

УДК 159.922.1  
М97

Перекладач Марина Репан

Редактори Марія Зав'ялова, Тетяна Лукич

**Менсон М.**

М97 Чоловічі правила: Стосунки, секс, психологія / Марк Менсон;  
Пер. з англ. – К.: Альпіна Паблішер, 2020. – 300 с.

ISBN 978-617-7858-40-8

«Чоловічі правила» – це poradnik, як знайомитися, від Марка Менсона, що швидко став популярним серед підписників його блогу. Кілька років тому, коли він його написав, іще нікому не спадало на думку радити поводитися відкрито та чесно. Ніхто не казав про неминучість невдач і спокійне ставлення до них. Усе, що не вело найкоротшим шляхом до ліжка, вважалося безглуздим і невартим уваги. Ділитися своїми почуттями, визнавати свої слабкості? Не дай Боже! Кому це треба? Шукай дурнів!

У своїй першій книжці Менсон, автор бестселерів «Витончене мистецтво забивати на все» і «Усе замахало. Але надія є», з притаманною йому зухвалістю й авторитетом експерта з побачень (а їх у нього було чимало!) заявляє: щоб мати успіх у жінок, потрібні не розважливі хитромудрі тактики, а самовдосконалення. Потрібен реалізм, а не фантазії про те, як переспати з кожною зустрічною чи «закадрити найгарячішу красуню» за допомогою порад із пікапу. Такі мрії, пише Менсон, від комплексів і неправильних настанов. Він же пропонує надійну стратегію, як швидко і з мінімумом зусиль стати чоловіком, здатним справляти враження на надзвичайних жінок!

УДК 159.922.1

*Всі права захищені. Книга чи будь-яка її частина не можуть бути скопійовані, відтворені в жодній формі та жодними засобами, у тому числі шляхом розміщення в мережі Інтернет і в корпоративних мережах, а також запису в пам'яті комп'ютерних та електронних пристроїв, для приватного або публічного використання без письмового дозволу власника авторських прав.*

© Mark Manson, 2011–2016

© Видання українською мовою, переклад.  
ТОВ «Альпіна Паблішер», 2020

ISBN 978-617-7858-40-8

Зміст

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



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