

Ангелина Галянова

ЛЮБИМАЯ

Книга о настоящей любви

Я

Как ее разжечь, как сохранить и как
сделать так, чтобы она длилась годами

Психология отношений с мужчинами и с собой



Ангелина Галянова

Любимая Я

«Автор»

2026

Галянова А.

Любимая Я / А. Галянова — «Автор», 2026

Эта книга — не про то, как стать «удобной» или «идеальной». Она про то, как перестать быть функцией и стать личностью, ради которой мужчина готов на всё. Ангелина Галянова, клинический психолог, предлагает системный подход, основанный на психологии и биологии влечения. Вы узнаете, почему попытки угодить, вкусно накормить или поразить в постели часто приводят к обратному эффекту, превращая вас в «поставщицу бонусов». Вместо этого вы научитесь занимать доминантную позицию «управляющей» — не через манипуляции, а через экологичное влияние. Книга даёт чёткие критерии, по которым вы за секунду определите свой реальный уровень значимости для мужчины, и пошаговые алгоритмы, как поднять его с «нуля» до «богини». Вы перестанете плыть по течению и начнёте создавать отношения, где вас любят, ценят и боятся потерять. Это не волшебная таблетка, а рабочий инструмент, который уже помог множеству женщин переписать свои любовные сценарии. Прочитайте — и ваша жизнь разделится на «до» и «после».

© Галянова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Содержание	5
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Ангелина Галянова

Любимая Я

Содержание

Введение 3

Глава 1. Ключ к счастливым отношениям: почему вы должны стать доминантой и как это сделать без манипуляций. 8

Глава 2. Кардиограмма чувств: Пять эмоциональных тонов ваших отношений. 18

Глава 3. Чума, убивающая любовь: почему ваша значимость падает и как это остановить. 46

Глава 4. Программы понижающие значимость, или всадники Апокалипсиса, которые уничтожают его любовь. 65

Глава 5. Без магии и жертв: как включить его инстинкты. 90

Глава 7. Ручное управление: как перестать плыть по течению? 114

Глава 8. Как отказать в близости и стать ещё желаннее. 137

Заключение 144

Введение

Дорогие мои, яхонтовые, драгоценные! Я очень рада приветствовать вас на просторах этой душевной книги, в которой мы с вами детально и подробно будем говорить, конечно же, о любви! Постараемся сделать это очень лаконично и в то же время максимально познавательно, чтобы вы нашли здесь ответы на все ваши вопросы в отношениях, и даже ответы на те вопросы, которые вы еще не задавали.

Представьте на мгновение, что вы — не просто женщина в жизни мужчины. Вы — та самая, единственная, ради чьей улыбки он готов свернуть горы, а ради её счастья — перевернуть весь окружающий мир. Та, чьё одно лишь присутствие наполняет его дни смыслом. Он не просто любит вас — он вас боготворит. Он заботится, обеспечивает, защищает и носит на руках не из чувства долга или обязательств, а потому что иначе просто не может. Звучит как прекрасная, но далёкая сказка?

А что, если я скажу вам, что это не сказка? Что это — вполне достижимая, осязаемая реальность, доступная абсолютно каждой из вас, независимо от возраста, прошлого опыта или текущих обстоятельств? Реальность, основанная не на везении, а на знании.

Меня зовут Ангелина. Я практикующий клинический психолог, член международной ассоциации психологов и уже более 8 лет я специализируюсь и консультирую прекрасных дам на тему женско-мужских отношений.

В 21 веке психологии человечеству удалось расшифровать те самые программы — универсальную систему невидимых, неумолимых законов, которые на самом деле управляют мужской психологией и всей динамикой отношений между мужчиной и женщиной. А я за годы своей практики собрала все эти программы и систематизировала в свою собственную матрицу законов отношений, которую мы здесь с вами и изучим и которая имеет ответы абсолютно на все ваши вопросы в отношениях. Это не просто умная теория или сборник общих советов. Это — точные ключи, которые уже помогли множеству женщин переписать свою личную историю любви, превратив её из хроники проблем и недопонимания в повесть об обожании и преданности.

Но сразу предупреждаю: то, о чём мы будем здесь говорить, может фундаментально перевернуть все ваши прежние представления о взаимоотношениях. Мы смело заглянем туда, куда

редко решается заглянуть стандартная психология — в самую суть биологии влечения, в архаичные, бессознательные инстинкты, которые на глубинном, доречевом уровне управляют поведением, выбором и привязанностью мужчины. Мы уйдём от поверхностного «что думают мужчины» и погрузимся в суть — «как они на самом деле чувствуют». И, что самое важное, вы узнаете, как этими глубинными процессами можно гармонично и экологично управлять, становясь не манипулятором, а вдохновительницей его лучших порывов.

На этом пути вы раскроете для себя:

- Секретный язык общения и энергии, который без единого навязчивого слова переводит мужчину из плоскости мимолётного интереса («просто секс») в плоскость судьбоносной ценности («единственная и навсегда»). Это коды, которые говорят с его подсознанием напрямую.

- Точные, пошаговые алгоритмы поведения — от первого свидания до глубоких, долгих отношений. Что говорить, как реагировать, что делать и, что критически важно, чего НЕ делать в каждой ключевой ситуации, чтобы естественно и уверенно вести мужчину за собой, оставаясь при этом легкой и загадочной.

- Чёткую стратегию, как исправить, восстановить или заново выстроить отношения таким образом, чтобы вы оказались в них не голодающей просительницей внимания, а безусловным, желанным центром его вселенной. Поговорим о том, как превратить кризис в точку роста вашего влияния и развития отношений

- Простые, но очень эффективные шаги, чтобы уже в ближайшие дни начать получать от мужчин то, чего вы по-настоящему заслуживаете: неподдельные эмоции и внимание, трепетную заботу, щедрые подарки и, в конечном итоге, самые искренние предложения руки и сердца.

Эта книга — не просто куча советов «на все случаи жизни». Это концентрированная, выверенная до мелочей карта местности под названием «Мужская психология», где нет ни одного лишнего слова. Каждая глава, каждый тезис — это конкретный инструмент, техника или принцип, который вы сможете применить сразу после прочтения и увидеть первые хорошие результаты.

Если вы готовы наконец отбросить старые, изжившие себя и неработающие сценарии отношений, которые приводили вас лишь к разочарованиям и готовы узнать то, что интуитивно известно лишь тем женщинам, чьи отношения становятся легендой, предметом восхищения и тайной для окружающих, тогда сделайте глубокий, спокойный вдох... и выдохните все сомнения. Мы начинаем наше путешествие. Ваша новая, сияющая реальность, где вы — та самая Женщина, уже ждёт вас за первым поворотом следующей главы.

Глава 1. Ключ к счастливым отношениям : почему вы должны стать доминантой и как это сделать без манипуляций .

Итак, все о чем мы здесь с вами будем говорить придумано задолго до моего и вашего рождения, более того, даже задолго до рождения наших с вами бабушек и прабабушек. Законы отношений между людьми исследованы и описаны, базируясь на жизненном опыте реальных людей из реального нашего с вами мира.

Если быть еще более точной, то это описание успешного опыта успешных отношений между мужчиной и женщиной, тут все построено на фундаменте психологии сознательной и бессознательной. Мы здесь будем говорить о мужчинах и о женщинах не только как о личностях, но и серьезно во внимание будем принимать биологию, то есть рамку отношений «мужчина и женщина», как представителей отличной друг от друга природы, будем учитывать наши психологические различия в гендерном аспекте. Потому что мы с вами влияем на мужчин в первую очередь как на тех, кто отличается от нас, анатомически и гормонально, и только так мы вообще можем с вами на мужчин влиять, только в этой парадигме, больше никак.

Если отбросить социальные маски, профессиональные роли и цифры в паспорте, мы придем к удивительно простому, почти пугающему своей оголенностью выводу: женщина всегда остается женщиной.

Неважно, стоите ли вы у школьной доски, преподавая математику детям, ведете переговоры в зале заседаний, меняете белье в отеле в качестве горничной или уже встретили седьмой десяток лет на пенсии. География тоже не властна над всем этим — будет это Москва, крошечный поселок на Камчатке или тропический рай на Самуи — это лишь декорации. За ними, сквозь любые культурные коды, национальности и религиозные догмы, пробивается один и тот же фундамент. Женщина любого возраста и происхождения хочет быть любимой. Защищенной. Обеспеченной. Спасенной от штормов этого мира. Это универсальная, архаичная и очень древняя биологическая программа заложенная в нас.

Но если программа у всех одна, и она такая радужная, почему мы регулярно сталкиваемся с трагическими сценариями?

Почему мы видим, как одна женщина оказывается на обочине жизни с детьми на руках, другая застревает в бесконечном преддверии серьезных отношений, словно в комнате ожидания этих самых отношений, а третья пусть и жена, но словно вообще одна, при живом муже, вынуждена тащить на себе и бюджет, и быт? Кто-то сталкивается с регулярным использованием после первой близости, кто-то тонет в болоте сожительства без перспектив. Список можно продолжать бесконечно, и каждая из вас, уверена, может дополнить его какой-то не менее печальной историей, своей или историей подруги.

Почему же судьбы разных женщин так похожи в своем несовершенстве? Где переломная точка в которой происходит этот сбой?

Ответ лежит не в плоскости «мужчины-сволочи» или «мне просто не повезло». Он лежит в плоскости нашего восприятия реальности. Давайте первым делом поговорим о той фундаментальной роли, которую мы играем в собственном спектакле под названием «жизнь». О позиционировании.

В психологии человека, не много, не мало, хотим мы того или нет, всегда есть две позиции : активная и пассивная. Тот, кто влияет, и тот, на кого влияют. В некоторых учениях это называют доминантной и рецессивной позицией. И мне очень близки эти понятия поэтому возьмем их для нашего с вами словаря.

Представьте сцену из жизни: человек спокойно проводит свой день, никого не трогая. И вдруг появляется некто. Этот некто начинает атаку: кричит, провоцирует, выводит на эмоции. И наш герой... поддается. Он весь сжимается, напряжение пронзает его, настроение портится. В этой микродраме тот самый «некто» занял позицию доминанта — он активен, он управляет процессом. А наш герой стал рецессивным объектом — он всего лишь реакция, марионетка в чужих руках. И даже если он защищался и отстаивал границы, сам факт того, что его эмоциональный фон изменился под внешним воздействием, делает его жертвой обстоятельств. Осадочек-то остался.

А теперь — внимание. Доминант - это человек, истинный хозяин своей жизни — это тот, чьи слова и действия являются точкой опоры для реальности других людей. Он пошутила — люди вокруг смеются. Но при этом сам он абсолютно непроницаем для внешних бурь. Ему «по барабану», кто и что пытается сделать. Его настроение — это его суверенная территория. У него были планы на хорошее настроение сегодня— они остаются в силе, что бы ни происходило вокруг. Он — причина своего состояния, а не следствие чужих поступков.

А теперь самый важный шаг. Давайте спроецируем эту ситуацию на отношения женщины с мужчиной. Кем обычно вы являетесь? Доминантным или рецессивным объектом?

Вот она, классическая ситуация. Свидание. Мужчина женщине интересен, внутри нее разгорается огонек чувств. И вдруг она замечает: его взгляд холодеет, интерес угасает, симпатия тает на глазах. И в этот момент внутри у женщины что-то обрывается. Ее настроение

стекает вниз. Мысли начинают лихорадочно работать: «Что я сделала не так? Как вернуть его симпатию? Чем я могу ему угодить?» Она становится чуть более старательной, чуть более заискивающей, начинает «плясать» вокруг его охладевшего интереса. В этот микроскопический промежуток времени мужчина — доминант. Он активен, он влияет. А женщина — рецессивный объект. Реагирует, плывет по течению, заданному мужчиной.

Или возьмем другой сценарий. Мужчина говорит: «Слушай я тебя больше не люблю, думаю нам нужно расстаться, так будет лучше для всех». И это уже такое, более глобальное событие в жизни женщины и в её отношениях, и конечно же эту женщину, которой такое сказали, естественно начинает колбасить, одолевает непонимание всего происходящего, женщина начинает разрываться и взрываться от чувств, и в этот момент что? Опять мужчина находится в доминантной позиции, он влияет на отношения, он в активной позиции, а женщина — она реагирует, она в рецессивной позиции, она жертва всего, что происходит.

Или как вариант, качели настроения, которые так любят раскачивать манипуляторы. «Ты сегодня божественна» — и женщина расцветает. «Да кому ты нужна такая, да еще и с детьми» — и она будто бы втоптана в грязь. «Ладно, не расстраивайся, я это из злости сказал» — и она с надеждой хватается за эту подачку. Кто водит дирижерской палочкой? Мужчина. А женщина покорно меняет тональность своего настроения вслед за его влиянием.

Это, девочки, наша с вами отправная точка, это база из которой мы въезжаем в тему счастливых отношений. Если здесь, в фундаменте, зияет черная дыра, если вы стоите в позиции жертвы, все остальные техники, советы и стратегии — просто бесполезная пыль. Потому что у рецессивной позиции нет права и возможности выбора. У жертвы есть только реакция.

Вот женщина вязнет в отношениях, где есть только секс и пустые обещания. Она понимает, что ничего не меняется и не изменится, но продолжает оправдывать мужчину: «У него просто избегающий тип привязанности», «Он не способен на глубокие чувства». Она сама себе сочиняет сказку, чтобы оправдать неприятную для нее реальность. И вместо того, чтобы выйти из рецессивной позиции, она начинает еще больше стараться. Она лучше готовит, прокачивает женскую энергию, дышит маткой, изучает техники глубокого горлового минета и позы из Камасутры. Она становится супер-удобной, супер-старательной, пытается заслужить любовь. И она конечно же страдает, потому что отдает себя, оставаясь фоном для мужчины и его желаний.

Так вот, красавицы мои. Первый и самый главный закон, с которого начинается трансформация: в отношениях с мужчиной вы обязаны занимать позицию Управляющей. Позицию доминанты. Вы — архитектор реальности ваших отношений. Все остальное — строительный материал и следствие ваших решений.

С этой секунды, с этого мгновения, вы перестаете быть «удобной и старательной». Вы становитесь «нужной и важной». Вы становитесь той, чье влияние формирует пространство вашей пары.

Как только вы принимаете это решение внутри себя, приходит следующее понимание: счастливые отношения — не случайность и не судьба. То, что происходит между вами и конкретным мужчиной — это зеркальная обратная связь на ваши программы поведения и коммуникации.

В нейролингвистическом программировании есть гениальная пресуппозиция: «Не существует поражений, существует только обратная связь». Мужчина — это ваше зеркало. Он не плохой и не хороший. Он просто отражает своим поведением те программы, которые вы транслируете. Те сценарии, по которым вы строите коммуникацию. Программы в нашем с вами контексте — это ваши стандартные шаблоны: что вы говорите, как вы реагируете на грубость или на попытку «продавить» вас на секс на первом свидании, какими словами и с какой подачей рассказываете о себе и так далее. То есть каждый человек по сути — это ходячий индивидуальный набор каких-то программ. Эффективных или неэффективных.

Если мужчина на первом свидании лезет к женщине с пошлостями, дело не только в его плохом воспитании. Дело в том, что набор программ этой женщины вот так сработал. С Моникой Белуччи, скорее всего он бы не стал в первые 15 минут свидания подсовывать ей свой корнишон. И это не значит, что эта женщина хуже Моника. Это значит, что ее программы общения и поведения вызывают у него вот такую обратную связь.

Существует и другой набор программ. Программ, которые включают в мужчине древний механизм завоевателя, защитника и дарителя. Набор программ, которые заставляют его хотеть заботиться, любить, ухаживать, одаривать, вести вас в ЗАГС и обеспечивать вас и детей всю вашу и его жизнь.

Вывод, который вы должны сделать, кристально прост и логичен: ваши слова, ваши действия в переписках, на свиданиях, в совместной жизни — это рычаги построения отношений. Мужчины устроены гораздо проще, чем нам кажется. И чтобы изменить реальность, не нужно менять форму губ, размер груди или учиться новым позам из Камасутры. Нужно сменить своё программное обеспечение, которым вы обладаете и через которое вы общаетесь с мужчинами, которые вас окружают.

Все гениальное — просто.

Итак, вы встаете в позицию доминанты. Вы становитесь архитектором и управляющей своей личной вселенной. Вы получаете ключи ко влиянию на любом этапе отношений — от знакомства до возрождения угасших чувств, от перевода из «просто секс» в «серьезные отношения» с заботой и любовью. Вы берете штурвал в свои руки и с помощью эффективных программ поведения и коммуникации прокладываете курс туда, где вы — нужная, значимая, самая любимая. И дальнейший наш с вами разговор будет именно об этом: когда, зачем и какие программы включать, чтобы стать для любого желаемого вами мужчины той самой, единственной любовью.

Глава 2. Кардиограмма чувств : Пять эмоциональных тонов ваших отношений .

Знаете, в чем главная иллюзия любви? В чем состоит самый разрушительный миф, который уносит годы женского счастья в черную дыру?

Мы думаем: если мужчина рядом, если мы вместе живем, если есть штамп в паспорте или прожито десять лет — значит, у нас есть «фундамент», есть «база». А все трудности — это просто временные бури, которые надо переждать, укутавшись пледом иллюзий.

Но психология отношений — это наука о движении. О постоянном, непрекращающемся движении. Отношения — это не фотография, которую можно однажды сделать и повесить на стену. Это кино, которое длится всю жизнь. Это не точка на карте, которую вы однажды достигли. Это бесконечный маршрут.

Первое и самое фундаментальное, что вам нужно усвоить как аксиому, как таблицу умножения, без которой вы не решите ни одной задачи: в любых отношениях существует определенная градация эмоциональных тонов.

Любые отношения переходят из одного тона в другой. И когда вы владеете этой информацией, когда вы точно можете определить, в каком тоне находятся ваши отношения с этим конкретным мужчиной прямо сейчас, — вы мгновенно понимаете, что именно вам нужно делать, чтобы получить отношения такие какие вы хотите.

Это как навигатор: если вы не знаете, где находитесь, проложить маршрут невозможно. Вы будете просто хаотично двигаться, надеясь, что когда-нибудь куда-нибудь приедете. Чаще всего такие путешествия заканчиваются в тупике.

Когда вы понимаете эмоциональный тон — вы перестаете надеяться и начинаете действовать. Вы перестаете верить в «авось само рассосется» и начинаете выстраивать стратегию. Программы поведения и кодировки в коммуникации подбираются именно в соответствии с

текущим тоном отношений. Не с тем, что было год назад, не с тем, что вы себе представляете, а с тем, что есть здесь и сейчас.

Тон — это не этап.

И здесь есть очень важный момент, который я прошу вас запомнить. Пожалуйста, не путайте понятие «тон отношений» с понятием «этапы отношений». Это кардинально разные вещи.

Что такое этап? Этап — это внешняя канва, фабула вашей истории. Это форма. Это то, что можно увидеть со стороны: знакомство, свидания, совместная жизнь, свадьба, семейная жизнь. Если говорить совсем просто и схематично — это вехи вашего совместного пути.

Что такое тон? Эмоциональный тон — это внутреннее содержание, качество ваших отношений. Это то, как именно обстоят дела в этих отношениях. Не обертка, а начинка.

Представьте себе человека. В жизни человека есть этапы: детство, отрочество, юность, зрелость, старость. Это данность нашей природы. Но на каждом из этих этапов состояние здоровья может быть разным. Ребенок может быть тяжело болен, а старик — быть бодр и полон сил. Отрочество может проходить в страданиях и болезнях, а зрелость — в расцвете сил и энергии.

Вы же не говорите: «Ну что теперь поделать, это же старость, значит, здоровье должно быть плохим». Нет. Вы понимаете, что этап и состояние — это разные измерения.

Точно так же и в отношениях. Можно быть замужем 15 лет (это этап «семейная жизнь»), но находиться в положении глубочайшего кризиса и отчуждения, где вы посторонние люди под одной крышей. А можно быть на третьем свидании (этап «романтика»), но чувствовать такую глубину, такое уважение и серьезность намерений, словно вы уже сотню лет знакомы.

Этапы — это корабль, на котором вы плывете. А эмоциональный тон — это то, какая погода на море, не трещит ли корпус, не заливают ли трюмы, хватает ли вам провизии и не сбились ли вы с курса.

Тон отношений никак не привязан к этапам. Он привязан только к одному, самому главному параметру — к вашей значимости в глазах мужчины.

Поэтому самое важное, на что вы смотрите в отношениях с любым мужчиной, независимо от того, первое у вас свидание или двадцатая годовщина, — это то, какой у вас с ним эмоциональный тон отношений прямо сейчас.

Существует пять тонов отношений. Это своеобразная шкала, градиент, лестница, ведущая от самого дна к самой вершине женского счастья. От плохого к хорошему. От тона, когда женщина мужчине вообще не нужна, до эмоционального тона, когда она — любимая, единственная, свет в окне, центр его вселенной.

Давайте пройдем по этой шкале снизу вверх, от самого болезненного и разрушительного до самого приятного и наполняющего.

Тон №1. «Нет интереса»

Это самый плохой, самый низкий тон. Это абсолютный ноль. Антарктида, где не растет ничего живого. Что это значит?

У мужчины нет к вам интереса. Никакого. Совсем. Здесь возможны два варианта развития событий.

Первый вариант: интереса ещё нет. Это ситуация, когда вы для него — просто человек, но не женщина. Вы можете быть коллегами по работе, учиться в одной группе, быть знакомыми в общей компании. Он может с вами общаться, даже неплохо общаться, но в вас для него нет ничего привлекательного, как в женщине. Нет того самого импульса, той искры, которая заставляет мужчину смотреть на женщину иначе. Вы для него — «свой парень», «хорошая девчонка», «умница», но не объект желаний и тем более не объект серьезных намерений.

Второй вариант: интереса уже нет. Это ситуация разрыва коммуникации. Мужчина ушел, ваши отношения закончились, просто исчез или развод. Это больно, это травматично, но это тоже тон отношений «нет интереса». На этом уровне нет никакого общения между мужчиной и женщиной. Тишина. Пустота. Абсолютный ноль.

И самое важное, что нужно понять про этот эмоциональный тон: он не возникает на пустом месте. Он всегда следствие того, что женщина понизила свою значимость до такого уровня, что мужчина перестал ее видеть. Или не сумела эту значимость создать с самого начала.

Тон №2. Иллюзия тепла: «Хочет бонусы»

Поднимаемся чуть выше. Лед начинает таять. Появляется какое-то движение, какое-то общение. Но здесь кроется главная ловушка, самая массовая западня, в которую попадают миллионы женщин по всему миру. И многие сидят в этой ловушке годами, принимая ее за настоящую жизнь.

Эмоциональный тон «хочет бонусы» — это когда общение между мужчиной и женщиной есть, но развивает его мужчина вовсе не потому, что женщина для него важна и нужна сама по себе. А почему? А потому что он хочет что-то получить в общении с ней. Получить некие бонусы.

Что такое бонусы? Давайте разовьем тему подробнее.

Это секс. Это удовлетворение его физиологических потребностей. Это деньги, которые женщина может ему дать или сэкономить для него. Это жилье, где можно комфортно проводить время. Это статус, который дает связь с определенной женщиной. Это связи и возможности, которые открываются через нее. Это решение его бытовых вопросов — готовка, уборка, стирка. Это его комфорт, его удобство, его «вечериночка», которую он обслуживает за счет женщины.

Мужчина общается с женщиной, чтобы удовлетворить какие-то свои, чаще всего довольно примитивные, потребности. Ему не сама женщина нужна. Ему нужны ее функции, ее ресурсы, ее тело, плюшки, которые к ней прилагаются. И вот здесь самое важное прозрение, которое способно перевернуть сознание любой женщины: эмоциональный тон «хочет бонусы» может быть где угодно и когда угодно.

Он может быть в самом начале отношений, когда мужчина только присматривается и решает, «стоит ли овчинка выделки». Он может быть и после 15 лет брака. Сколько таких историй? Сплошь и рядом. Это типичная картина современного «благополучного» брака.

Живут мужчина и женщина вместе пять, десять, пятнадцать лет. У них есть штамп в паспорте, есть дети, есть совместно нажитое имущество. Со стороны — нормальная семья. А по сути? По сути мужчина вообще не вкладывается в отношения. Не вкладывается душой, сердцем, вниманием. Он не старается для того, чтобы женщине было с ним хорошо, чтобы она процветала, чтобы она чувствовала себя любимой и желанной. Он не делает ничего для развития их союза. Но он хочет получать. Он хочет стабильный, предсказуемый, качественный секс. Он хочет вкусный борщ и чистые рубашки. Он хочет, чтобы дома было уютно, чтобы дети росли и воспитывались, чтобы быт его не напрягал.

И при этом он может вообще никак не стараться для женщины. Более того, он может ее обесценивать, придирается к мелочам, выставляя какие-то свои условия, вести себя отвратительно, унижать, игнорировать, критиковать.

Женщина смотрит на это и думает: «Ну, это просто сложный период. Это кризис в отношениях. Надо перетерпеть, переждать, и все наладится. Мы же семья, мы же столько лет вместе». Но если посмотреть на ситуацию не через призму этапов («мы же женаты 15 лет»), а через призму тонов, картина открывается совершенно иная.

Мы видим, что отношения находятся просто внизу. На уровне «хочет бонусы». Это то эмоциональный тон, до которого отношения опустились в связи с тем, что женщина понизила

свою значимость для этого мужчины. И вот что критически важно понять: сами по себе, волшебным образом, от сидения на диване и надежд, отношения не перейдут в более высокий эмоциональный тон.

Они могут так и провисеть в этом положении годами. Десятилетиями. Всю жизнь. Пока женщина терпит, пока она соглашается на роль «обслуги с привилегиями», мужчина будет получать свои бонусы и не напрягаться. Зачем ему что-то менять, если и так все есть? И секс есть, и борщ горячий, и дома сухо и тепло и мухи не кусают. Только если женщина начнет осознанно поднимать свою значимость, менять свое поведение, выходить из роли поставщицы бонусов — только тогда ситуация начнет меняться в лучшую сторону.

Тон №3. «Значимая». Мы поднимаемся еще выше.

Здесь заканчивается территория вещей, функций и услуг. Здесь начинается территория души, ценности, личности.

Что такое значимость?

Это не то, что мужчина получает от общения с вами в виде бонусов. Секс, борщ, обслуживание, комфорт — это все бонусы, мы уже разобрали. Значимость — это то, кто вы есть для мужчины. Это уровень вашей важности в его внутренней иерархии ценностей. Значимая — это не та, которая хорошо готовит или секс-бомба в постели. Значимая — это та, которую боятся потерять. Слышите? Боятся потерять.

Это ключевое различие, которое меняет всё. Когда мужчина хочет бонусы, он может быть милым, внимательным, даже щедрым — ровно до тех пор, пока получает желаемое. Но он не будет делать ради этой женщины что-то глобальное, большое, жертвенное. Он не будет менять свою жизнь. Он не будет отказываться от других женщин. Он не будет вкладываться по-настоящему.

Почему? Потому что ее легко можно заменить. Функцию всегда можно заменить. Другая женщина тоже сможет приготовить борщ. Другая женщина тоже сможет подарить секс. Другая женщина тоже сможет создать уют. Функции — они обезличены. Но когда женщина значима — она уникальна. Она не функция, она личность.

И вот ради этой личности, ради этой уникальной ценности мужчина готов на многое. На очень многое. И здесь мы с вами подходим к важнейшему практическому выводу: все проблемы в отношениях, которые вас беспокоят, — всё это маркеры низкой значимости.

Когда вам что-то не нравится, но вы терпите.

Когда мужчина то появляется, то исчезает, и вы не знаете, когда он будет рядом.

Когда он хочет от вас только секс, а на свидания и разговоры у него «нет времени».

Когда он общается с другими женщинами, лайкает их фото, переписывается с бывшими.

Когда он изменяет, врет, что-то скрывает.

Когда он не знакомит вас с друзьями и семьей.

Когда он не вкладывает в вас деньги, время, поступки

Всё это — поведение мужчины на уровне «хочет бонусы».

Почему? Потому что на третьем уровне, когда женщина значимая, поведение мужчины совершенно другое. Кардинально другое.

Значимую женщину не обманывают — потому что боятся потерять.

Значимой женщине не изменяют — потому что риск потерять её слишком велик.

Значимую женщину не игнорируют — потому что её внимание, её присутствие в жизни — это счастье, а не обязанность.

Значимую женщину знакомят с близкими — потому что ею гордятся, её хотят вписать в свою жизнь, а не спрятать.

Таким образом, определить уровень вашей значимости, то есть эмоциональный тон ваших отношений, очень легко и быстро. Нужно просто посмотреть на поведение мужчины.

Давайте, двигаясь дальше, параллельно разберем конкретные, практические маркеры, по которым вы всегда сможете понять, где находитесь. Это будет ваш диагностический инструментарий.

Первый маркер. Податливость и гибкость. Первое, на что мы смотрим, — это насколько мужчина податливый и гибкий в общении с вами.

Что это значит на практике? Вы что-то спросили — он быстро отвечает, не игнорирует, не заставляет ждать часами или днями. Вы задали какой-то неудобный, сложный вопрос — он не захлопывается, не уходит в глухую защиту, не говорит «я не отвечаю на глупые вопросы» и не обрывает общение на полуслове. Он старается поддержать диалог. Даже если ему трудно, даже если вопрос болезненный, он ищет способ остаться с вами в контакте.

Чем выше значимость, тем больше мужчина стремится к диалогу. Он гибкий. Он подстраивается. Он ищет компромиссы, чтобы сохранить связь с вами. Он боится вас потерять — и поэтому он слышит вас.

Второй маркер. Вложения.

И он коррелирует с эмоциональным тоном № 4 в нашей шкале тонов отношений — это когда мужчина вкладывается.

И так же мы смотрим на вложения, как на маркер значимости. Чем выше ваш уровень значимости, тем больше мужчина вкладывает в вас свои ресурсы. Ресурсы бывают разные: время, действия, эмоции, внимание, забота, подарки, принципы, нервы, обеспечение, помощь и т.д.

Чем ниже уровень значимости, тем меньше вы всего этого получаете. Тем скупее он на проявления. Тем реже он рядом. Тем меньше он готов тратить на вас то, что для него ценно. И здесь важный нюанс, который многие упускают.

Мужчина может дарить подарки и на уровне «хочет бонусы». Мужчина может возить женщину на море, водить в дорогие рестораны, дарить айфоны и брендовые сумки. Но если после ресторана он везет ее в отель, занимается сексом, а потом исчезает на неделю, а через неделю все повторяется — это что? Это развитие серьезных отношений? Нет. Это оплата приятного досуга. Он этими подарками и поездками не вкладывается в нее — он оплачивает себе доступ к ее телу и приятное времяпрепровождение.

И вот что нужно понимать: если мужчина зарабатывает 500 тысяч, миллион, два миллиона рублей в месяц и дарит айфон за сто тысяч — для него это вообще не проблема. Это копейки. Это легко. Это не вложение, это мелкая трата на развлечение. Он может себе это позволить, не напрягаясь. Когда мужчина вкладывается за секс, здесь нет никакой речи о развитии серьезных отношений. И уж тем более нет речи о каких-то действительно весомых поступках для этой женщины.

Обычно на уровне «хочет бонусы» мужчина тратит маленький процент от своего дохода, либо обещает подарить что-то серьезное, но «потом», и это «потом» никогда не наступает. Поэтому, оценивая вложения, мы всегда смотрим: а насколько это много лично для него? Насколько это для него ощутимо? Это трата на развлечение или это инвестиция в женщину, которая ему дорога?

Третий маркер. Развитие серьезных отношений.

Он сопряжен с тоном № 5 на нашей шкале, самый высокий тон — это «развитие серьезных отношений».

Здесь уровень значимости настолько высок, что мужчина относится к вам серьезно. И при этом абсолютно неважно, какой этап отношений у вас: второе свидание, третье или десятый год совместной жизни.

Как это понять? Как мужчина может развивать серьезные отношения на втором-третьем свидании? Нет, он еще не будет делать предложение руки и сердца, не побежит покупать кольцо. Но он будет вести себя определенным образом. Он будет обходительным, внима-

тельным, уважительным. Он будет располагать вас к себе, создавать комфорт и безопасность. Потому что он хочет продолжения. Он хочет, чтобы вы захотели быть с ним и дальше. Он относится к вам серьезно — и вы это чувствуете.

А теперь давайте посмотрим на обратную ситуацию.

У вас уже 99-е свидание. Вы просто встречаетесь, время от времени случается секс, но ничего не меняется. Вы не двигаетесь дальше. Нет совместных планов, нет интеграции в жизнь друг друга, нет ответственности. Это не развитие серьезных отношений. Это топтание на месте.

Понимаете, в седьмом классе дети уже не учат таблицу умножения. Ее учат в первом классе. И на 99-м свидании, когда всё остается на уровне бесконечных встреч и не переходит в совместную жизнь, в ответственность, в обязательства — это тоже какое-то отставание в развитии.

Даже если мужчина обходителен и нежен. Даже если он не продавливает вас на секс, и секс случается как будто бы по вашей инициативе. Даже если он дарит цветы и говорит приятные слова. Если вы не двигаетесь к совместной жизни, к созданию пары, к ответственности — это всё равно положение вещей, когда ваша значимость недостаточно высока. Мужчина с вами просто проводит время. Вы для него — приятный досуг, но не будущее. Для первых пяти свиданий это нормально. На 99-м — это диагноз. На 99-м свидании вы уже давным-давно должны быть женаты, жить вместе, растить детей или хотя бы строить планы на совместное будущее. Надеюсь, здесь все понятно.

Четвертый маркер. Фреймы и условия.

Еще один очень важный показатель — встает ли мужчина в ваши фреймы, то есть рамки или диктует вам свои. Что такое «диктует свои рамки»?

Это когда мужчина говорит вам: «Знаешь, дорогая, либо так, либо никак». «Либо ты принимаешь мои условия, либо мы расстаемся». «Вот такие правила, и все, что ты там думаешь по этому поводу, меня не интересует». Когда он ставит жесткие ультиматумы, не учитывая ваши чувства, ваши интересы, ваши потребности, — это верный признак того, что ваша значимость низка или недостаточно высока.

Давайте приведу пример, который очень наглядно показывает разницу.

Ситуация: вы едете вместе с мужчиной в гости к его родителям. Там все едят обычную, традиционную еду. А вы, допустим, на специальной диете по состоянию здоровья, или по убеждениям, или просто потому, что так чувствуете себя лучше.

Вариант первый, высокая значимость.

Мужчина помогает вам. Он ищет компромисс. Он говорит: «Не переживай, я все объясню родителям. Они поймут, они хорошие люди. Давай мы заедем по дороге в магазин и купим то, что можно приготовить для тебя отдельно, или захватим твою еду с собой. Я хочу, чтобы тебе было комфортно и хорошо. Ты для меня важна».

Вариант второй, низкая значимость.

Мужчина говорит: «Слушай, не выдумывай. От одного раза с тобой ничего не случится. Ты не умрешь, если поешь то же, что и все. Не позорь меня перед родителями, не создавай проблем».

Пример я конечно утрировала, хотя иногда и прям такие формулировки во время общения на низкой женской значимости встречаются. Чувствуете разницу? В первом случае он договаривается, идет на уступки, ищет решение, которое будет комфортно для вас. Во втором — диктует условия, забивая большой и толстый болт на ваши интересы. И таких примеров масса в обычной жизни.

Женщины с детьми достаточно часто слышат от новых партнеров: «Либо твои дети уезжают к твоим родителям, либо мы с тобой расходимся». Или просто: «Если ты не сделаешь вот это — мы расстаемся». Или: «Я хочу быть с тобой, но если ты не согласишься на открытые отношения — мы не будем вместе». Любое жесткое условие, которое бьет по женщине, по

ее чувствам, по ее интересам, — это «жесткие рамки» или «жесткие фреймы». И они всегда говорят о низкой значимости.

Когда мужчина встает в ваши рамки, подстраивается под вас, старается угодить, учитывает ваши интересы — ваша значимость растет, и чем больше он это делает, тем выше ваша значимость поднимается.

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.