мужик. Это ты — тот, кто создает условия.

Вот смотри. Ты не можешь заставить её быть нежной. Но ты можешь создать условия, в которых она **захочет** быть нежной. Ты не можешь заставить её быть верной. Но ты можешь

создать условия, в которых она **не захочет** изменять. Ты не можешь заставить её быть страстной. Но ты можешь создать условия, в которых она **будет** страстной. Как? А вот так:

Первое условие: безопасность. Она должна чувствовать, что ты — скала. Что ты не сломаешься. Что ты не убежишь. Что ты не предашь. Что ты — тот, кто выдержит. Даже когда она — невыносима. Даже когда она — истеричка. Даже когда она — та самая «стерва». Она должна знать: **я могу быть любой. И он всё равно останется.** И когда она это знает — она расслабляется. Она перестает защищаться. Она становится той самой. Нежной. Верной. Страстной. Потому что она в безопасности.

Второе условие: свобода. Она должна знать, что ты не держишь её на цепи. Что она может уйти. Что она может выбрать. Что она — не пленница. А гостья. И если она остается — то потому, что хочет. А не потому, что должна. Это — парадокс. Но это — правда. Чем больше ты даешь свободы — тем больше она хочет остаться. Чем больше ты контролируешь — тем больше она хочет убежать. Потому что свобода — это уважение. А уважение — это любовь. А любовь — это не клетка. Это — небо. И если ты даешь ей небо — она не хочет клетку. Она хочет небо. С тобой.

Третье условие: восхищение. Она должна знать, что ты видишь в ней лучшее. Что ты ценишь её. Что ты восхищаешься ею. Не потому, что она красивая. Не потому, что она умная. Не потому, что она готовит. А потому, что она — она. Уникальная. Неповторимая. Твоя. И когда она это знает — она расцветает. Она становится ещё красивее. Ещё умнее. Ещё лучше. Потому что она хочет соответствовать твоему восхищению. Не потому, что ты требуешь. А потому, что она хочет. Потому что она — женщина. А женщина — это цветок. И если ты поливаешь её восхищением — она цветет. А если ты поливаешь её критикой — она вянет.

Анекдот:

— *Дорогая, почему ты такая счастливая?*

— *Потому что мой мужчина смотрит на меня так, как будто я — богиня.*

— *А что он делает?*

— *Ничего. Просто смотрит. Просто ценит. Просто любит.*

— *И всё?*

— *И всё. А тебе что, нужно, чтобы он мыл посуду?*

— *Ну, было бы неплохо.*

— *Вот поэтому ты и несчастна. Ты хочешь посуду. А я хочу, чтобы на меня смотрели как на богиню.*

Смешно? Смешно. Но это — правда. Женщина хочет не действий. Она хочет **внимания**. Не потому, что она — эгоистка. А потому, что она — женщина. А женщина — это энергия. И эта энергия питается вниманием. Как цветок — солнцем. Как река — дождем. Как ты — её любовью. И если ты даешь ей это — она даст тебе всё. Всё, что у неё есть. Всё, что она может. Всё, что она хочет.

И вот здесь — романтика. Не та, которую показывают в кино. А та, которая случается в жизни. Когда ты создаешь условия — и она расцветает. Когда ты видишь, как она становится той самой. Нежной. Верной. Страстной. И ты знаешь: **это я сделал**. Не потому, что я контролировал. Не потому, что я манипулировал. А потому, что я создал условия. Потому, что я — садовник. Потому, что я — мужчина. И это — самая большая награда. Самая большая победа.

Самая большая любовь. Потому что она — не твоя собственность. Она — твой сад. И ты — тот, кто его вырастил. Не для себя. Для неё. И для себя. Потому что ты — часть этого сада. Ты — его солнце. Ты — его вода. Ты — его жизнь. И она — твоя жизнь. И вы — одно целое. Не потому, что вы связаны. А потому, что вы свободны. И выбрали друг друга. Снова и снова. Каждый день. Каждую минуту. Каждое мгновение.

3.3. ЖЕСТКАЯ ПРАВДА: ТЫ НЕ МОЖЕШЬ ЕЁ «ПЕРЕДЕЛАТЬ»

А теперь — самая жесткая правда. Та, которую ты, возможно, не хочешь слышать. Та, которую ты, возможно, пытался отрицать всю жизнь. Та, которая разрушит твои иллюзии. Готов? Держись. **Ты не можешь её переделать.** Никогда. Никак. Ни при каких условиях. Точка.

Ты не можешь сделать из «стервы» — «ангела». Ты не можешь сделать из «ленивой» — «трудолюбивую». Ты не можешь сделать из «тупой» — «умную». Ты не можешь сделать из «холодной» — «страстную». Ты не можешь сделать из «матери-одиночки с тремя детьми» — «свободную девушку без багажа». Ты не можешь сделать из «той, кто тебя не любит» — «той, кто тебя обожает». Ты не можешь. И точка. И если ты думаешь, что можешь — ты не просто дурак. Ты — опасный дурак. Потому что ты будешь тратить годы своей жизни на то, чтобы переделать другого человека. И в итоге — ты потеряешь себя. А она — останется такой же. Или — уйдет. К другому. Который её принимает. Такой, какая она есть. И вот тут — самый главный вопрос: **а ты-то сам себя принимаешь?** Такой, какой ты есть? Или ты тоже пытаешься себя переделать? Быть кем-то другим? Кем-то, кем ты не являешься? Если да — то ты не мужик. Ты — актер. И твоя жизнь — это спектакль. А спектакль — это не жизнь. Это — иллюзия. И рано или поздно — занавес опустится. И ты останешься один. На пустой сцене. С пустым залом. С пустой душой.

Вот смотри. Женщина — это не проект. Это не стартап. Это не черновик. Это — книга. Написанная до тебя. И ты не можешь её переписать. Ты можешь только читать. Или не читать. Ты можешь принять. Или уйти. Но ты не можешь взять ластик и стереть главы. Потому что эти главы — её жизнь. Её опыт. Её боль. Её радость. Её страхи. Её мечты. И если ты пытаешься стереть — ты стираешь её. Ты убиваешь её душу. Ты превращаешь её в куклу. В робота. В функцию. И тогда — она перестает быть женщиной. Она становится вещью. А вещь — это не любовь. Это — собственность. И собственность — это не мужик. Это — рабовладелец. А рабовладелец — это не альфа. Это — тиран. И тираны всегда заканчивают одинаково. Их свергают. Их убивают. Их забывают. И если ты хочешь быть забытым — продолжай переделывать. Продолжай контролировать. Продолжай ломать. Но если ты хочешь быть любимым — прими. Прими её такой, какая она есть. Или уйди. Третьего не дано.

Анекдот:

— Мужик женился на женщине с тремя детьми. Друг спрашивает: «Зачем?» — «Я её переделаю!» — «Как?» — «Ну, дети вырастут и уйдут. А она станет свободной». — «А если не уйдут?» — «Уйдут!» — «А если она их не отпустит?» — «Отпустит!» — «А если она тебя пошлет?» — «Не пошлет!» — «А если пошлет?» — «Тогда я уйду!» — «А зачем тогда женился?» — «Чтобы переделать!» — «А если не получится?» — «Получится!» — «А если нет?» — «Тогда я — дурак». — «А ты и есть дурак».

Смешно? Смешно. Но это — правда. Ты не можешь переделать другого человека. Ты можешь переделать только себя. Своё отношение. Свою реакцию. Свою жизнь. И если ты это сделаешь — ты станешь мужчиной. А если нет — ты останешься петухом. Который пытается переделать курицу. И удивляется, почему она не становится орлом.

И вот здесь — страх. Настоящий. Потому что принять другого человека — это страшно. Это значит отказаться от контроля. Это значит признать, что ты — не бог. Что ты — не тво-

рец. Что ты — не хозяин. Ты — партнер. Или — никто. И если ты готов быть партнером — добро пожаловать. А если нет — что ж. Продолжай играть в бога. Продолжай переделывать. Продолжай страдать. Но помни: **бог не страдает. Бог — смеется. А ты — не бог. Ты — петух. И твой смех — это кукареку. Которое слышат все. Кроме тебя.**

3.4. ИНЖЕНЕРИЯ СОЗНАНИЯ: КАК ПЕРЕСТАТЬ БЫТЬ ЖЕРТВОЙ

Слышь, братан. Хватит ныть. Хватит винить. Хватит быть жертвой. Бывшая — сука. Мама — тиран. Правительство — воры. Бабы — меркантильные. Мужики — козлы. Все виноваты. Кроме тебя. Потому что ты — святой. Ты — идеальный. Ты — тот, кого все обижают. Ты — бедный, несчастный, брошенный. И весь мир — против тебя. Знакомо? Знакомо. Я сам так жил. Годами. И знаешь что? Это — ад. Это — тюрьма. Это — смерть при жизни. Потому что жертва — это не мужик. Жертва — это тот, кто отдал свою силу другим. Кто позволил другим решать за него. Кто позволил другим определять его жизнь. И если ты — жертва — ты не мужик. Ты — петух. Который сам залез на насест и ждет, когда его зарежут. И самое страшное — ты не хочешь слезать. Потому что на насесте — привычно. На насесте — безопасно. На насесте — не надо ничего решать. Не надо брать ответственность. Не надо быть мужиком. На насесте — можно просто быть жертвой. И страдать. И жалеть себя. И ждать, что кто-то придет и спасет. Но никто не придет. Никто не спасет. Потому что спасатель — это ты. Ты — тот, кто должен слезть. Ты — тот, кто должен взять свою силу. Ты — тот, кто должен стать мужиком. И никто, кроме тебя, этого не сделает. Никто. Никогда. Точка.

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.