

# Содержание

Предисловие .....	7
Введение. <b>Динамика</b> .....	15

## Часть I. **Реальность**

Глава 1. <b>Эмоциональная независимость</b> .....	25
Соблазнение .....	30
Нарциссизм и гиперкомпенсация .....	40
Глава 2. <b>Сила — в уязвимости</b> .....	49
Полоса страдания .....	53
Глава 3. <b>Правда как дар</b> .....	61
Правда всегда очевидна .....	64
Установление границ .....	71
Обрести свою правду .....	74
Противоречия и проекция .....	80

## Часть II. **Стратегия**

Глава 4. <b>Поляризация</b> .....	87
Три категории женщин .....	88
Стратегии для каждой категории .....	94
Поляризация — путь к успеху .....	103
Глава 5. <b>Неудачи и успехи</b> .....	107
Дело не в вас .....	110
Новое определение успеха .....	112
Глава 6. <b>Три основы</b> .....	117
Природные достоинства и недостатки .....	120
Два типа мужчин .....	122

## Часть III. **Честная жизнь**

Глава 7. <b>Демография</b> .....	129
Выбор образа жизни .....	133
Убеждения и самоотбор .....	137
Возраст, деньги и внешность .....	141
Социальное доказательство .....	145
Быть, а не говорить .....	146

Глава 8. <b>Образ жизни и имидж</b> .....	149
Мода и фитнес .....	151
Язык тела .....	156
Голос .....	158
Характер .....	160
Не плыть по течению .....	164

## Часть IV. Честное поведение

Глава 9. <b>Какие у вас истории?</b> .....	169
Защитные механизмы .....	175
Вы не жертва .....	180
Сексуальная мотивация .....	184
Глава 10. <b>Преодоление тревоги</b> .....	189
Как справиться с волнением и страхами .....	192
Смелость и отвага .....	199

## Часть V. Честное общение

Глава 11. <b>Ваши намерения</b> .....	205
Отвращение .....	208
Сексуальное напряжение .....	211
Эмоциональная связь .....	215
Усвоение и слом привычек .....	219
Глава 12. <b>Как правильно флиртовать</b> .....	223
Первое впечатление .....	224
Беседа .....	227
Юмор .....	239
Глава 13. <b>Свидание</b> .....	247
Номер телефона .....	248
Идеальное свидание .....	254
Глава 14. <b>Интим и секс</b> .....	259
Сигналы от женщин .....	263
Поцелуй .....	266
Продвижение вперед и согласие .....	268
Секс .....	269
Заключение. <b>Действуйте!</b> .....	277
Эпилог. <b>Что, если это был дар?</b> .....	281
Глоссарий .....	285
Список литературы .....	297

## Предисловие

Замысел книги о знакомствах и свиданиях возник у меня в апреле 2011 г. в тесном и непомерно дорогом номере лондонской гостиницы.

Всякий, кто пытался писать книгу, знает, насколько тяжело даются первые страницы. Сразу не разберешь, как действовать, — так много идей и планов, целей и амбиций. Несколько дней работа не продвигалась.

Потом я подумал: «К чему разбрасываться? Надо понять, какая книга пригодилась бы мне, когда я был холост и личная жизнь шла наперекосяк. Если бы я мог прощать лишь одну книгу, какие вещи я бы хотел узнать?»

За последующие недели советов набралось немало. Они выплескивались из меня, как вода из фонтана. В то время я ездил по Европе с семинарами и тренингами и обычно после консультаций и занятий спешил в гостиницу, чтобы записать новые идеи. Книга росла с каждым днем.

Я сразу решил, что сделаю ее иной, чем большинство книг на подобные темы. Уж сколько таких я перечел! В массе своей это чепуха. Нужен другой подход: более глубокий, более личный, более душевный. Да и стиль должен быть иным. Может, я спесивый и амбициозный болван, но простецкий стиль обычных советов меня кротит. Хотелось привнести в текст красоты и радости, какая должна сопутствовать знакомствам и свиданиям. Зачем делать из книги учебник или пошаговое руководство? Лучше затронуть сердца. Ведь в этом весь смысл знакомств и встреч — в полете чувств, в движении души...

Книгу я закончил месяца за три. Писал ее в основном в гостиничных номерах и небольших квартирах Европы: сначала в Лондоне, потом в Бристоле, Праге, Санкт-Петербурге и в Будапеште.

Сначала текст получился сырым и многословным: 366 страниц с опечатками, грамматическими ошибками и ненужными отступлениями. Тогда мои устремления были довольно прозаическими. Я просто пытался заработать через интернет, поскольку после четырех лет непрестанных разъездов и коучинга навалилась усталость.

Но в то же время я хотел поделиться с людьми своими мыслями, дать новые советы насчет того, как заводить знакомства и добиваться взаимности: от большинства книжек по пикапу души воротило.

Книга вышла 5 июля 2011 г. Я опубликовал и распространял ее сам: через Amazon и собственный сайт. За первый месяц удалось продать лишь несколько сотен экземпляров. Да и покупали ее в основном читатели моего блога да бывшие клиенты. В последующие недели многие из них указали на обильные ошибки и помогли отредактировать текст. Вскоре я выпустил несколько обновленных изданий, а к осени того же года ощущил удовлетворение: книга написана, успешна, надо переходить к другим делам.

Но месяц шел за месяцем, а книга жила своей жизнью. Даже странно: ни рекламой, ни маркетингом, ни пиаром я не занимался, а дурацкую обложку изготовил сам в Photoshop. Однако книгу раскупали все больше. Она заражала умы людей и распространялась, словно инфекция. Мужчины рекомендовали ее своим друзьям, а те – своим. В итоге друзья друзей покупали мою книгу для братьев и сестер, а то и для недавно разведенных отцов и дядей. Ее стали хвалить на веб-сайтах и форумах, и вскоре на меня посыпались возмущенные имейлы:

«Хватит спамить!» А я не спамил и вообще пальцем о пальц не ударил. Все сделали читатели.

К началу 2012 г. жизнь преподнесла приятный сюрприз: сочинительство стало приносить мне достаточно денег. Я забросил коучинг и полностью сконцентрировался на литературном труде. Тем же летом я по-настоящему переделал книгу: нанял дизайнера для нормальной обложки, а текст сократил раза в два, убрав длинноты и занудства. Термины и теории упростил, чтобы легче было читать. Таким образом, первая «профессиональная» версия «Мужских правил» появилась в августе 2012-го.

С тех пор книга годами оставалась главным бестселлером в ряду изданий, посвященных знакомствам. Она обошла даже знаменитые «Игру» (The Game) Нила Страусса и «Метод Мистери» (The Mystery Method) Эрика фон Марковика и, что уж совсем невероятно, большинство подобных сочинений для женщин. Она прочно закрепилась в списке бестселлеров на Amazon, а многие популярные форумы и сайты с советами для мужчин сообщали в разделе FAQ, что сначала надо прочесть именно ее: тогда, мол, многое прояснится.

В 2013 г. книга казалась пройденным этапом: пора было двигаться дальше. Я готовил новую версию сайта и начал писать статьи для мужчин и женщин по широкому кругу вопросов — от личностной психологии до влияния смартфонов и новостных лент на культуру. Тема знакомств уходила в прошлое.

В следующие два года мой сайт стал очень популярным. В одном только 2015-м его посетили свыше 20 млн человек. Однако книга не желала меня отпускать, она продолжала жить, снова и снова напоминая о том, с чего я начал и насколько уместен и эффективен продуманный риск.

Ведь большинство людей не понимает, каким риском были «Мужские правила».

В 2011 г. мужчинам, которые хотели встречаться с женщинами, почти никогда не советовали вести себя открыто и честно. Не говорили о неизбежности неудач и спокойном отношении к ним. Уязвимость была не в почете у большинства мужчин. Все, что не вело скорейшим путем к постели, считалось бессмысленным и недостойным мужчины.

А говорить о своих чувствах и травмах, признавать свою слабость? Боже упаси. Кому нужен такой слабак? Ищи дураков.

Но из работы с сотнями мужчин по всему земному шару я знал: большинство их проблем в отношениях – иного плана. Дело не в том, что они не знают, что сказать и как раскрутить женщину на секс. Трудности носят эмоциональный характер. Сплошь и рядом люди не способны к близости. Бывает и комплекс неполноценности: человек не чувствует себя уверенно и спокойно с женщинами. Он боится смотреть правде в глаза и при этом улыбаться.

Поставив последнюю точку, я понимал: книга либо наделает шуму, либо ее засмеют на Amazon, а я пойду искать работу.

К счастью, идеи книги увлекли многих. Все чаще и чаще стали восхвалять честность, советовать обретать смелость и уверенность через уязвимость и не столько казаться хорошим, сколько *быть им*.

Иногда читатели присылают видео или ссылки на авторитеты в области взаимоотношений, которые лет пять назад хаживали альфа-самцами в мачистом наряде и давали «советы» один смехотворнее другого: ведите себя напористее, доставайте на людях свой член... Сейчас многие из этих коучей рассказывают всем, как важно жить честно и уважать не только свои желания, но и желания женщин. И вот меня спрашивают: «Этот тип все у вас тащит.

Наверное, вас это бесит?» Да что вы. На здоровье. Есть чем гордиться. Я же родом из Техаса, а мы любим поболтать о себе. Можете представить, как я сижу на крыльце с банкой дешевого пива и ружьем на коленях? Вот такое настроение у меня во время писанины.

Но пора перейти к делу. Отвечу на вопрос, который у вас вертится на языке: «Зачем нужна новая версия? Старая-то чем не угодила?»

Этот замысел возник, когда я закончил работу над новой книгой\*. Я вернулся к «Мужским правилам» и ощутил неудовлетворенность. Ключевые идеи и советы сносны, но вот манера изложения... Скажем так: за последние четыре года я усовершенствовал свой стиль и стал лучше объяснять. Поэтому текст пришлось «причесывать»: истолковывать понятия, уточнять формулировки, удалять лишнее, убирать ерунду. Версия «Мужских правил», которую вы сейчас держите в руках, самая ясная, самая лаконичная и, на мой взгляд, самая сильная. Я в этом уверен.

Для тех, кто уже читал мою книгу, расскажу об изменениях.

- Я убрал большую часть главы 1, а некоторые фрагменты раскидал по другим главам.
- Я вернулся к первоначальному термину «эмоциональная независимость», отказавшись от «подлинной уверенности» – термина, который казался мне более понятным для среднего читателя и потому был использован мной во втором издании. Однако сейчас я думаю, что это банально и расплывчено. Кроме того, вариант с «независимостью» мне, как и большинству читателей, импонирует больше. Но я добавил пояснения.

---

\* Имеется в виду книга «Тонкое искусство пофигизма» (М.: Альпина Паблишер, 2019).

- «Ложную уверенность» я заменил на «нарциссизм». «Нарциссизм» – новый термин в моей книге. Он однозначен и ясен. Впрочем, «ложная уверенность» прекрасно отражает суть нарциссизма.
- Я подробно написал о согласии, необходимости чутко реагировать на эмоции женщин, видеть в них людей, а не предметы. Это подразумевалось и в прошлых версиях книги, но некоторые имейлы от мужчин шокировали. Я думал: «Как можно было так понять написанное?» Поэтому я четче проговорил некоторые вещи. Эта книга посвящена разговорам и общению, а не тому, как добывать вещи и символы статуса.
- Отточил стиль. Некоторые разделы написаны более легким языком. Больше стало юмора.
- Убрал примерно 30 страниц ненужных отступлений, повторений и длиннот.

Если вы взяли книгу впервые, не засоряйте голову сопоставлением версий, а читайте себе спокойно. Если вы уже читали первое издание, вам достаточно знать, что больше всего изменений и добавлений содержится в первых и в последних главах, а больше всего купюр – в главе 8 (ранее 9).

А вообще, хотя я работаю в жанре легком, я ужасно горжусь своей книгой. И не только потому, что она позволила заниматься делом, которое мне по душе. Просто она превзошла самые невообразимые мои мечты. Большинство книг живут максимум пару лет. А «Мужские правила» по-прежнему делают свою работу: не сдаются, вызывают споры, отражают нападки критиков, меняют жизнь мужчин.

Во всяком случае мне нравится так думать.

А поблагодарить за успех я могу лишь вас, дорогие читатели. Вы вникали в эту книгу, давали ее друзьям,

рекомендовали в интернете. Вы покупали по пять экземпляров и дарили родным и близким. Без вашего энтузиазма и увлеченности, особенно на первых порах, мой труд канул бы в сточную канаву неудачливого селф-паблишинга на Amazon.

Всем спасибо.

Марк Мэнсон,  
*28 декабря 2015 г.*



# Введение

## Динамика

В нашем постиндустриальном и постфеминистском мире уже не так очевидно, что есть мужчина и каким он должен быть. Столетия назад долгом мужчины были сила и защита. Десятилетия назад – труд и заработка. А сейчас все запуталось. Мы – первое или второе поколение мужчин, которые выросли без ясного представления о своей социальной роли и о том, какова модель поведения сильного и привлекательного мужчины.

В этой книге я пытаюсь предложить такую модель. Пытаюсь показать, что есть достойный и зрелый мужчина в XXI веке. Прежние требования – действовать как защитник и добытчик, воин и стоик – уже не столь актуальны. Необходимо поднять планку выше, задаться более приятными и притягательными целями.

Консультировать мужчин, желающих наладить отношения с женщинами, я стал лет десять назад. Но знал бы я, как запутан путь познания и совершенствования, на который мы стали! Ведь в те времена у меня только и заботило, что решить, какой напиток взять в баре, и вычислить, с какой из пяти Жанн в моем мобильнике я провел время на выходных.

И вот я принялся объяснять мужчинам, как закадрить пять Жанн. И лишь тут начал осознавать, сколь ущербен эмоциональный и сексуальный мир большинства мужчин, сколь сложно им быть самими собой, раскрыть свой потенциал.

Не буду лгать: задним числом кажется, что сам я одолел путь в два счета. Но я рос обычным парнем, и с женщинами мне не везло. В 2005 г. моя первая любовь сначала изменила мне, потом бросила. Я был убит. Эта серьезная травма вызвала во мне навязчивое желание самоутвердиться среди женщин, завоевать их любовь. Я стал тратить уйму времени на то, чтобы покорять снова и снова — намного больше, чем это делают большинство мужчин. Все это перешло границы разумного: мне хотелось затащить в постель чуть ли не каждую девушку в Бостоне, которая подпустила меня к себе.

Так продолжалось года три с небольшим.

Тактика была немудреной. Я освоил пару книг по пикапу и техникам соблазнения и ходил в бары четыре-пять вечеров в неделю. Знакомился (хотя не всегда удачно), флиртовал, манипулировал, запутывался сам... Так прошли 36 славных месяцев экспериментирования.

Эгоизм чистой воды. Но также время роста и движения.

Через пару лет и после нескольких десятков женщин произошли две вещи. Во-первых, я стал осознавать: разгульный и хмельной секс дает жизнь веселую, но не слишком счастливую. И на остальные сферы жизни влияет не очень здоровым образом. Пришлось задуматься и оглядеться: стоит ли тратить столько времени и сил на поверхностные удовольствия?

И второе: мои подвиги снискали мне славу в нашей округе. Незнакомые люди осведомлялись, могут ли они пойти со мной в бар, чтобы понаблюдать меня «в действии», увидеть методику общения. Поначалу это казалось диким. Потом я подумал: «Отчего бы и нет, если заплатят за напитки или подкинут наличность?»

Тут началось самое интересное. Это был вызов: как раскрыть свою внутреннюю динамику, движение внутреннего мира, рост внутренней уверенности — и передать ее другому человеку?

Говорят, если хочешь научиться чему-либо, начни этому учить. Поэтому второе путешествие оказалось куда более увлекательным, чем первое. Пока я ходил по барам один, все было легко. Снова и снова я забывал себя, держал под замком эмоции, надеялся проснуться в объятиях незнакомки. Иногда это получалось. Иногда нет. Вот и все дела.

Но встал вопрос о цели и смысле. Понадобился интеллектуальный фундамент. Я не мог вести себя бездумно. Ведь требовалось учить и объяснять, прививать свои на-выки другим мужчинам.

Так я ступил на дорогу ухабистую и петлистую. Я при- соединился к сообществу «Виртуозы пикапа», потом по- кинул его. Я штудировал социальную психологию, теории влечения, исследования в области человеческой сексуальности, книги по нейролингвистическому программи- рованию и когнитивной терапии. Ходил в стрип-клубы и посещал семинары (а некоторые проводил сам). Делил гостиничные номера с манекенщицами, пробовал исцелять руками, несколько раз безуспешно имел дело с альтерна- тивной терапией и ломал копья с феминистками. Прочел весь хлам, который написан о пикапе.

Я учился и рос. Рос и коучинг. Случайное хобби пре- вратилось в серьезный бизнес. Благодаря ему я побывал в трех десятках городов Америки, в странах Европы, в Ан- глии и Австралии. Ездил в Аргентину, Бразилию, Россию, Израиль и Таиланд. По ходу дела понял: в поведении муж-чин и женщин есть много не универсального, а культурно обусловленного.

Я испытывал колоссальный драйв и жадно впитывал новые знания, стараясь выбраться за рамки стереотипов в восприятии мужественности, мужской и женской сексуальности.

И вот к чему я пришел после десяти богатых и увлека- тельных лет. Налицо двоякая динамика.

Во-первых, западная культура претерпевает великие социальные и эмоциональные перемены. Есть желание увидеть новый тип мужественности. Ведь это не первое поколение, в умах которого царит смятение: что такое мужчины? Какими они должны быть? Как им себя вести? И никто не дает внятного ответа.

Назовите это наглостью, но в своей книге я пытаюсь дать ответ. Пытаюсь помочь формированию моделей мужского поведения — поведения, свойственного человеку сильному, привлекательному, ответственному в отношениях с женщинами да и людьми в целом.

Во-вторых, в динамике — эмоциональной и психологической — находитесь вы сами. Вы читаете эти строки, потому что хотите измениться. Вы хотите изменить отношения с женщинами — улучшить их, сделать полноценнее. Хотите чувствовать себя уверенно с женщинами — как со знакомыми, так и с незнакомыми. Хотите быть в этом общении не «тряпкой», а человеком сильным и сексуальным, без застенчивости, комплексов, мучений и страхов.

Эта вторая динамика — внутренняя (что я уяснил далеко не сразу). Конечно, начинается она часто с перемен во внешнем поведении. Да и куда же без них: вы иначе разговариваете, иначе двигаетесь и одеваетесь. Однако сам процесс — внутренний. У вас появляются иные приоритеты. Вы иначе воспринимаете себя. И это сказывается на вашей социальной и личной жизни.

За переменой взглядов и убеждений следует перемена поведения.

Книга поможет вам идти этим путем. Глобальные социальные изменения не более чем фон. И на них мы остановимся лишь вкратце, чтобы объяснить контекст нынешней ситуации. Ваши неудачи с женщинами вызваны не тем, что вы говорите или выглядите неправильно.

Слова и вид – симптом более серьезной внутренней проблемы.

Беда в другом: вы с юности усвоили неверные эмоциональные установки в отношениях с женщинами. Вы не способны к подлинной близости. А слова, внешность – только отражение этой закрытости.

И тут мало понять разумом, как надо стоять, ходить и говорить. Иначе выйдет просто внешняя имитация, а от нее толку мало. Нужно поменяться внутренне. И это автоматически вызовет стабильные изменения, которые превратят вас в мужчину привлекательного.

О том, как это сделать, мы и поговорим.

Книга призвана вооружить вас идеями и ценностями, необходимыми для формирования такого эмоционального фундамента, которого вы не имели в юности. И с этой основой у вас появятся четкие ориентиры в том, каким должен быть мужчина.

А когда пойдут внутренние изменения, внешнее поведение само собой наладится. Вы будете знать, как подойти к женщине, что сказать и когда поцеловать. И все произойдет естественно, а не потому, что вы зазубрили метод по бумажке.

Однако начнем с теории – с основы, которая позволит понять притягательность и особенности гендерного поведения. Попутно вы усвоите, что определяет ценность мужчины на рынке знакомств. Далее мы перейдем к более конкретному разговору и опишем необходимые действия и привычки. Но прежде чем просить вас вести себя тем или иным образом, я объясню, с какой стати вы должны это делать.

Часть I – честный взгляд на женскую притягательность. Он базируется на результатах научных исследований и их применении в повседневной жизни.

Часть II – обзор стратегии знакомств и свиданий. Я рекомендую ее всем мужчинам, обращающимся ко мне за помощью. Этот подход предполагает строгий отсев: выявление женщин, которые будут восприимчивы к вашей личности. Мы также поговорим об отказах и о том, как использовать их во благо и не позволять им становиться бременем.

Здесь нужен реализм, а не глупые фантазии о том, как переспать с каждой встречной или «закадрить самую жаркую красотку» с помощью советов по пикапу. Подобные надежды – от комплексов. И да останутся они там, где им подобает: в мечтах. Вместо этого я предлагаю надежную стратегию, способную быстро и с минимумом усилий помочь человеку, на которого есть спрос у замечательных женщин.

Часть III – первая часть стратегии. Она повествует о первой из *трех основ*, описанных в главе 6: как вести насыщенный и полноценный образ жизни и стать привлекательным мужчиной. Шаги, описанные здесь, очень конкретны. Однако они превратятся в долгосрочные цели и будут полезны в течение длительного времени.

Часть IV посвящена тому, как стать мужественным и решительным. Ведь предполагается, что инициатива во всех фазах ухаживания принадлежит мужчине (о причинах мы поговорим в части I). Если вы будете стесняться и смущаться, то с большинством женщин далеко не продвинетесь. Действия в соответствии с советами, изложенными в этой части, потребуют усилий, но приведут к подлинным и длительным переменам в жизни тех, кто считает, что игра стоит свеч. Здесь мы имеем дело со среднесрочными целями и эффектами.

И наконец, часть V покажет «механику» коммуникации и ответит на важнейшие вопросы. Как общаться, чтобы добиться желаемого результата? Как стать сексуальнее

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине  
«Электронный универ»  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)