

Сергей Елисеев

Психология женского влияния на мужчин

Гендерные консультации
практикующего психолога



МИНСК
ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЧЕТЫРЕ ЧЕТВЕРТИ»
2018

УДК 559.9:173
ББК 88.8
Е51

Елисеев, С. В.

Е51 Психология женского влияния на мужчин : гендерные консультации практикующего психолога / Сергей Елисеев. — Минск : Четыре четверти, 2018. — 190 с.

ISBN 978-985-581-136-8.

Когда между мужчиной и женщиной только начинают выстраиваться отношения, женское влияние очень велико. Воодушевленный мужчина отказывается от вредных привычек или значительно сокращает их, показывает себя достойным партнером, готовым расширять свои жизненные горизонты, меняться в лучшую сторону. Далее в этом процессе из-за непонимания мужской психологии и отсутствия грамотного поведения женщина теряет влияние. Результат: деструктивные отношения или их потеря.

Эта книга — попытка исследования деструктивных отношений между мужчиной и женщиной: их возникновения и причины. Прочитав ее, женщины найдут ответы на многие вопросы об отношениях с мужчинами.

УДК 559.9:173
ББК 88.8

ISBN 978-985-581-136-8

© Елисеев С. В., 2018
© Оформление. ОДО «Издательство
“Четыре четверти”», 2018

ВВЕДЕНИЕ

Влияние — использование конкретных средств, с помощью которых одно лицо вносит изменение в поведение, отношение и т. д. другого лица.

Дорогие мои читатели, уже 9 лет я работаю в Гродненском областном клиническом центре «Психиатрия-наркология», где занимаюсь психологической коррекцией неврозов, постоянно консультирую людей в частном порядке. Так сложилось, что в 90–95% случаев мои клиентки — это девушки и женщины разных возрастов. Но с одними и теми же проблемами. Это детско-родительские отношения, точнее, проблемы сверхзависимости детей от родителей и родителей от детей. Проблемы творчества и взаимоотношения с другими людьми на работе и не только. И первое место, безусловно, занимают проблемы в личной жизни.

Главная моя задача во время консультаций по вопросам личной жизни — вернуть потерянное женское влияние. Ведь когда женщина имеет влияние на своего мужчину, то проблем в отношениях нет. Воодушевленный мужчина готов ради нее добывать ресурсы, развиваться, отказаться от своих слабостей, показывать себя с лучшей стороны. Одним словом, готов выполнять те задачи, которые ему отвела природа.

Но как только женщина теряет влияние на мужчину, либо он становится слишком незначительным, в ее жизни начинаются проблемы. Ибо мужчина, когда живет с женщиной, которая на него плохо

влияет, теряет смысл жизни и начинает заниматься ерундой. Проявляется это в постоянных семейных скандалах, маленьких заработках, плохом отношении к членам семьи, чрезмерном курении и употреблении алкоголя, трате денег на любовниц. В этом случае мучаются оба. Как правило, женщина искренне не понимает, почему так происходит. Если мужчина раньше был готов свернуть ради нее горы, клялся в любви, то теперь унижает и пальцем не желает пошевелить.

Такой мужчина не стремится улучшать качество жизни собственной семьи, пренебрежительно относится к своей женщине. Возникают бесконечные скандалы и ссоры.

Мужчина из-за потери его второй половиной женского влияния чувствует себя обманутым. Ведь у него забрали музу.

В чем заключаются смысл и суть женского влияния на мужчин:

- 1) мужчина уважает женщину и хорошо к ней относится;
- 2) готов развиваться и добиваться лучшего положения в жизни как для себя, так и для своей семьи;
- 3) стремится выполнять адекватные просьбы женщины;
- 4) мужчина постоянно испытывает к своей женщине интерес.

Эта книга посвящена изучению женского влияния: как его не потерять, удерживать или вернуть.

ПОЧЕМУ Я ПИШУ О ЖЕНСКОМ ВЛИЯНИИ

В 2006 году я пришел работать в отделение пограничных состояний областного клинического центра «Психиатрия-наркология» г. Гродно. Первая фраза заведующего отделением: «Надеюсь, ты понимаешь, что люди не болеют просто так». Действительно, по мере работы я заметил, что человек приходит к неврозу, то есть расстройствам нервной системы, не случайно. Когда устроился в центр, то сразу поступил заочно, чтобы получить второе высшее образование по специальности психолог. Первое мое образование юридическое, но юриспруденция не была мне по душе. Поэтому род деятельности пришлось менять.

Мне нужно было написать курсовую работу. Я долго не мог определиться с темой, поэтому обратился к заведующему отделением. Он посоветовал заняться вопросом «Психологические защиты разведенных женщин». Тогда курсовую работу на эту тему не написал, хотя сейчас понимаю, что зря. Но идея осталась. Стало крайне интересно, что может объединять всех несчастливых женщин. Ведь если мне предложили написать работу, значит, у них должно быть много общего. Именно изучением этого вопроса я и стал заниматься. Результаты первых наблюдений:

- приблизительно 70% пациенток в отделении — это женщины в возрасте от 26 до 70 лет;
- примерно у 80–90% из них отношения в личной жизни оставляют желать лучшего;

- в основном эти женщины имеют три стратегии взаимодействия с мужчинами: мамка, черная вдова, половая тряпка;
- к сожалению, довольно часто схожие стратегии поведения выбирают и те женщины, которые не лежат в отделении.

Еще один удивительный момент, который мне пришлось открыть, невроз — более широкое понятие, чем ранее себе представлял. В современном обществе в той или иной степени он проявляется у многих, но не все обращаются к специалистам за помощью.

В нашей жизни очень много стрессов различного характера. Именно они оказывают разрушающее воздействие на психику и на весь организм в целом. Сегодня стрессы проявляются в устойчивых невротических (деструктивных) взаимоотношениях, что и вызывает постоянное напряжение и дискомфорт.

Я заметил, что несчастливые женщины при построении отношений с мужчинами имеют три основные стратегические линии поведения (мамка, черная вдова, половая тряпка). Этими стратегиями пользуются не только те женщины, которые лежат в отделении, но и те, которые вообще испытывают проблемы в личной жизни. Результат их применений следующий:

- их мужчины, к сожалению, уже мертвы;
- бросили (развелись, имеют новые семьи);
- злоупотребляют алкоголем;
- имеют любовниц, что не улучшает качество семейных отношений;
- являются психологическими тиранами, либо их отношения очень конфликтны;

- их мужчины становятся аутсайдерами жизни (жалобщик, большой ребенок), плохо развиты психологические мышцы.

Происходит это из-за потери женского влияния. Ведь женщина — движущая сила для мужчины, благодаря которой он меняется к лучшему. Мужчины могут сохранять к этим женщинам определенную привязанность. Но это, скорее, привязанность плохого сына к матери, чем мужчины к женщине.

Часть 1

ОСОБЕННОСТИ И СЕКРЕТЫ ПСИХИКИ МУЖЧИНЫ

ФРЕЙД, БЕРНГЕЙМ И ЗОНТИК

Однажды Фрейд пошел на сеанс гипноза к Бернгейму. Тогда был очень популярен следующий трюк. Гипнотизер вручал на сеансе гипнотизируемому зонтик и внушал открыть его в светлое время суток, не обращая внимания на погоду. Когда был открыт очередной зонтик в светлую погоду, Фрейд подошел и спросил: «Зачем вы открыли зонтик?» Тот ответил: «Мне кажется, что собирается дождь». В этот момент Фрейда осенило. Он открыл скрытое лицо бессознательного. Суть заключалась в том, что если есть идея в бессознательном, то бессознательное следует ей. И не важно, как это интерпретирует сознание. Оно находит самое банальное оправдание своим действиям. Как ответ про начинающийся дождь при безоблачной погоде.

Каждый человек состоит из двух частей: сознательной и бессознательной. Сознательная часть существует недолго, бессознательная — все то время, что вообще существует человек. Но только человек — единственное существо, которое научилось противоречить своему бессознательному. Например, в животном мире трудно представить, чтобы самка оценивала самца не по механизму «качественный». А по механизму «единственный мой, любимый и дорогой», как во многом требует сейчас современное общество — за красивые глаза. Трудно

даже предположить, чтобы самка охотилась вместо самца и кормила его как малолетнего сына. При его абсолютно полном здравии. В природе это решается за счет инстинктов, помогает тому или иному виду выживать. Практически у всех животных самцы выполняют ведущую роль и не отступают от своих природных задач.

В современном мире мужчина не делает даже четверти того, что делает самец того или иного вида, чтобы продлить свой род. Все объясняется просто: бессознательное занимает в жизни животных более значительное место, чем сознание. Хотя у человека возможности сознания развиты сильнее, чем у любого животного. Ведь если человек своим поведением противоречит природе и своему бессознательному, ничего хорошего в этой жизни его не ждет. А природа, основываясь на опыте жизнедеятельности человека, отвела мужчине и женщине четкие роли.

ФЕЙСКОНТРОЛЬ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО

В моей системе есть понятие «фейсконтроль бессознательного». Думаю, многие из вас знают, что такое фейсконтроль. Это некий пропускной пункт в дорогие рестораны или ночные клубы. Как правило, фейсконтроль состоит из двух или трех человек, которые, опираясь на различные факторы, решают, впустить ли того или иного человека. В их оценку вплетается множество факторов: внешний вид, уровень культуры, степень достатка, алкогольного опьянения и т. д. Все это делается для того, чтобы посетители были довольны атмосферой. Ведь если

в элитное заведение запустить маргинала, он начнет вести себя нагло. Мало того, все, что продается за стойкой бара, не по карману. Может испортить настроение тем людям, которые туда ходят постоянно. Одним словом, благодаря фейсконтролю получается поддерживать интерес, порядок, спокойствие, а главное, получать стабильную прибыль.

Проблема очень многих пар в том, что они пытаются удовлетворить только сознательно-логические потребности партнера, забывая о бессознательных потребностях, которые диктует мужчине и женщине природа. Ведь именно они являются основой внутренней удовлетворенности друг другом.

Дорогие мои читатели, приведу два примера, они помогут понять идею, которую я хочу донести, когда бессознательные потребности взяли верх над сознанием и к чему это привело.

История 1.

ДЕРЗОСТЬ И ЛЮБОВЬ

Мы с коллегой были на семинаре. Вместе с нами обучалась молодая и очень обеспеченная женщина. У нее был богатый и любящий муж. Однажды он сам ее привез. Точно не помню, у нее что-то случилось с машиной. Когда семинар закончился, на улице лил дождь, до остановки было довольно далеко. Она предложила нас подвезти.

Подъехал муж, привез ей цветы. И тут она начала дерзко и недовольно с ним разговаривать. Успешный мужчина, таких, как он, немного, и общаться с ним нужно крайне уважительно. Уверен, многие женщины поступали бы именно так. А тут с ее стороны

такая дерзость, при помощи которой показывает, что не сильно им дорожит. Тогда меня это удивило и заставило задуматься. А разгадка на самом деле проста. Каждому мужчине необходима женщина, которая будет держать его в тонусе. Особенно это важно для успешных. Большинство женщин, как я уже говорил, с этим мужчиной станут покладистыми и послушными, будут делать все, чтобы его не потерять. Вначале мужчине нравится такое отношение, ведь женщина уже завоевана. Но к такой женщине он быстро потеряет интерес. К тому же под откос может покатиться вся его жизнь. Ведь ради нее не надо рисковать и сильно напрягаться, а если есть риск, то есть и рост вверх. Есть рост вверх — есть удовлетворенность мужской жизнью. Нет удовлетворенности — нет удовлетворенности женщиной. Ведь природа устроила мужчину так, что долгий интерес поддерживают только те женщины, которых нужно завоевывать постоянно. Такая женщина никогда не станет второй мамой, которой автоматически и по умолчанию становятся многие.

Героиня истории вела себя так, что муж завоевывал ее каждый день, но никак не мог завоевать. Он вынужден был доказывать, что достоин. Одним словом, его бессознательное было полностью удовлетворено своей второй половиной. Ведь с такой женщиной не пропадешь. Микки Рурк сказал: «Внимательно выбирайте женщину перед боем, ведь неправильно выбранная женщина в ночь перед боем способна навсегда похоронить вашу карьеру». Это высказывание — метафора мужской жизни. Ведь если выбрать себе женщину, которая станет второй мамой, есть шанс ничего не достигнуть. Настоящая женщина та, которая умеет держать в тонусе.

История 2.

ПРЕДАТЕЛЬСТВО И СВАДЬБА

Молодой человек встречался с девушкой пять лет. Ее знали все его родственники и говорили, что она очень хорошая, с такой как у Бога за пазухой, не пропадешь, сама никогда не бросит. Настоящая вторая мама. Одним словом, вынудили его сделать предложение. Была назначена дата свадьбы. За месяц до нее он встречает девушку и вскоре женится на ней. Не на той, с которой пять лет встречался, а на той, которую знает месяц. Где логика, где смысл? В эту историю трудно поверить, но она реальна. Они живут вместе до сих пор, у них двое детей. Он в своем городе довольно успешен.

Почему он так долго не делал ей предложение?

Она не проходила фейсконтроль его бессознательного. Ведь оно подсказывало, что ничего хорошего его с ней не ждет. Мамкала бы и дальше, как делала это пять лет. Почему мамкала? Только женщина со стратегией мамки может встречаться пять лет с мужчиной, который не ней не женится. Без этих стратегий матери женщина уже через год обусловит мужчину жениться на ней. А вот мамки согласны жить гражданским браком либо встречаются по десять лет, хотя уже не так молоды.

Почему он так быстро женился на другой?

История выглядит предательством. Но наша задача разобраться в причинах, а не обсуждать, каков же этот человек, который совершил такой поступок.

Истинная задача этой книги — научить вас вести себя так, чтобы вы никогда не попали в такую ситуацию. Все окружение убеждало его в том, что надо жениться. Психологически они создали установку и подвели его к этому. Он созрел, но не хотел расписываться со своей девушкой. Хотя она и стала очень хорошей второй мамой. Но он встретил музу, которая фейсконтроль прошла сразу. Сработала установка «жениться», что он и сделал.

ПОДРОБНО О БЕССОЗНАТЕЛЬНОМ МУЖЧИНЫ И ЕГО ПРОЯВЛЕНИЯХ В ЖИЗНИ

Одним из ключевых понятий, которое нельзя обойти в мужской психике, является Дух воина. Именно он живет в бессознательном мужчины с того момента как он появился на свет. Поскольку я писал об этом подробно в своей первой книге, то скажу только самое главное. Дух воина говорит о том, что мужчине, чтобы он чувствовал себя хорошо, необходимо совершать победы. Американские ученые даже открыли ген воина, сделали выводы: чем сильнее он развит, тем лучше живет то или иное государство.

У любого мужчины есть желание совершать победы. Ранее среда обязывала каждый день усердно работать или рисковать жизнью. По-другому быть не могло, мужская работа всегда отличалась от женской. Сейчас условия изменились, современным мужчинам уже не нужно рисковать, чтобы прокормить семью. Желание совершать победы есть у каждого представителя сильной половины человечества. Но если он не совершает побед, то чувствует себя

плохо и угнетенно, такой мужчина будет злым, напряженным и раздраженным. Все это будет ощущать близкое окружение. Дух воина может проявиться:

1) в труде (достигая высокого уровня профессионализма вертикально или горизонтально). По вертикали — когда получает высокую должность либо переходит на более престижное место работы. По горизонтали — когда совершенствуется в умении, становится профессионалом своего дела. Внутренне удовлетворенными чувствуют себя только те мужчины, которые постоянно совершенствуются, достигают высот в профессии или любимом деле. У каждого свой потолок, далеко не все добиваются заоблачных результатов. Но если мужчина вкладывается в свое дело, то чувствует себя хорошо. Это дает позитивную подпитку его Духу воина;

2) на личном фронте. Мужчине необходимо завоевывать женщину. Она же должна уметь поддерживать интерес и сохранять свое влияние, чтобы мужчина добивался ее постоянно. У него не должно появиться ощущение, что женщина никогда его не бросит, всегда будет с ним, ведь тогда он может расслабиться. Именно этот факт способствует снижению интереса к женщине. Мы дорожим только тем, что можем потерять. К сожалению, женщина с синдромом теткости не может создать условия для позитивного проявления Духа воина.

А теперь, дорогие читатели, аксиома отношений: **если Дух воина не проявляется в позитивной форме, он обязательно проявится в негативной.**

Ведь мы всегда стремимся к суррогатам, в независимости от того, осознаем это или нет, когда что-то не можем получить естественным путем. Мужская психика **всегда стремится к самоутверждению.**

НЕГАТИВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ДУХА ВОИНА

1. Юношеский протест (агрессивное отрицание) — это отрицание по принципу «так не бывает». Однажды в группе обсуждалась тема творчества. У многих существует миф, что истинное творчество не продается за деньги. Но это убеждение ошибочно. Во-первых, невозможно получить удовольствие, ведь затраченная энергия не возвращается, во-вторых, невозможно оценить качество и уровень своего труда. Если мы не продаем, тогда дарим. Женщина, которую я консультировал по этому поводу, была очень довольна. А молодой человек, не участвовавший в дискуссии, встал, произнес: «Это полная фигня», — и ушел. Он не только не прислушался к альтернативной точке зрения, но сразу обесценил ее, к тому же по-юношески некрасиво возразил.

2. Неконструктивная критика любой системы вместо успешного продвижения и взаимодействия с ней. Мы можем тратить свои силы либо на сопротивление, либо на взаимодействие. Чтобы успешно взаимодействовать и сотрудничать, нужно прилагать усилия. Чтобы критиковать, усилия прилагать не нужно. Критика дает возможность выпустить пар в случае собственной неудачи. Например, идет по улице шикарная девушка, а навстречу ей — весьма посредственный мужчина, который совсем не отличается от других. Даже не пытаясь познакомиться, он прекрасно понимает: чтобы иметь с ней отношения, необходимо долго над собой работать. Люди, которые привыкли получать лучшее, будут работать над собой. Но гораздо проще раскритиковать или обесценить красивую девушку, когда ты прекрасно понимаешь, что тебе с ней ничего не светит. Именно

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Почему я пишу о женском влиянии	5

Часть 1

ОСОБЕННОСТИ И СЕКРЕТЫ ПСИХИКИ МУЖЧИНЫ

Фрейд, Бернгейм и зонтик	8
Фейсконтроль бессознательного	9
<i>История 1.</i> Дерзость и любовь	10
<i>История 2.</i> Предательство и свадьба	12
Подробно о бессознательном мужчины и его проявлениях в жизни	13
Негативные проявления Духа воина	15
<i>История.</i> Строгий папа для собственной жены	18
Сильная и слабая стороны отношений	19

Часть 2

ПАРАДОКСЫ И ПРОТИВОРЕЧИЯ МУЖЧИН

Парадокс по Эрику Берну	21
<i>Парадокс первый.</i> Бессознательное-сознательное	22
<i>Парадокс второй.</i> Разговор-дело	24
Женская просьба, или Условия создания выполнения обещаний	24
<i>Ингредиент 1.</i> Повторяемость	25
<i>Ингредиент 2.</i> Конкретность	25
<i>Ингредиент 3.</i> Выгода второй стороны	27
<i>Ингредиент 4.</i> Мягкость и флирт	27
<i>Ингредиент 5.</i> Санкции	28
<i>Парадокс третий.</i> Лень — стремление к изменению ...	28
Простые жизненные (ленивые) истины	28
1. Зачем менять то, что и так работает	28
2. Чрезмерная экономия	29

<i>Парадокс четвертый. Безответственность-ответственность</i>	29
<i>История. Бэтмен</i>	30
<i>История. Любовница приворожила</i>	31
<i>История. Битва за любовь</i>	32
Три главные убеждения женщины со стратегией матери	34
<i>Парадокс пятый. Уверенность-самоуверенность-понты</i>	37
<i>История. Трудяга-работяга</i>	39
<i>Парадокс шестой. Защита-тирания</i>	40
Способы легальной тирании	41
<i>Способ первый. Ревность</i>	41
Приемы выхода из ревности	42
<i>Способ второй. Взывание к долженствованию</i>	43
Разница между долженствованием и обязанностью ...	44
Отстаивание права на усталость	45
Перевод договора в настоящее	45
<i>Способ третий. Претензия на пустом месте</i>	46
<i>Способ четвертый. Обвинение в том, что уже случилось</i>	48
<i>Парадокс седьмой. Жена красавица — жена мамка</i>	49
<i>История. Меж двух огней</i>	49
<i>Парадокс восьмой. Природная полигамия — духовная моногамия</i>	52
<i>История. Усталый бабник</i>	52
<i>Парадокс девятый. Пьянство-трезвость</i>	54

Часть 3

10 СПОСОБОВ ПОТЕРЯТЬ МУЖЧИНУ И ЖЕНСКОЕ ВЛИЯНИЕ

<i>Способ № 1. Ждать и ничего не делать</i>	55
<i>История. Зачем я так долго терпела</i>	55
<i>История. «Ждущая принцесса»</i>	56

<i>Способ № 2.</i> Быстро вступать в сексуальные отношения	57
<i>История.</i> Если будет секс — конец всему	58
<i>Способ № 3.</i> Искать единственного и любимого	59
<i>Способ № 4.</i> Найти готового мужчину	61
<i>Способ № 5.</i> Не меняться и не ухаживать за собой	62
<i>Способ № 6.</i> Жалеть и заботиться	64
<i>Способ № 7.</i> Нравиться его маме	66
<i>Способ № 8.</i> Сама-сама-сама	66
<i>Способ № 9.</i> Искать сразу мужа	67
<i>Способ № 10.</i> Много общаться по интернету вместо общения в реальной жизни	68

Часть 4

ПРАВИЛА И ПРИНЦИПЫ КОНСТРУКТИВНОГО ЖЕНСКОГО ВЛИЯНИЯ НА МУЖЧИН

<i>Принцип 1.</i> Встречают по одежке, провожают по уму ..	70
<i>История.</i> Красота и исцеление	70
<i>Принцип 2.</i> Применяй постепенность, попадая в зону ближайшего развития	72
<i>Принцип 3.</i> Избавься от романтики	73
Откуда появилась романтика	73
Суть романтики в межличностном взаимодействии ...	74
Неромантические, но честные принципы взаимодействия	75
<i>Вывод первый.</i> К тебе будут относиться так, как ты позволишь к себе относиться	75
<i>Вывод второй.</i> Каждый учитывает, прежде всего, свои интересы	77
Притча о чайнике вина	78
<i>Вывод третий.</i> Смотри, что содержится под оберткой конфеты	79
<i>История.</i> Мне с моей колокольни	79
<i>История.</i> Дай мне планшет	80

<i>Вывод четвертый.</i> Никто ничего никому не должен . . .	81
<i>Принцип 4.</i> Обращай внимание на создаваемую тобой среду	83
Мотивация средой	84
Паразитирование	87
Аутсайдерство	89
Геройство	90
Лидерство	91
4 Вида среды и автобус	92
<i>Принцип 5.</i> Применяй санкции	93
Санкции	93
Отличия санкций от наказания	95
<i>Принцип 6.</i> Превращай пустое в твердое	96
<i>Принцип 7.</i> Конфликт всегда деструктивен	99
Мужская агрессия	99
Конфликт между мужчиной и женщиной — это суррогат секса	100
Три градации конфликта	101
Спокойствие	102
Питай позитивную сторону	103
Воздержись от нападения	104
Не провоцируй	105
<i>Принцип 8.</i> Доверяй, но проверяй	106

Часть 5

ПРАВИЛА ЖЕНСКОГО ВЛИЯНИЯ

<i>Правило первое.</i> Не забывай: секс — мощнейший инструмент влияния	109
О манипуляциях и заблуждениях на фоне безусловной любви	111
<i>Миф.</i> Если я ему откажу, он побежит к другим	112
<i>История.</i> Вы вообще лишите меня секса	113
<i>Правило второе.</i> Проси и проявляй слабость	114
Просьба — это не унижение	115
<i>Правило третье.</i> Отдаляйся	116

Типичные ошибки, страхи и трудности при отдалении	124
<i>Ошибка № 1. Приближение или возвращение первой из-за прямой или косвенной причин</i>	124
<i>Ошибка № 2. Быстрое возвращение</i>	125
<i>Ошибка № 3. Возвращение без прописанного устава</i>	125
<i>Ошибка № 4. Восприятие отдаления как необратимого процесса</i>	126
Почему мужчина не приближается первым?	126
<i>Правило четвертое. Принимай и поощряй мужское поведение</i>	127
<i>История. Очередь в банке</i>	128
<i>Правило пятое. Помимо «да» умей говорить «нет»</i>	129
<i>Правило шестое. Трать ресурсы, создавай нужду</i>	132
<i>Правило седьмое. Расширяй мужские амбиции и верь в своего мужчину</i>	132
<i>Правило восьмое. Подавай информацию под соусом выгоды мужчины</i>	134
<i>Правило девятое. Уметь быть в одиночестве</i>	135
Четыре модели отношений	136
<i>Правило десятое. Не позволяй собой манипулировать и обманывать</i>	140
Манипуляции	140
Маски, за которыми прячутся манипуляции	140
Подкуп	141
Жалость	142
Мораль и справедливость	143
Угроза	145
«Специи» манипуляций	146
1. Настроение	146
2. Намек	146
<i>История. Скорая</i>	147
3. Ценности здоровья и семья	147
4. Испуг и удивление или состояние шока	148
5. Указание на чувство любви	148

Часть 6
ПСИХОЛОГИЯ ЖЕРТВЫ

<i>Ловушка № 1. Эмоции 1 лучше, чем эмоции 0</i>	152
<i>Ловушка № 2. Стокгольмский синдром</i>	155
<i>Стокгольмский синдром, версия lite</i>	157
<i>Ловушка № 3. Ложные надежды и вариативное подкрепление</i>	159
<i>Ловушка № 4. Сила привычки и сиюминутное облегчение</i>	164
<i>Ловушка № 5. Постепенное повышение болевого порога</i>	165
<i>Ловушка № 6. Хоть кто-то, дефицитность и боязнь одиночества</i>	166
<i>Ловушка № 7. Вера в свой крест</i>	169
<i>Ловушка № 8. Формула страдания: раз я мучаюсь, значит, я молодец и мне должны</i>	171
<i>Ловушка № 9. Деструктивная стратегия проще и понятнее (лень), к тому же имеет много вторичных выгод</i>	173
<i>Ловушка № 10. Боязнь потерять</i>	176
<i>Ловушка № 11. Вера в светлое будущее и собственную исключительность</i>	178
<i>Сладкая, как мед, исключительность</i>	181
<i>Благодарю</i>	182