

Зміст

Передмова	7
Коротка примітка для жінок та ЛГБТ	15
Вступ. Динаміка	17
 Частина I. Реальність	 25
Розділ 1 Емоційна незалежність	27
Зваблення	32
Нарцисизм і гіперкомпенсація	42
Розділ 2 Сила у вразливості	51
Період страждань	55
Розділ 3 Щирість як дарунок	63
Щирість завжди очевидна	66
Установлення кордонів	73
Віднайти свою правду	76
Розбіжності та проєкції	82
 Частина II. Стратегія	 87
Розділ 4 Поляризація	89
Три категорії жінок	90
Стратегії для кожної категорії	96
Поляризація для приваблення	105
Розділ 5 Відмови й успіхи	109
Справа не в тобі	112
Нове визначення успіху	114
Розділ 6 Три принципи	119
Природні переваги та недоліки	122
Два типи чоловіків	124
 Частина III. Щире життя	 129
Розділ 7 Демографія	131
Вибір способу життя	135
Переконання та самовідбір	139
Вік, гроші та зовнішність	143
Соціальний доказ	147
Бути, а не розповідати	148

Розділ 8	Спосіб життя та імідж	151
	Мода та фітнес	153
	Мова тіла	158
	Голос	160
	Характер	162
	Не пливти за течією	166
Частина IV. Щира поведінка		169
Розділ 9	Яка у вас виправдувальна байка?	171
	Захисні механізми	177
	Ви — не жертва	182
	Сексуальна мотивація	186
Розділ 10	Подолати тривожність	191
	Подолати тривожність	194
	Сміливість і відвага	201
Частина V. Щире спілкування		205
Розділ 11	Ваші наміри	207
	Огида	210
	Сексуальна напруга	213
	Емоційний зв'язок	217
	Засвоєння та злам звичок	221
Розділ 12	Як правильно загравати	225
	Перше враження	226
	Розмова	229
	Гумор	241
Розділ 13	Побачення	249
	Номер телефону	250
	Ідеальне побачення	256
Розділ 14	Інтим і секс	261
	Сигнали, які надсилають жінки	265
	Поцілунки	268
	Просування вперед і згода	270
	Секс	271
Наостанок: Дійте!		279
Епілог: А якщо це дар?		283
Глосарій		287
Список літератури		299

Я задумав посібник зі знайомств і побачень у квітні 2011 р., коли сидів у тісному та надто дорогому номері лондонського готелю.

Кожен, хто намагався написати книгу, знає, що перші сторінки – найважчі. Численні ідеї та міркування, безліч цілей та амбіцій. Потенціал просто паралізував мене на кілька днів.

Та невдовзі я вирішив не розпорошуватися. Я спитав себе: «Яка книга стала б мені у пригоді, коли я був самотнім, а особисте життя котилося псу під хвіст? Якби я мав лише одну книгу, що саме я хотів би з неї дізнатися?»

Найближчі тижні виявили: я маю чим поділитися. Книга полилася з мене сама, наче прорвало греблю. Тоді я подорожував Європою із семінарами та тренінгами, і після занять із клієнтом або консультацій одразу ж тікав у свій готельний номер, аби швидко занотувати нові ідеї. Вони вивергалися з мене у книгу, яка надималася, наче повітряна куля.

Я одразу вирішив – вона буде відрізнятися. Я прочитав безліч посібників із побачень, здебільшого їхнє місце – на смітнику. Потрібен новий підхід – глибший, персональніший, емоційніший. Стиль також мав бути інакшим. Можливо, це моя пиха і зарозумілість, та я жадав барв художньої літератури. Я бажав утілити у тексті красу та радість справжніх побачень. Хіба людям потрібні нудні підручники та зубріння, коли вони прагнуть захоплення та почуттів? Адже саме за цим ми ходимо на побачення – забути про все у виру пристрасті.

Я завершив книгу менш ніж за три місяці. Більшу частину написав у готельних номерах і невеличких квартирах Європи: спершу в Лондоні, потім у Брістолі, далі — у Празі та Санкт-Петербурзі, й зрештою поставив крапку в Будапешті.

Перше видання було нудним і рясномовним: 366 с. огріхів, граматичних помилок і дурних повчань. Тоді мої прагнення були доволі банальними. Я лише хотів трохи підзаробити онлайн, майже чотири роки постійних подорожей і тренінгів мене вщент виснажили.

Водночас я хотів донести свої ідеї світові, допомогти чоловікам знайомитися та досягати взаємності, адже моя книга зовсім не була схожа на той непотріб, яким зазвичай годують на хворих тренінгах на кшталт «Закадри її».

Книга вийшла 5 липня 2011 року. Я видав і розповсюджував її сам за допомогою Amazon та власного сайту. За перший місяць продав лише кілька сотень примірників, здебільшого читачам мого блогу та колишнім клієнтам. Протягом найближчих тижнів вони вказували мені на численні помилки та допомагали їх виправляти, і невдовзі я вже випустив декілька оновлених видань. Осінь я зустрів щасливим — «Чоловічі правила» побачили світ і сподобалися людям, тож я займався іншими справами.

Та місяці минали, а книга зажила власним життям. Дивно, але попри повну відсутність реклами та піару, книгу з огидною саморобною обкладинкою купували дедалі частіше. Наче вірус, вона інфікувала мозок чоловіків, які передавали його друзям, а ті — своїм. Незабаром друзі їхніх друзів купували книгу для своїх братів і кузенів, і навіть щойно розлучених батьків і дядьків. Її рекомендували на сайтах і форумах так часто, що

я почав отримувати емейли з вимогою припинити спамити. Але ж я не спамив і взагалі не робив геть нічого. Це все були читачі.

До початку 2012 р. я отримав приємну несподіванку — тепер письменництво приносило мені достатньо, аби заробляти на життя як автор. Тому я залишив тренінги і сконцентрувався виключно на літературній роботі. Того ж літа я по-справжньому перевидав книгу: найняв дизайнера для пристойної обкладинки, видалив орієнтовно 50 зайвих і нудних сторінок, спростив терміни і теорію. Тож перше «професійне» видання «Чоловічих правил» з'явилося у серпні 2012 р.

Відтоді книга і досі є бестселером серед посібників із побачень для чоловіків. Вона випередила навіть таких титанів продажів, як «Гра» (The Game) Ніла Штрауса та «Метод Містері» (The Mystery Method) Еріка фон Марковіка, ба більше, перевершила більшість подібних творів для жінок, що вже зовсім неймовірно. Вона є багаторічним резидентом у переліку бестселерів на Amazon, і чимало популярних форумів та сайтів з чоловічими порадами пропонують спочатку прочитати мою книгу, а потім ставити питання.

До 2013 р. я вважав книгу завершеною і збирався рушати далі. Я готував нову версію сайту й планував писати статті для чоловіків і жінок на різноманітні теми: від психології особистості до впливу смартфонів і стрічок новин на культуру. Тему знайомств я полишив у минулому.

Упродовж наступних двох років популярність мого сайту стрімко зростала. Лише у 2015 р. його відвідали понад 20 мільйонів людей. «Чоловічі правила» жили десь у мені, в підсвідомості, як хвилююче нагадування, звідки я почав, куди це мене привело та про мужність йти на усвідомлений ризик.

Люди переважно навіть не здогадуються, яким ризиком було видання такої книги.

Уявіть, ще в 2011 р. чоловікам, які цікавилися знайомствами та стосунками, майже ніколи не радили поводитися щиро та відверто з жінками. Не казали про неминучість відмови та необхідність спокійно ставитись до неї. Вразливість була взагалі табу для більшості чоловіків. Все, що не забезпечувало секс якнайшвидше, сприймалося як безглуздя та марнування часу.

Говорити про емоції або травму, демонструвати слабкість? Боже збав! Кому треба такий здохляк? Уперед, роби більше підходів!

Проте робота із сотнями чоловіків із усього світу показала мені — їхня проблема була зовсім не в тому, що сказати, або як затягти жінку у ліжко чимскоріш. Складнощі були в емоційності, у глибинній нездатності до близькості. І все цементувалося комплексом меншовартості через тривалий період невдач із жінками. Чоловіки були просто неспроможні весело кадрити жінок у цій жорсткій для них реальності.

Закінчивши останнє речення рукопису, я знав: книга або наробить багато галасу, або з неї посміються на Amazon, і я піду шукати звичайну роботу.

На щастя, книга стала прикладом для індустрії подібних видань. Наразі чеснотами стали щирість і здобуття сміливості та впевненості за допомогою вразливості. Тепер пропонують докласти зусиль для того, аби справді стати кращим чоловіком, а не здаватися таким.

Іноді читачі надсилають мені відео або посилання на всіляких гуру, які консультують щодо знайомств і відносин. Пам'ятаю їх п'ять років тому, коли вони грали альфа-самців у кумедних костюмах і радили чоловікам зваблювати жінок вульгарними компліментами та привселюдною демонстрацією члена. Тепер ці тренери здебільшого проповідують чесне життя та повагу до бажань жі-

нок. Отже, читачі питають мене: «Цей тип вас обкрадає, чи вас це не вибішує?» Аж ніяк. Я цим щиро тішуся. Я народився в Техасі, а ми любимо теревенити про себе. Уявіть, як я сиджу на ґанку з банкою дешевого пива в руці та рушницею на колінах? От саме так я і почуваюся, коли все це чую.

Але повернімось до справи, аби я відповів на запитання, яке вас, імовірно, цікавить: «На біса треба це нове видання й чим воно краще за старе?»

Я так вирішив у 2016 р., коли завершив роботу над новою книгою*. Переглянув «Чоловічі правила» та знову відчув їхню недосконалість. Основні ідеї та поради ще нічого, але занадто багато питань до стилю. За останні чотири роки моє вміння писати та пояснювати значно вдосконалилися. Відтак, я втілив це у текст: розтлумачив поняття, уточнив формулювання, видалив відверту маячню. Наразі ви тримаєте в руках найчіткіше, найстисліше і, як на мене, найпотужніше видання «Чоловічих правил». У цьому я певен.

Якщо книгу ви вже читали, розповім, що саме змінилося.

- Я видалив більшу частину розділу 1, а деякі його фрагменти переніс до інших розділів.
- Я повернувся до початкового терміну «емоційна незалежність» замість «щирої впевненості». Я вважав це поняття більш доступним пересічному читачеві, тож використав його у другому виданні. Але тепер я гадаю, що це такий невиразний штамп. Натомість «емоційну незалежність» я вигадав сам, і мені, як і більшості читачів, цей термін більш до вподоби. Утім, я долучив пояснення.

* Ідеться про книгу «Витончене мистецтво забивати на все». — Тут і далі прим. ред.

- «Хибну впевненість» я замінив на нарцисизм. Нарцисизм — новий термін лише з цієї книги, і саме його я вважаю точнішим і зрозумілішим. Позаяк, на мою думку, «хибна впевненість» цілком визначає нарцисизм.
- Я детальніше пояснив згоду та необхідність чуйно реагувати на почуття жінок, сприймати їх як людей, а не як речі. Саме це я повсякчас і мав на увазі в попередніх версіях книги, та емейли від поодиноких чоловіків жахали. Навіть не уявляв, що можна було так сприйняти книгу, тож вирішив точніше окреслити певні питання. Ця книга присвячена людям, їхнім стосункам і зв'язкам, а не засобам отримання трофеїв чи статусів.
- Я відшліфував стиль. Деякі розділи стали не такими сухими, тепер у книзі більше гумору.
- Видалив приблизно 30 сторінок зайвого матеріалу, повторень і решти багатослівної писанини.

Якщо ви бачите книгу вперше, не турбуйтеся через зміни, а просто занурюйтеся в неї з головою. Якщо ви читали перше видання, то достатньо знати, що найбільше змін і додавань містять перший та останній розділи, а найбільше купюр — у розділі 8 (колишній 9).

І наостанок, попри те, що я працюю у легкому жанрі, я несамовито пишаюся цією книгою. Не лише тому, що вона дозволила мені займатися тим, що люблю. Вона перевершила мої найшаленіші мрії. Більшість книг вмирають за кілька років, а «Чоловічі правила» живуть собі далі, вражають, дивують, викликають суперечки, та насамперед, змінюють життя чоловіків.

Або принаймні мені подобається так вважати.

А за успіх я можу дякувати виключно вам, дорогі читачі. Це ви читали книгу, ділилися нею зі своїми друзями

та рекомендували її в Інтернеті. Це ви купували п'ять примірників і дарували їх своїм рідним. Без вашого ентузіазму та захоплення, особливо на початку, моя робота опинилася б на смітнику невдалого самвидаву на Amazon.

Щиро дякую.

Марк Менсон
28 грудня 2015 р.

Коротка примітка для жінок та ЛГБТ

Популярність «Чоловічих правил» привернула увагу аудиторії, на яку я спочатку не розраховував. Чимало самотніх жінок, а також геїв, лесбійок, бісексуалів і трансгендерів роками питали мене: чи можуть вони скористатися ідеями цієї книги?

Спочатку мене це здивувало. Та ще більше мене здивувало усвідомлення: безперечно, так! Ці ідеї згодяться всім.

Втім, є певні застереження.

Провідні принципи книги: самотійність (розділ 1), вразливість (розділи 2–3), безкорисливість (розділ 3), поляризація та відмова (розділи 4–6), демографія (розділ 7), подолання страхів і тривожність (розділи 9–10), наміри (розділ 11) — стосуються всіх людей, незалежно від статі, орієнтації та наявності геніталій.

Але, коли йдеться про конкретні приклади та їхнє застосування, — все трохи інакше. Зокрема, у більшості культур ініціативу в залицяннях очікують саме від гетеросексуальних чоловіків щодо жінок, тож проблеми, з якими вони стикаються, як то тривожність (розділи 9–10) чи відчуття вразливості (розділи 2–3), проявлятимуться інакше, ніж у гетеросексуальної жінки чи людини з іншою орієнтацією.

Поки ви пам'ятатимете про це та робитимете корективи на вашу власну специфіку й обставини, у вас усе буде добре. Жінкам, як і чоловікам, необхідно вдаватися до поляризації. Чоловіки-геї також мають працювати над своєю емоційною незалежністю та вразливістю. Лесбійкам

варто зважати не лише на спілкування, а й на наміри, що ховаються за ними. Та оскільки книга від початку була написана для чоловіків-гетеросексуалів, приклади та конкретні поради призначені саме для них.

Чимало читачок просили мене про жіночу версію книги, і, можливо, колись я це зроблю. А поки маємо те, що маємо.

Наостанок: переважно для гетеросексуальних чоловіків написані розділи 8 та 14. Інші можуть знайти їх недоречними. Вступ, що починається на наступній сторінці, також здебільшого орієнтований на чоловіків-гетеросексуалів, у ньому обговорюються сучасні уявлення про мужність. Тож без вагань пропускайте цей розділ і переходьте безпосередньо до розділу 1.

Вступ Динаміка

У нашому постіндустріальному та постфеміністському світі вже не настільки очевидно, хто такий чоловік та яким він має бути. Сторіччя тому обов'язком чоловіка були сила та захист. Десятиріччя тому — робота та заробіток. А тепер все неточно. Ми є першим або другим поколінням, яке подорослішало без чіткого уявлення про власну соціальну роль чи слушну модель поведінки сильного та водночас привабливого чоловіка.

Мета цієї книги — запропонувати таку модель. Я намагаюся навести приклад привабливого, гідного та зрілого чоловіка ХХІ сторіччя. Доведеться відкинути штампи захисника та годувальника, воїна та стоїка, і зосередитися на вдосконаленні власної особистості. І, відтак, стати значущим і жаданим.

Коли десять років тому я вперше почав допомагати чоловікам поліпшувати їхні взаємини з жінками, я навіть не здогадувався про глибину кролячої нори самовдосконалення, в яку я стрибнув. Тоді моєю найбільшою турботою було обрати коктейль у барі та згадати, з якою саме з п'яти Джен у моєму мобільному я познайомився минулими вихідними.

Так тривало, поки я не взявся навчати інших зваблювати п'яťох Джен. Лише тепер я збагнув усю незрілість емоційного та сексуального світу більшості чоловіків і відчув, як складно їм бути собою, розкрити власний хист.

Буду щирим: зараз здається, що я подолав цей шлях умить. Але насправді я зростав пересічним хлопцем і з жінками мені не таланило.

У 2005 р. моє перше кохання зрадила мені, а потім покинула. Я просто сказився від болю. Я несамовито прагнув визнання серед жінок, жадав завоювати їхнє кохання. Витрачав силу-силенну часу, аби зваблювати знов і знов — значно більше, ніж чоловікам зазвичай потрібно. Усе це зайшло аж надто далеко — невдовзі я спав із кожною дівчиною Бостона, яка дозволяла підступитися до себе.

Так тривало понад три роки.

Моя тактика не відрізнялась оригінальністю. Я опанував низку прийомів з пікаперських книжок і 4–5 вечорів на тиждень вештався барами. Чіплявся до дівчат, вдало та не дуже, фліртував і зазнавав поразки, маніпулював та спотикався — 36 файних місяців експериментів.

Справжнісінька зверхність. Але це був час зростання та руху вперед.

За декілька десятків побачень і років потому відбулися дві речі. Перше — я почав усвідомлювати, що розпусний п'яний секс розважає, проте не приносить щастя. Плюс не дуже здорово впливає на решту сфер мого життя. Довелося пригальмувати та замислитися, чи варто марнувати стільки часу та зусиль на пусті розваги.

Друге — своїми подвигами я здобув місцеву славу. Незабаром незнайомі чоловіки питали, чи можна їм піти зі мною до бару та побачити мене «в дії», поспостерігати, як я спілкуюся з жінками. Спершу це здалося дивним. Та потім вирішив: «Звісно, чому б ні, просто купіть мені випити та підкиньте трохи баксів».

Саме тут і почалася справжня подорож. Я отримав виклик: як описати власну внутрішню динаміку, емоційні рухи та зростання впевненості й передати її іншій людині?

Кажуть, аби опанувати певний предмет, навчайте йому. Тож друга подорож виявилася значно захопливі-

шою, ніж перша. Коли я сам «полював» барами, це було легко. Я просто знов і знов втрачав себе, ховав власні емоції у сподіваннях прокинутися в обіймах незнайомки. Іноді вдавалось. Іноді – ні. Та й таке.

Проте необхідні були мета та сенс, я потребував інтелектуальної основи. Я не міг обійтися пустою балаканиною, адже мав навчати, пояснювати, прищеплювати свої навички іншим чоловікам і спонукати їх до практики.

Я зробив крок на бездоріжжя. Я приєднався до товариства «Віртуози пікапу», а потім покинув його. Вивчав соціальну психологію, теорії привабливості, історію сексуальності, читав книги з нейролінгвістичного програмування та когнітивної терапії. Ходив до стрип-клубів, відвідував семінари та проводив їх сам, ділив готельні номери з моделями, пробував лікувати дотиком і зазнав поразки з альтернативною медициною, чубився з феміністками та прочитав усю пікаперську маячню.

Я навчався та зростав як тренер. Другорядне хобі перетворилося на справжній бізнес. Завдяки цьому я відвідав понад два десятки міст США, країни Європи, Англію та Австралію. Я їздив у відрядження до Аргентини, Бразилії, Росії, Ізраїлю і Таїланду. І я зрозумів: поведінка чоловіків і жінок переважно залежить від культурного середовища і не є універсальною.

Це був період величезного драйву, я вчився, немов скажений, і щосили намагався подолати паркани власних обмежень у сприйнятті мужності та чоловічої й жіночої сексуальності.

І після десяти наповнених та захопливих років я усвідомив: у розумінні мужності наявна подвійна динаміка.

Перша – епохальні соціальні й емоційні зміни у західній культурі. Існує потреба у новому виді мужності. Чергове покоління губиться у спробах віднайти нову модель

чоловіка. Який він має бути? Як мусить поводитися? Відповідей і досі катма.

Вважайте мене зарозумілим, але цією книгою я намагаюся заповнити цю порожнечу. Це спроба сформувати приклади чоловічої поведінки, властивої привабливому та сильному чоловікові, відповідальному з жінками та з усіма людьми загалом.

Друга — динаміка зсередини. Ви повсякчас змінюєтесь: психологічно й емоційно. Ви читаете цю книгу, бо бажаєте змінитися. Жадаєте трансформувати стосунки з жінками — поліпшити та збагатити їх. Волієте відчувати впевненість і розкутість серед жінок, знайомих та незнайомих. Прагнете поводитися гідно та сексуально, без сором'язливості, вагань, страху та страждань.

Ця друга динаміка — внутрішня, та я не одразу це усвідомив. Звісно, вона нерідко починається зі зміни зовнішньої поведінки: ви розмовляєте та рухаєтесь інакше, змінюєте стиль. Проте власне процес є внутрішнім. Змінюються ваші пріоритети та самосприйняття, і зрештою це позначається на соціальному й особистому житті.

Зміна поглядів і переконань неминуче змінює поведінку.

Ця книга має на меті допомогти вам усе це усвідомити. Глобальні соціальні трансформації — лише фон. Ми зупинимось на цьому стисло, аби пояснити контекст. Ваші невдачі з жінками спричинені не тим, що ви говорите чи виглядаєте неправильно. Слова та зовнішній вигляд — лише симптоми більшої внутрішньої проблеми.

Проблема у тому, що ви з дитинства засвоїли хибні емоційні переконання у взаєминах із жінками, вирости нездатними до справжньої близькості. А ваші слова та