

Автор: **ВЛАДИМИР МАКУЛОВ**

Рецензия: **ДЕНИС БУРХАЕВ**



(с)ТРАХХХ ПОДХОДА-2012

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ ЗНАКОМСТВА И ОБЩЕНИЯ С ДЕВУШКАМИ

Об авторах:

Владимир Макулов



Специализируюсь на проработке страхов знакомств и общения с противоположным полом и освобождению от негативных переживаний.

После работы со мной клиенты начинают жить **собственной жизнью**, получать больше счастья и радости от общения, **заводить новые знакомства** и создавать вокруг себя **свой мир**.

Также я специализируюсь на проработке телесных зажимов. Результатом является **быстрое и устойчивое улучшение психоэмоционального состояния, тонуса, улучшается сон, выпрямляется осанка**. Часто бывает, что после такой проработки ко мне обращаются знакомые клиентов, поскольку **результат прекрасно заметен со стороны**.

Темой страха знакомств и общения занимаюсь с 2007 года, это стало частью моей Миссии и изменило мою жизнь.

Денис Бурхаев



Итак, я являюсь сертифицированным НЛП-тренером, сертифицированным бизнес-тренером, гипнотерапевтом, психологом-консультантом с более чем шестилетним опытом индивидуальной работы в сфере лайф-коучинга, психокоррекции и психотерапии, разработчиком и ведущим тренингов личностного роста, общепризнанным экспертом в области терапии страхов, комплексов, фобий и проработки всевозможных, навязчивых и депрессивных состояний, включая ангедонию (тотальное, гнетущее отсутствие радости в жизни). Также я являюсь практически единственным уникальным экспертом-профессионалом, специализирующимся в работе над всевозможными видами экзистенциальной депрессии, отсутствия смысла в жизни, лечении тревожных состояний, мнительности, суицидальных мыслей, а также синдрома хронической усталости и последствий влияния различного рода стрессов.

Рецензия Дениса Бурхаева:

Друзья! Многие знают меня как человека, который уже несколько лет работает в теме взаимоотношения полов. Вот как обстоит картина со страхом знакомства и общения на сегодняшний день: молодой парень чувствует дискомфорт, парится, понимает, что пришло время решить этот вопрос, и вводит в поисковике «как познакомиться с девушкой». Это самое простое в наш век интернета.

Попадает он либо на сайт знакомств, либо на проституток, либо на пикап-тренинг. И поверьте, еще неизвестно, кому повезло. С первыми двумя вариантами все в принципе ясно – если не умеешь общаться с женщинами, то сайт знакомств не поможет. Ну, встретится он с ней, а дальше что? Проститутки по навыкам общения, кроме ЗППП, тоже вряд ли чем-то могут поделиться. Остается пикап.



Советы от гуру пикапа:

- 1) При разговоре с девушкой надо двигать тазом так, как будто вы ее трахаете.
- 2) Делайте движения губами и языком, как будто сосетесь с ней
- 3) Двигайте пальцами, как будто они УЖЕ у нее во влагалище!
- 4) Рычите, порывивайте, урчите: показывайте, что вы ЖИВОТНОЕ!

ПИКАПЕРЫ
они знают, как соблазнить девушку.

Приходит парень на тренинг и получает кучу информации, какие-то задания (хорошо, если адекватные) и чешет в поля, где его начинают отшивать. А чтобы страшно не было, они перед «полем» могут попрыгать, поводить хоровод, покричать «жопа»: так вроде полегче. Когда мне это рассказывают, у меня смех сквозь слезы, очень уж напоминает сектантские методы. Какие-то «Адвентисты седьмого опенера» и «Свидетели трехсвиданки», в самом деле.

Тренинг заканчивается, у двух-трех человек из группы получается знакомиться и приглашать девушку пить кофе. Остальным говорят, что сами виноваты, мало вкалывали и предлагают пройти еще один тренинг и больше подходить. И парни продолжают работать бесплатными клоунами, петь песни в метро, выходить знакомиться в костюме «бомжа» и думать, что выполняют очень развивающие «полевые задания».



Самые внушаемые идут на следующую ступень. Их так и доят, пока не надоест. Кто-то начинает ходить на тренинг ради тусовки и проходит его аж по четыре раза. У кого-то едет кукундер, начинается обострение, депрессия, озлобленность. И только тогда они начинают обращаться к психологам или пишут: «Денис Дмитриевич, помогите! Смотрю сейчас на девушек, и у меня агрессия и ненависть. Денег уже нет, все потратил на пикап-тренинги, инфопродукты и модные кулончики на шею».

Примерно так все и обстоит, за редкими исключениями. Нет, есть, конечно, и нормальные тренеры, которые отправляют со страхом к специалисту, а потом уже учат с девушками общаться. Как правило, в итоге это получается в несколько раз быстрее, но таких меньшинство.

Прежде чем взяться за тему «страх подхода» я промониторил все или почти все, что есть на эту тему. В основном это красивоупакованные инфопродукты от людей, которые изучили сей предмет за два дня, скайп-касты, предназначенные для продажи своего пикап-тренинга, придуманные с потолка квесты, рекламные статьи... Один дельный манускрипт, похоже, скоро станет священным. Объединяет все эти труды одно – **они сделаны непрофессионалами**. Поэтому мне крайне приятно представить вам [профессиональный взгляд на данную проблему](#), взгляд человека, который занимается этим давно и у которого «страх подхода» является основной темой успешной ежедневной работы с клиентами.

Директор КТЦ «Бурхан»

Денис Бурхаев

Благодарю Дениса за содержательную рецензию. Приготовьтесь, мы переходим к экшену.

СТРАХ ПОДХОДА 2012: ВСТУПЛЕНИЕ

Начнем с печального: успешно выстроить отношения с одной женщиной невозможно, если вы неуспешны с женщинами в целом. Вот в чем основная загвоздка со страхами знакомства и общения.

Конечно, вы можете жениться, нарожать детей, стать директором крупной компании или наоборот уйти в монастырь. Но где-то в глубине души вы будете знать, что эта тема не пройдена. Что-то внутри будет постоянно напоминать об этом, как бы глубоко вы это ни прятали.

Хуже всего, что это будет чувствовать ваша супруга, понимая, что женились вы не потому, что она для вас лучшая, а **по причине отсутствия выбора**. Думаете, это возбуждает женщин и добавляет страсти?

Вы считаете, что это не смогут почувствовать ваши дети? Как раз дети наиболее сенситивны, они-то будут ясно понимать, что папа явно не авторитет в вопросе отношений с противоположным полом. Вы просто **не сможете передать им успешную ролевою поведенческую модель**, поэтому им придется искать ее самостоятельно, причем не факт, что успешно.

Более того, единственное, что вы можете сделать для ваших детей – создать счастливую семью, в которой вы тотально счастливы сами. Это максимум в принципе из того, что вы можете им дать, еще раз обращу внимание - **максимум**. Образование, карьера, капитал, умные родительские наставления – все это не имеет никакого отношения к тому, чтобы передать главное – **модель внутреннего реагирования на мир и происходящие в нем события**.



Но **ПОКА ТЫ ДВИЖИМ СТРАХОМ**, ты будешь искать, какие угодно отмазки.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: СОБСТВЕННЫЙ ОПЫТ

Не знаю, копал ли кто-то до меня тему «страха подхода» так же обширно и настойчиво, читать или слышать об этом мне не доводилось.

Лето 2009 года. Я стою на приснопамятной «манежке», не понимая, почему я не могу не то что подойти и заинтересовать, а вообще сказать «привет». Какая-то неведомая хрень сдерживала меня, управляя моим поведением, тысячи мыслей о том, почему мне не надо этого делать хороводом сменяли друг друга. Сердце колотилось так, что казалось, это слышно окружающим, а в горле был комок размером с кулак.

Я решал не подходить, симптоматика сразу ослабевала, но как только делал следующую попытку, все начиналось заново. Я потратил кучу времени, стараясь обмануть этот внутренний механизм, пока не понял его природу.



Лето 2011 года. Меня пригласили сапортить самый известный выездной проект по седакшену и экстремальным видам спорта. Сапортить - это значит, что я не рассказываю, а показываю на практике и помогаю участникам.

Десятидневный непрекращающийся поток знакомств и свиданий на улицах, в кафе, клубах, на пляжах. Круглосуточный движ между тренировками и боями по тайскому боксу, серфингом и безбашенными мастер-классами. Если бы тогда, в 2009-м, мне показали сегодняшнее видео с моим участием, моя челюсть бы упала на пол, сердце замерло, а глаза описали бы 360 градусов. Даже не знаю, что бы я был готов отдать, чтобы это случилось. Как минимум – все! 😊

О том, что именно произошло в этот промежуток времени, и пойдет речь ниже.

Подход первый: практика

Миф о том, что нужно выполнить какие-то упражнения, и тогда страх отвалится, было первое, с чего я начал. Я тогда штудировал форумы, книги, ЖЖ, пробовал выполнять какие-то квесты, задания, записывался на тренинги. Для меня тогда еще существовали «интернет-авторитеры» и «пукаб-гуру».

В итоге каждое утро я откатывался на тот уровень, с которого стартовал вчера. Причем более-менее что-то получалось только когда пер ресурс, дальше он выгорал, и наступал тупняк. Вроде бы 15 минут назад ты жёг, а сейчас кончилось горячее и нужен пит-стоп.

Потратив энное кол-во бабосов на всем известные проекты, я решил двигаться дальше.



Подход второй: самолечение.

Тогда мне под руку попала хорошая книжка по терапии новой волны. В ней достаточно просто был описан модуль работы над собой. В кризис у меня было больше свободного времени, и я почти каждый день выполнял по шагам терапевтические техники, параллельно что-то скачивал и изучал по возникающим вопросам.

Тогда я узнал про реимпринтинг (а по-научному «психотерапию личной истории»), списался с Софтом, начал узнавать про тех, кто «реимпринтнулся», но как-то их кол-во было немногочисленно. Так прошло месяца три, наверное,

я многое узнал и понял, а, может быть, думал, что понял, но практический результат все также был равен нулю или близко к этому.

Вытаскивать себя за волосы из болота оказалось увлекательно, но не эффективно. Мое разочарование продолжало нарастать.

Подход третий: классические терапии



Почитав про эффективные направления, я начал работать с гештальтистом. Были инсайты, сопли-слезы, образы на стуле и т.д. Результат по страху подхода был равен нулю.

Еще некоторое время поизучав вопрос, я нашел клинического специалиста по НЛП со стажем более 10 лет. Были инсайты, новые мысли, вроде какой-то эффект, но результат по «страху подхода» замер на нулевой отметке.

Тогда я стал напрямую спрашивать у ПТ, сколько людей с аналогичной проблемой они успешно пролечили, а в ответ слышал только какие-то расплывчатые фразы и потусторонние комментарии. Более того, я пообщался с несколькими парнями, которые тоже прошли через череду ПТ, так не решив проблемы. Кто-то забил, кто-то нашел какую-то постоянную девушку, как-то себя реализовал и т.д. Это было драматически далеко от того, к чему стремился я – чувствовать себя уверенно и комфортно при знакомствах и общении с красивыми девушками. Пройти для себя эту тему, а не бежать и прятаться от нее.

*Примечание из опыта: если специалист, **согласившись** решать вашу конкретную задачу, пытается **потом** навязать собственные ценности вместо ее решения – это повод задуматься о его компетенции. Если человек гарантирует*

вам решение проблемы, лишь бы вы к нему пришли – это тоже повод напрячься, т.к. он не Господь Бог, и решение зависит также и от вас.

*И еще момент: крайне сложно поделиться тем, чего у тебя у самого нет, поэтому проработка с клиентами «страха подхода», например, у меня пошла значительно эффективнее сразу после того, как я решил ее у себя (до этого я не брал денег за сессии, зарабатывал практику). Поэтому – смотрите на специалиста, оценивайте его **реальную**, а не виртуальную компетенцию.*

Но вернемся к истории: я по жизни не привык бросать все на полпути, поэтому выдохнув и примерно прикинув в уме, сколько бабла я уже всадил в эту тему, двинулся дальше.

Подход четвертый: «Если хочешь чему-то научиться, начни учить этому других. В данном случае лечить»...

...решил я и пошел на обучение NLPT, стал сертифицированным специалистом по «психотерапии личной истории» (в народе реимпринтингу) и начал бесплатно работать с людьми.

Мне было интересно, в представлениях по страхам и фобиям многое начало меняться. Мой случай иногда был еще цветочком по сравнению с тем тихим трындецом, который всплывал на консультациях.

Вот тут начались первые реальные сдвиги. Когда я проработал страх подхода с первым клиентом из тех, что обратились, то чуть не подпрыгнул от радости. Страх у него не исчез полностью, но снизился до необходимого минимума. Мучил меня тогда только один вопрос – почему это не работает на мне?

Ответ пришел со временем – люди, которым мне удавалось помочь, работая по классике (в данном случае NLPT), были не старше 23-х лет. Я снова погрузился в книги и семинары, изучал историю импринтинга (как вы догадываетесь, его открыли не в НЛП). Зацепил меня вот такой эксперимент по обучению: обезьянам нужно было совершить ряд действий с предметами, чтобы достать лакомство. В первой группе одна обезьяна научилась это делать сама и еще несколько научились, глядя на нее. Ее пересадили в другую клетку, там тоже несколько обучилось, несколько – нет. В итоге ученые выявили определяющий фактор – все обучаемые обезьяны были не старше 5-ти лет.

Оказалось, что обучение путем импринтирования заканчивается у данных обезьян к 5-ти годам. По некоторым исследованиям, у людей этот предел равен +-23-м годам. *(Здесь я сделаю оговорку. Во-первых, это гипотеза ученых-этологов. Во-вторых, это не значит, что реимпринтинг после 23-х лет не работает, это значит, что изменения в психике происходят сложнее.)*

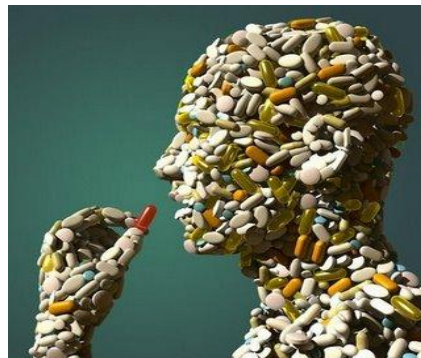


Опачки, приехали. Сказать, что этот факт меня не порадовал - ничего не сказать. Потому что свое 23-летие я к тому времени отметил уже года 4 как. Надо было брать лопату и копать эту тему дальше.

Подход пятый: медикаментозный

Я логически понимал, что все изменения в психике происходят по принципу «система, выведенная из равновесия, стремится принять новое равновесное состояние». Можете прочитать еще раз, здесь необычно много смысла на девять слов текста. И после этого еще раз, поверьте это того стоит.

То есть, чтобы получить новое равновесное состояние, из равновесия эту систему нужно вывести. И до 23-х лет сделать это гораздо проще. Собственно, любой ПТ подтвердит, что, чем моложе клиент, тем легче и проще происходят изменения.



И я решил попробовать сделать это медикаментозно. Разумеется, только на себе, под собственную, так сказать, ответственность. Специально не пишу названия препаратов (тем более что они рецептурные), потому что путь оказался тупиковым. Страх пропадал, но с ним вместе и удовольствие от процесса, голова как с похмелья, брррр. С утра откат в прежнее состояние.

Подход шестой, успешный: Комплексный подход

Наверное, самый сложный для описания раздел. Нужно либо писать большую книгу, чего я делать пока не планирую, либо пытаться объяснить кратко и «на пальцах».

О данном подходе и о том, как я решил проблему, в следующих главах. А пока переваривается информация, отзыв после проработки комплексным подходом

Алексея, 26 лет.

1. Что Вы чувствовали до обращения ко мне?

Сложность общения с новыми людьми, недоверие, негативный прошлый опыт «открытия» себя другому человеку, конкретно – сложность общения с девушками, сложность проявления инициативы и свободного общения (диалога) с девушками.

2. Как эта проблема мешала Вам?

Чисто на логическом уровне стало понятно, что в 26 лет с девушками нужно общаться, какая-то часть жизни упускалась.

3. Что Вы хотели получить от консультации?

Решения вышеуказанных моментов, раскрепощения, более свободного общения с девушками.

4. Как Вы чувствуете себя сейчас?

Больше свободы (может быть, уверенности) при непосредственном общении. Ещё момент - где-то прочитал, что нужно себя чувствовать свободно при любом спонтанном разговоре буквально на улице с любым человеком на любую тему, хотел сказать, что чуда не произошло, но в таких моментах волнения меньше.

5. Какие изменения в Вашей жизни происходят (начинают происходить) после проведенной работы?

Через неделю после возвращения случайно познакомился с девушкой, на 6 лет младше, учится в том же вузе, на той же специальности, где я учился, сейчас что-то вроде лтр. Да, лтр совсем другая тема, понял, что важно, как пишут, «быть в моменте», здесь и сейчас.

6. Напишите, пожалуйста, несколько слов от себя в свободной форме.

Необычная форма «взаимодействия» со специалистом, ранее никогда не обращался, при этом такого ничего подобного «в обычной жизни» не встречал - т.е. «продукт» достаточно уникальный. Наверное, при этом метод универсальный и, возможно, применим к различным сферам жизни.

P.S. от меня: Было очень приятно, когда мне позвонил наш общий знакомый и рассказал, что он видит героя данного поста, активно прибалтывающего девушек в клубе.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ: СВЯЗАННАЯ СИСТЕМА



Здесь я позволю себе полить немного воды, чтобы создать понимание процесса в целом, потому что если просто написать по пунктам, что нужно сделать, это будет очередная инструкция: хорошая, но бесполезная. Про конкретные методики скажу потом.

Казалось бы, понимание того, что «сознание и тело части единой кибернетической системы» стало аксиомой, об этом вам расскажет любой НЛП-практик. Но почему же люди думают, что импринты (психотравмы) оставляют свои следы только в мозге и работают только с психикой?

Вот у человека чисто соматическая (телесная) реакция при знакомстве с девушкой: дрожь, сердцебиение, потеют ладони, комок в горле, скованность в теле. Человеку, допустим, лет 25 и, ну пусть, лет 20 из них он носит все это в себе, в своем теле.

И он почему-то думает: «Я сделаю такую-то технику из НЛП (гештальт, символдрамы, ненужное зачеркнуть) и это у меня пройдет». Гениально! Предположим, вы что-то там прорешали в голове, выходите на улицу, видите девушку, и удивляетесь, почему вас опять колбасит. **Тело-то осталось прежним и реагирует оно по-прежнему.**

Мне в последнее время часто приходят письма в стиле: «Я был у гештальтиста, психоаналитика и прошел три пикаб-тренинга. Результат ноль, а хочется. Что мне делать?». Хороший вопрос. Я бы многое отдал в свое время за ответ на него.

Наше тело накапливает реакции на стресс, гнев, обиды, чувство вины, страх, злобу и т.д. в виде телесных зажимов. Особенно если это были подавленные эмоции, то есть человек вовремя не проорался, не выплеснул это наружу. Когда люди укладываются для работы с телесными зажимами, я очень часто вижу, что их руки непроизвольно сжимаются в кулачки.

Что это значит? Ребенок в детстве злился, был чем-то недоволен, но родители (воспитатели) внушали: «Не кричи, как ты себя ведешь, не плачь, не дергайся, сиди смирно, это неприлично» и прочие прелести нашей советской педагогики. И вместо того, чтобы выплеснуть эти негативные эмоции, он их накапливал. Прошел год, два, три, двадцать, а это никуда не делось.



Более того, теперь он приходит на работу, общается с людьми и понимает, что единственная социально приемлемая модель – быть вежливым и улыбаться. И человек улыбается, правда, улыбка бывает скорее натянутая, а вежливость – заискивающая, но ничего, многие так живут. А внутри его что-то терзает, потому что между тем, что он транслирует во внешний мир и тем, что внутри – огромная разница, и разница эта создает **асинхронность**, которая только углубляет невроз.

И в пятницу вечером наш знакомый идет в кабачок, выпивает 200 грамм и чувствует, что его отпускает. Потому что алкоголь краткосрочно меняет внутреннее состояние; наступает **синхронность**, а с ней и облегчение. «Фух! Отпустило! Как классно погуляли, нажрался «в слюни», подрался, поплясал и наконец-то высказался, только не помню кому». Приглашаем вас на ток-шоу «Пьяные откровения менеджеров среднего звена», встречи проходят каждую пятницу в кафе и ресторанах города. Приходите вовремя, потом вас уже могут просто не узнать.

Есть, кстати, вариация на тему. Например, человек организовал бизнес и теперь у него есть офис, домик в пару этажей, секретарша и почти новый порш-каен турбо. И вот он после непростого трудового дня возвращается домой, внутри взведенная пружина напряжения, и нужно, чтобы она выстрелила, иначе разорвет все изнутри.

А дома жена, к его возвращению она уже подготовилась, у нее обычно 5 таких «возвращений» в неделю, аккуратно по будням. Она уже либо датая, либо после парочки дорог кокоса, потому что по-трезвой его терпеть нереально, она с ним будет **резонировать** и тогда уже ее саму будет плющить и колбасить.



Минут через 10 наш герой находит повод проораться, придрататься к какой-нибудь хрени, поскандалить... Его отпускает, конечно. Потом можно и нормально пообщаться и сексом заняться. Жена уже третья по счету, с ним год за пять считается.

Но ближе к делу, человек с **асинхронией** (несоответствие внешнего состояния внутреннему) обычно думает так – я сейчас подправлю внутреннее и все станет отлично. Начинает править и ничего не выходит. Потому что механизм не

работает таким образом, это было бы слишком просто. Чтобы начать изменения, нужно:

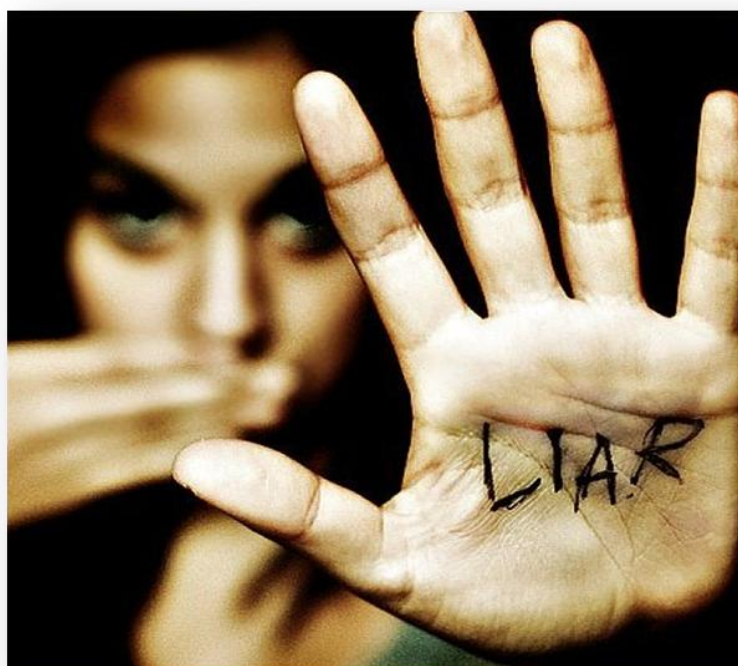
а) привести внешнее в соответствие с внутренним (если внутри злость, пусть она будет и на лице и в жестах и в словах);

б) выразить это напряжение в момент синхронии (проораться, пробеситься, что вам подскажет организм);

в) принять себя таким в настоящий момент, позволить себе признаться, что сейчас это ваше настоящее состояние. А не держаться за маску улыбчивого парня, в глубине души готового всех придушить. После этого уже становится возможна какая-никакая, а терапевтическая работа. До момента принятия все мероприятия в лучшем случае будут ослаблять симптомы.

В основе любой психологической проблемы лежит один глобальный фактор – ложь. И ложь эта требует постоянного подкрепления в виде логических конструкций, на которые тратится гигантское количество энергии. Приходится врать самому себе и окружающим, да еще так, чтобы сам себе хоть немного, но верил. Сейчас я приведу пример и станет понятно, о чем я тут вообще пишу.

Внутри у человека есть правда о себе, например «Я тот, кто вырос без отца и кого унижали в детстве. У меня нет заложенной мужской модели поведения и девушки это чувствуют» (кстати, мужская модель поведения и доминантность закладываются в возрасте с 2-х до 5-ти лет, собственно, это роль отца, до 1,5 года главный человек – мать, отец не так существенно важен). Данный человек идет на тренинг, а тренер говорит ему: «Теперь ты альфа-самец, тебе дадут, на вот, выучи пару техник и сейчас я тебя научу правильно себя вести». И человек начинает находить аргументы в пользу того, что это действительно так, пытается убедить в этом себя, а потом и окружающих.



В итоге **асинхронность** и напряжение только нарастают. Рано или поздно, когда он ослабит контроль, его накроет. Более глубокий, непроработанный пласт личности из детства никуда не делся, человек просто на время закрыл его заплаткой из техник и новой поведенческой стратегии. Все новое он контролирует и отслеживает на сознательном уровне, а старое уже давно в подсознании, разумеется, старые программы сильнее новых.

Причем если девушка, что называется «прожженная», то она пропаливает это просто на раз. Теоретически можно отточить «подход» так, чтобы пошла эффективность, но это же все равно все вылезет на свидании и/или сразу после. Вечно себя контролировать не получится, это крайне утомительно. Настоящая личность все равно прорвется в первой же стрессовой ситуации и чем больше человек ее отвергал, тем сильнее его накроет.

Мой приятель может научить вас знакомиться с симпатичными девушками за три дня. Да, вот так просто, без книг по 400 страниц и криков «жопа». Но если у вас внутри все прогнило и напряжено, то:

- а) девушки будут это чувствовать;
- б) вы будете тратить колоссальное количество энергии;
- в) каждый день надо будет преодолевать себя заново. Остановитесь – откатитесь назад.

О действительных решениях, а не временных облегчениях – в следующей статье

А пока переваривается материал, Сергей, у которого была возможность посетить всего один сеанс перед отлетом (он живет в другой стране), расскажет о практическом применении работы со связанной системой:

Отзыв о работе с Владимиром Макуловым.

Около полутора месяцев меня терзала безответная любовь к девушке. Меня трясло, крутились постоянные мысли о ней, и я потерял покой. С ней я не мог адекватно себя вести, она в мне видела только друга и параллельно встречалась с другим, что дополнительно вызывало приступы агрессии.

Разговоры с подругами и техники НЛП были бессильны убрать весь этот клубок из негативных эмоций и телесных реакций, и я, посмотрев, как работает Владимир, решил записаться на двухчасовой сеанс.

Работа шла через холотропное дыхание, визуализацию, телеску и транс. Мы вышли на корень проблемы, который был в моём детстве и в отношениях с мамой, убрали его и потом «выгоняли» из тела клубок негативных эмоций, которые ассоциировались с ситуацией. Работа проходила жёстко, однако я пришёл за конкретным результатом, так как проблема была для меня крайне важна.

В итоге я почувствовал **такое эмоциональное и физическое облегчение, которое никогда в жизни не испытывал.** (выделено мной, В. М.)
Я начал чувствовать себя очень легко и классно, полностью прошли негативные эмоции и ощущения в теле, связанные с этой и другими похожими ситуациями.
А с девушкой я поговорил, понял её. Сейчас мы хорошие друзья. То есть невроз полностью прошел, и я сейчас просто наслаждаюсь общением без напрягов.

Могу с уверенностью утверждать, что работа через тело/дыхание/сознание в комплексе, в том стиле, в каком работает Владимир, гораздо эффективнее, чем всё, что я пробовал ранее.

Так как мне важны конкретные и быстрые результаты, то буду обращаться к Владимиру каждый раз, когда буду приезжать в Москву.

Сергей.



ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ: ДОРОГОЙ ПЕРЕМЕН. ЭФФЕКТ КИНОЛЕНТЫ

В какой-то момент жить с грузом накопившихся проблем становится настолько проблематично, что человек (обычно полистав кучу психологической макулатуры) обращается к специалисту.

И тут всплывает основной косяк нашей ментальности: человек обращается к психологу в тот момент, когда ему **уже давно нужен психотерапевт**, а к психотерапевту часто приходит, когда невроз начал сдабриваться психопатическими проявлениями, и его уже **ждет добрый доктор-психиатр**. А к психиатру обычно не ходят, туда уже привозят.



Но в нашей культуре все, что содержит корень «психо» является если не ругательным (да ты «псих»), то просто обидным (тебе нужно обратиться к психотерапевту). Хотя в переводе с греческого «психо» ψυχή — «душа», «дух» и «терапия» θεραπεία — «лечение», «оздоровление», «лекарство». В жизни это происходит так: приходит человек на консультацию и говорит:

- Владимир, у меня есть одна совсем маленькая проблема. Я боюсь знакомиться и общаться с девушками

Я смотрю на него, на моторику, слушаю голос и понимаю, что проблема там не только небольшая, а еще и не одна.

- Хорошо. Как обстоят дела со сном?

- Не особо, просыпаюсь невыспавшимся, снится всякая муть. Еще я вам хочу сказать, что у меня иногда дергается глаз, частые депрессии и головная боль, скованность в теле, холодные руки. Но это все неважно, мне бы решить маленькую проблему с девушками, а остальное пусть так и останется.

Итак, существует три основных маркера психического здоровья:

1. **Сон.** Глубокий, крепкий, просыпаетесь бодрым отдохнувшим.
2. **Аппетит.** Вы едите столько, сколько нужно организму. Не объедаетесь и не заставляете себя покушать раз в три дня
3. **Секс.** Основной критерий: вы остаетесь удовлетворенным.

Если что-то нарушено, мы делаем простой вывод: проблема уже на уровне соматики (тела) и работать надо начинать с него. Сейчас вы узнаете почему. Уже писано-переписано, про образование психотравм и про то, что происходит в психике, поэтому давайте лучше посмотрим, **что в эти моменты происходит в теле.** Я специально все упрощу и переведу с научного на русский, чтобы было максимально доступно.

Итак, тысяч десять лет назад: в жизни человека наступила субъективно неразрешимая ситуация, например, по дороге домой в пещеру он увидел дикого зверя, который решил им пообедать. В организме мгновенно возникла вегетативная реакция и ее последствия:

- Напряглись мышцы орального полюса (чтобы грызть);
- Икроножные мышцы, еще их называют мышцы страха (чтобы бежать);
- Мышцы тазового дна (есть такое выражение «поджать хвостик»).

Сознательно не пишу про другие процессы в организме, об этом в следующий раз, а сегодня про мышцы.

И человек принял решение: либо бежать, либо драться. Это действие и стало **разрядкой** для всего организма, после которого он либо успокоится (зверь побежден, либо остался далеко), либо упокоится навечно (зверь победил).

<http://burkhan.ru/team/vmakuloff>



Наше время. У человека наступила субъективно неразрешимая ситуация – на него начал орать начальник, высказывая не самые приятные вещи. У человека возникла соответствующая телесная реакция напряжения, организм мобилизовал силы к ответной реакции (завалить босса или бежать), но в этот момент вступает в силу **социальный ритуал**, согласно которому вцепиться в глотку или убежать из переговорной нельзя, нужно сидеть, слушать и каяться. В этот момент человек подавляет волну напряжения, чем вызывает **вторую волну стресса**. То есть организм говорит ему: «Бей или беги!», а он отвечает «Нет, спасибо, я посижу подожду, пока меня съедят». Организм идет навстречу и сохраняет состояние мобилизации (ну, вдруг это зачем-то надо, может, попал в глухую чащу, где всегда надо быть начеку).

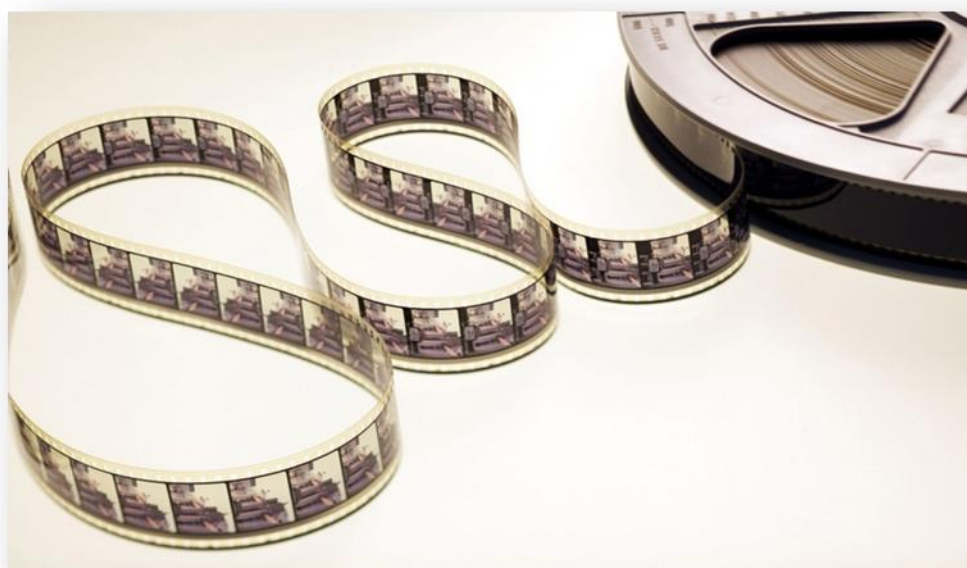
После такого непростого денька человек приходит домой и решает «расслабиться». Выбор у него приличный: алкоголь, покурить, антидепрессанты, нарко, кофе. Вроде отпускает, но на время. Организм принимает эту гадость, и все закручивается заново. И так постоянно, из года в год. Разумеется, что это негативно влияет на сон, на аппетит и на секс.

<http://burkhan.ru/team/vmakuloff>



Дальше происходит самое интересное – **постоянное напряжение из формы адаптации становится функцией**. Это **ОЧЕНЬ** важно понять, **это САМОЕ важное**. То есть организм начинает все процессы подводить под то, чтобы это **напряжение удерживать**, в том числе осанку, в том числе строение скелета. Человек становится более подвержен заболеваниям, потому что ресурс организма израсходован на постоянное поддержание напряжения.

Поэтому, когда к нам приходит Клиент в состоянии хронического напряжения, с ним бесполезно вести когнитивные беседы и раскладывать бумажки по полу, думая, что таким образом вы делаете реимпринтинг. Первым делом мы начинаем «разматывать киноленту назад», то есть приводить организм в то состояние, в котором он был до стресса.



Постепенно, метр за метром, отматывать физические реакции, чтобы он мог отпустить свое тело, и мы перешли к работе с психикой. До этого момента все попытки что-то исправить будут наткаться на устоявшиеся паттерны мышечного напряжения.

С этого момента начинается еще один важный этап – **диагностика изменений**. Специалист, который не понимает **диагностику изменений**, ориентируется только по интенсивности симптома. Шаг номер раз: «страх есть», шаг номер два: «провели терапию», шаг номер три: «есть ли страх сейчас?». Ну, раз есть, то проведем еще несколько сеансов. Опять есть страх? Да что ж такое, давайте еще что-нибудь придумаем.

А тем временем в организме идут (или не идут) процессы, по которым видна **подлинная динамика изменений**. И рассмотрим мы ее на примере человека, у которого, например, возникло кожное высыпание. И нам-то уже понятно, что это всего лишь симптом, который говорит «обрати на меня внимание, что-то не

в порядке внутри». А человек пошел в поликлинику, ему там выписали мощный гормональный препарат и действительно, через два дня высыпание пропало, правда, начала побаливать печень, но это же «уже другое».

Остался вопрос: вылечил ли он причину, от которой это высыпание возникало?

И этот человек через несколько лет приходит к нам на терапию, мы проводим комплекс мероприятий, у него возникает то самое высыпание, от которого он думал, что излечился, а на самом деле загнал подальше. Человек недоволен, а мы очень довольны, потому что теперь знаем первое правило изменений:

1. Проблема выходит изнутри наружу.

Поэтому мы не боремся с этими высыпаниями, а работаем с первопричиной их возникновения. И, как правило, они постепенно проходят. Если сначала это было на руках, то потом переходит на ноги и совсем исчезает. Подтверждая второе правило.

2. Проблема уходит сверху вниз.

Дальше человек нам может сказать: «Ой! Я сейчас ощущаю ту опустошенность, что у меня была пять лет назад, а я-то думал, что она прошла со временем». Мы это слушаем и понимаем, что все идет так, как нужно. В этот момент важно объяснить эти принципы, чтобы человек не испугался дальнейших перемен.

А то бывают забавные моменты:

- *Владимир, я боюсь продолжать дальше. Я сейчас начал заново переживать тот разрыв, от которого у меня была полгода депрессия.*
- *А как Вы тогда решили эту проблему?*
- *Попил антидепрессантов и еще каких-то колес.*
- *Ясно, работаем дальше, колеса больше не глотаем.*

Потом человек нам может сказать: «Ой! Я сейчас ощущаю то, что со мной было 10 лет назад» и мы этому радуемся, потому что теперь знаем третий принцип.

3. От более новых симптомов к более старым.

Продолжая разматывать эту «киноленту времени», прорабатывая тело и то, что всплывает в психике. Усердно двигаясь вперед, к счастью и радости. То же самое с психологическими проблемами: начинаем копать и постепенно всплывает то, что волновало раньше. При этом выходя изнутри наружу в виде эмоций и уходя в ощущениях от лица в шею, грудь, живот, ноги, исчезая...

Хотя люди думают, что если они о чем-то постарались забыть, то этого уже нет. Ага, щас. У меня на днях был Клиент, который в детстве боялся темноты, а потом это вроде как ослабло. Когда начали копать в этом направлении, его накрыло так, что я еще полтора часа его оттуда доставал.



При этом, задумайтесь, сколько **психической энергии тратится** на то, чтобы удерживать этот груз проблем внутри. А потом у человека слабость, переутомление, ничего не хочется, все серо. Да потому, что организм все силы тратит на то, чтобы **функционировать с тем балластом, который накопился за многие годы.**

Самое неприятное - напряжение внутри постоянно о себе напоминает, требуя высвобождения и магнитом притягивая в жизнь человека ситуации, которые будут напоминать о проблеме. Как собака, которая особенно агрессивно лает на тех, у кого есть страх, на тех, кого ее лай задевает, так же и люди осуждают больше всего тех, кто боится осуждения. И там, где другой чувствовал бы себя спокойно, человек с напряжением будет мучиться, спотыкаться, думать о том, как этого избежать. И окружающие это чувствуют и **бессознательно реагируют.**

Таким образом, клиентские проблемы наслаиваются одна на другую. Чтобы достать корень, иногда приходится разворотить всю кучу.

Понятно, что в формате статьи невозможно объяснить, как это сделать (более того, это практически невозможно сделать самому в домашних условиях, то есть починить машину, сидя в машине и не будучи при этом механиком). Но хотя бы стало ясно, с чего действительно нужно начинать так, чтобы начались настоящие, а не воображаемые перемены.

О том, что действительно происходит в психике, в следующей главе

А пока можно ознакомиться с опытом одного из моих Клиентов, у которого были зажимы и страх подхода. Слово Эльдару:

<http://www.divshare.com/download/15921423-224>

А теперь слово Илье:

Не помню, как пришли к теме телесно ориентированной терапии, но появилось желание попробовать, что же это такое. В процессе сеансов я узнал, что доктор довольно тяжелый и великолепно умеет делать неприятные вещи моему телу, о чем я в доступной и преимущественно матерной форме сообщал ему во время консультаций))

После 1-й проработки очень порадовало ощущение легкости в спине, а в целом исчезла деревянность в осанке, что было замечено окружающими. С удовольствием бы продолжил, но расстояние, расстояниеeeeeee между нами велико))

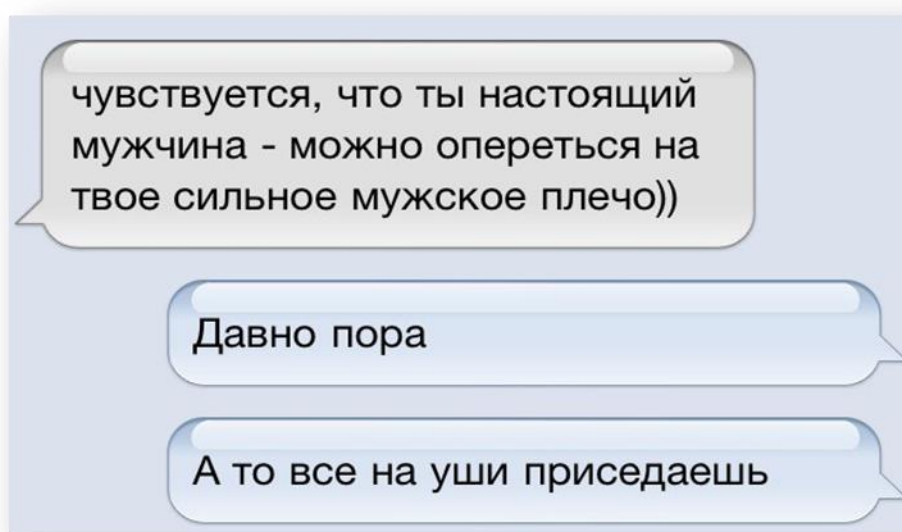
P.S. от меня: Илья потом приехал ко мне на выездной прием в Питер и мы проработали оставшееся.

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ: ...ТЕМ ВРЕМЕНЕМ В ПСИХИКЕ

Приготовься, читатель, это будет самая сложная для понимания и **самая важная часть**. Если лень ломать голову, сразу пропустите пару страниц. Возможно, что вы захотите это перечитать через какое-то время и откроете для себя что-то новое.

Итак, как же воспроизводятся реакции, в том числе страх, в нашем организме?

Мы постоянно получаем информацию из **внешней среды** (абсолютно любую информацию, через зрение, слух, ощущения, запах, вкус) и **внутренней среды** организма (что происходит в органах и тканях, обмен веществ и т.д.) вся эта информация **сливается в один поток** и попадает в пирамидальные нейроны коры больших полушарий (на этом месте часть людей сразу бросили читать и ушли в «вконтакте» :)



На самом деле ничего сложного, пирамидальные нейроны - это такие клетки, собственно, самые большие клетки в мозге, где агрегируются все потоки информации. Там же очень интересным образом происходит обработка этого потока информации. К обработке подключается память, а наша память делится на **индивидуальную (полученную в ходе жизни)** и **видовую (память которая передается с генами, есть еще понятие «психогенетические проблемы», когда симптом передается, например, от бабушки к матери, от матери к дочке)**. На основе памяти происходит анализ всей поступающей информации и на основе выводов формируется **иерархия целей (то, что мы должны достичь)**. Исходя из этой иерархии целей, организм тратит ресурсы на их достижение, от более важных к менее важным.

Вот тут рекомендую сделать паузу и перечитать эту статью с начала, так как мы сейчас пойдем еще глубже.



Одновременно с иерархией целей в пирамидальных нейронах формируется **программа действий** по тому, как достичь **наиболее оптимальным образом** этих целей. Программа действий также формируется на основе видовой и индивидуальной памяти. После этого формируется нейронная сеть, которая создает воздействие на наши вегетативные центры, управляющие всем нашим телом и моторной активностью, то есть создающие поведение.

Далее мы совершаем действие и достигаем определенного результата действия. Эти результаты анализируются и в зависимости от того, достигли мы иерархии цели или нет, программа действия корректируется. Этот механизм функционирует **автономно каждое мгновение времени**. Постоянно из лучшего опыта, выбирает наиболее важные цели в нашей жизни и постоянно выбирает наиболее оптимальное решение для достижения этих целей.

Из зала раздается вопрос: лектор, это все хорошо конечно, но можно на примере?



Можно. Например, вы закашлялись. То есть, вы начали кашлять, потом, если это интересно, задумались «чегой-то я кашляю?» и поняли, что, например, подавились мелким кусочком яблока. То есть, ваш организм понял, что есть что-то, что мешает дыханию или каким-то другим процессам (получил информацию из внутренней среды), на основе памяти проанализировал, что с вами происходит и сформировал иерархию целей, где доминантой стало «освободить рот от инородного предмета».

На основе этой цели он создал программу действия - вызвать спазм в виде кашля. Далее, проанализировав результат, вы либо перестали кашлять, либо продолжили, пока не выплюнули этот кусочек.

Для чего работает этот механизм?

1. Для того, чтобы вы как особь выживали. Это самое важное
2. Как ни странно - для получения удовольствия. Собственно, это положение подтверждает мысль о том, что основная Миссия человека в этом мире – получение радости и счастья, но не будем отвлекаться.

А теперь, в целях получения удовольствия 😊 объявляю эротический перерыв для того, чтобы материал уложился в голове.



Отдохнули? Мы продолжаем про механизм и его связь с выживанием. Уже рассказано-перерассказано про психотравмы «а вот у меня в детстве была психотравма», «а вы лечите психотравмы» и т.д. При этом нигде не написано, как отличить реальную психотравму от просто негативного опыта. И чтобы это понять, нам придется спуститься еще глубже.

*Лирическое отступление: Вообще мне приятно этим трудом ликвидировать ту **ДИЧАЙШУЮ** психологическую неграмотность, которая у нас в стране цветет пышным цветом. Когда я приезжаю в психологический центр и вижу там группу «психолухов», которые учатся раскладывать клиентам карты таро и составлять индивидуальные астропрогнозы, то с одной стороны понимаю, что без работы не останусь, с другой стороны... ну жалко же клиентов, им же с этим бредом потом жить. Уверен, эту мини-книгу растащат на абзацы. Многие начнут с умным видом говорить и о динамике изменений, и о принятии, и о том, как все реально устроено. Мне не жалко, была бы польза конкретным людям.*

Итак, про психотравмы. С самого детства с нами происходит череда событий, которые записываются в индивидуальную память и часть реагирования на них становится условными рефлексам (это очень-очень грубо, физиологи могут начать спорить, я заранее говорю, что у нас тут не научный конгресс, и я пишу так, чтобы было понятно не только специалистам). Но есть события, которые

откладываются в «отдельную папочку» и в ответ на которые потом возникает острая психосоматическая реакция (например, то, что чувствует человек со «страхом подхода»).

Что это за события? Это события, после возникновения которых мы:

1. Чувствуем острую боль и/или
2. Теряем сознание и/или
3. Чувствуем невозполнимую утрату (например, гибнут наши близкие сородичи);

Что их объединяет? Все эти события **напрямую** связаны с угрозой жизни. В ответ на эту угрозу мы реагируем безусловно и мгновенно. Вернемся к примеру из предыдущей главы – по пути в пещеру вы встретили дикого зверя, ваш мозг оценил это как угрозу жизни, и мгновенно пошли следующие реакции:

- концентрация максимума сил и ресурсов в один момент времени

(растет давление, частота сердечных сокращений, выброс глюкозы в кровь);

- включить все защитные механизмы, которые существуют в теле

(иммунитет, свертываемость крови);

- отключить все ненужное до момента, пока угроза не исчезнет

(желудочно-кишечный тракт, мочеполовая система, размножение);

Далее возникает резкая эмоциональная реакция, вам нужно оповестить свой вид, о том, что ему грозит опасность. Напомню, что мы существа видовые, даже в наш век нарочитой псевдоиндивидуальности. Далее происходит движение, о котором мы говорили в прошлой главе – драться со зверем или убежать.



И после того, как мы среагировали, у нас два варианта – либо мы выжили (победили или убежали), либо нет. Если нет, то наше «извините», это был

естественный отбор. Если выжили, наш механизм делает вывод «мы поступили правильно», «этот опыт очень ценный» и записывает это сначала в индивидуальную, а потом передает потомкам по видовой памяти.

И вот теперь самое сверхважное: **наш механизм выживания делает вывод, что в следующий раз, когда мы столкнемся с обстоятельствами такими же или хотя бы чуть-чуть похожими, наш организм воспользуется предыдущей реакцией, для того, чтобы среагировать на те же или похожие обстоятельства, не дожидаясь угрозы жизни в форме боли, потери сознания и невозполнимой утраты.** Перечитайте данный абзац еще раз, если вы поймете о чем я здесь написал, возможно вы воскликните «Вау!».

Это упреждающий, профилактический механизм, благодаря которому мы все выжили.

И ключевой здесь момент, что событие может быть не точно таким же, а хотя бы похожим. Например, на человека напал бандит в камуфляже, от которого пахло перегаром с длинным ножом, громко крича матом, но человеку удалось убежать. В следующий раз он может начать автоматически реагировать на отдельные компоненты – камуфляж, длинные ножи, мат, перегар и т.д., несмотря на то, что ситуации будут рядовыми и жизни никак не угрожающими.

Все это уже будет записано в его индивидуальной памяти. Станислав Гроф назвал это системой конденсированного опыта (СКО). И теперь очередной самый важный момент: **ЛЮБАЯ ПОПЫТКА ПЕРЕЗАПИСИ ЭТОГО ОПЫТА ВОСПРИНИМАЕТСЯ МЕХАНИЗМОМ КАК ПРЯМАЯ УГРОЗА ЖИЗНИ.** Потому, что вы вторгаетесь в святая святых – то, что спасло вам или вашим предкам жизнь. Если сравнивать с компьютером, то это хакерская атака, которую должен доблестно отразить ваш внутренний «касперский». Грубо говоря, видовая память – это виндос, индивидуальная – это программы.

Поэтому люди, которые сидя на диване, думают, что разбивают СКО, у меня вызывают улыбку. Единственное, с чем они работают, это симптомы этого СКО, которые действительно несложно убрать, при этом ядро как было, так и никуда не делось. Ну, просто иначе бы мы все погибли.

Из зала поступает вопрос: Владимир, а как же изменить СКО? Я столько уже прочитал ваших измышлений, а оказывается, можно по домам расходиться 😊

Отвечаю.

Вариант А: Нужно **состояние еще большей угрозы**, либо новый уровень, с которого можно взглянуть на свой жизненный опыт. Например, люди после клинической смерти или чудом спасшиеся в авиакатастрофе, часто полностью меняют свою жизнь, переосмысливают, становятся новой личностью.

Вариант Б: Измененное состояние сознания

Самыми первыми конечно были шаманы, которые использовали и вещества (грибы, настои, раскуривания и т. д.) и транс (бубен, песнопения, танцы). Фактически с единственной целью - ввести человека в измененное состояние сознания, чтобы изменить опыт, который стал причиной возникшей проблемы.

В наше время это развилось в несколько направлений. Дорогой веществ пошел Станислав Гроф, начав использовать ЛСД. Но тут сразу два минуса: во-первых, нелегально, во-вторых, процесс слабо контролируем. Можно разрулить проблему, вернуться из трипа и жить счастливо, а можно поймать психоз и долго бегать от двухметровых зеленых тараканов.



Поэтому Гроф отошел от ЛСД и занялся холотропным дыханием. Из холотропки нас интересует базис - дыхание дает доступ к изменению опыта.

Это очень ценно и можно использовать. Я предпочитаю другие виды дыханий, не холотропные, так как мне в терапии не нужен бред в виде прошлых жизней, у нас другая цель - страх подхода.

Сейчас расскажу вам про дыхание то, что знают далеко не все преподаватели дыхательных практик, может, интуитивно и понимают, конечно, но я за научный подход. Наше дыхание регулируется двумя группами нейронов. Первая отвечает за спонтанную дыхательную активность (например, когда мы спим или отключилось сознание, упали в обморок) и вторая за сознательную. Если первые нейроны не работают, человек умирает (синдром Ундины).

Так вот, при определенных дыхательных практиках, происходит **синхронизация** этих двух групп нейронов. К чему это приводит? Организм начинает думать, что находится в **полной безопасности**, и запускает процессы расслабления и восстановления. Снижается уровень тревоги, исчезает депрессия и начинается обновление организма на клеточном уровне.

Что еще дает такие возможности? **Гипноз.**

В частности возрастная регрессия, когда вы переносите в тот возраст, когда произошла запись в опыте, переживаете тот же или близкий спектр эмоций и можете высвободить то, что там накопилось, **принять то, что произошло**, после чего изменить опыт на новый, позитивный. Опять же - находясь там и тогда, а не здесь и теперь.



Поэтому мне так грустно читать про людей, которые прочитав про какую-то психологическую технику, делают ее, а эффект ноль. Потому что дело не в технике.

А сейчас слово предоставляется Дмитрию, с которым мы проработали «страх подхода», а в последующем, когда нашел девушку, его запрос на комфортное расставание:

<http://www.divshare.com/download/16312901-eb3>

И Игорю, у которого была тема из этой же серии, а именно «страх общественного осуждения».

<http://www.divshare.com/download/16312926-a97>

ГЛАВА ПЯТАЯ: КОГДА ПРОБЛЕМЫ ОЧЕНЬ ГЛУБОКО. РАБОТА С НЕГАТИВНЫМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ЗАРЯДОМ

Последнее время приходят клиенты, которые прошли не одного, не двух и даже не трех терапевтов с эффектом, близким к нулю. Мне называют такие маститые психотерапевтические фамилии, что хорошо, что во время приема я устойчиво сижу на диване. Но волосы непроизвольно шевелятся, и я размышляю над тем, почему людям до сих пор не помогли.

Причем, несмотря на сотни часов терапии и тренингов, негативный эмоциональный заряд у них остался нетронутым, и когда мы до него доходим, то у клиента обычно круглые глаза и рассказ о том, что, наконец, начинает по-настоящему отпускать.

Почему так? Потому, что каждый специалист в основном работает отдельно либо с психикой, либо с телом, либо с дыханием. Пока работают с одним, второе уже зарастает, когда доходят до третьего, пора возвращаться к первому. И так до бесконечности.

Для эффективной работы потребовалось бы три кабинета, чтобы клиент перебежал из одного в другой. Либо терапевт должен владеть комплексным подходом, а это непросто.

Сегодня был клиент, которого от фраз типа «представьте образ своей проблемы» начинает буквально мутить. Он уже представлял его столько раз, что сам стал специалистом по НЛП, ЭОТ, холотропке, ПЭАТу и много чему еще. Только вот результат ноль.

То есть у человека внутри находится бомба, которую надо обезвредить, а вместо этого терапевт ходит вокруг этой бомбы и сажает цветы, параллельно подкрашивая заборы и угощая бездомных собак печеньем.

Человек стал уже подумывать о том, чтоб попробовать «кислоту» и «айахуаску», лишь бы хоть как-то справиться с тем, что есть. Самый «огонь» в том, что терапевт ему на прощание посоветовал обратиться к бабушке, чтобы выгнать бесов. В принципе неплохой совет, когда на терапию потрачена сумма, эквивалентная приличному авто. Теперь можно и к экзорцисту, а что, не помешает же. Так бабушка стал следующим в списке к посещению в рамках терапевтической работы.



В общем, в начале консультации клиент смотрел на меня как на очередного терапевта, который будет с ним вести разговоры и задавать пространные вопросы.

А вопрос у меня был всего один:

- Вы готовы к экзорцизму?
- Чего???
- Тогда начинаем.

Собственно, что делать я знал и через 30 минут, когда выходил негативный эмоциональный заряд, клиента колбасило так, что соседи, наверное, поперхнулись семейным обедом, а бабушки рядом с домом осеняли мой подъезд крестным знамением. Еще штука в том, что до этого у меня был клиент с тем же самым, с разницей в два часа. Видимо, сегодня день экзорциста, не иначе.

После «бесогонения» мы продолжили консультацию моей любимой темой - работой с телесными зажимами - и закончили все гипнозом и НЛПТ. Но закончили, а не начали – вот в чем разница. Т.е. мы сначала взяли отбойный молоток, потом долото, потом напильник. НЕ наоборот!



По завершению консультации это были несколько другие люди, я обычно предлагаю в таких случаях посмотреть в зеркало и дальше как в рекламе: «Разница? Разница есть!».

Учитывая специфику работы с негативным эмоциональным зарядом, придется вести часть приема в кабинете. Очень не хотелось бы, конечно, ездить надо и дорожке для клиентов будет (аренда плюс время на дорогу получается часовой прием по цене двух), но соседи уже смотрят на мою «нехорошую квартиру» весьма косо. Подозреваю, что они не заходят ко мне жаловаться тупо потому что боятся, что дверь откроет демон с трезубцем и призовет их к ответу за грехи :)

P.S. Видел в интернете очень забавное видео. Предприимчивый товарищ занимается тем же самым, только обставив кабинет свечками, читая волшебные заклинания, называя это снятием порчи и изгнанием бесов и за 2 тысячи евро за сеанс. Запись к нему на месяцы вперед, заглядывают знаменитости, снимается на всем понятно каком ТВ-канале. Весело и грустно одновременно...

Еще шикарная тема - путешествие в прошлые жизни. Тема настолько хлебная, что к нам в институт, на конференцию по гипнотерапии приехали люди, чтобы ей обучиться, потому что есть большой спрос - клиенты УЖЕ страдают. Уже невтерпеж хочется узнать, каким царем кто был по ту крышку гроба. Так что если меня спросить, как быстро стать коммерчески успешным ПТ без учета моральных норм, то ответ очевиден - оптом гнать бесов и отправлять к праотцам.

Устанете отбиваться от народа, главное – купить в «Икее» достаточно свечек и одолжить рясу и посох в театре юного зрителя.



Специально собрал отзывы от некоторых клиентов, которые были на этой неделе по работе с негативным эмоциональным зарядом

Виктор, 25 лет (аудио отзыв)

<http://www.divshare.com/download/15874886-6cc>

Игорь, 27 лет

Начал дышать.

Сначала это было трудно физически. Но я постарался. Сперва ощущений необычных не было, но постепенно я начал ощущать покалывания в руках, лице, груди как от тысяч маленьких иголок.

Владимир начал мне помогать с дыханием, нажимать на грудь и проделывать разные, загадочные и не очень, манипуляции со мной.

И тут меня прорвало! Стала выходить просто какая-то звериная агрессия. Ненависть и гнев! Хорошо, что Владимир вовремя поддержал, постоянно повторяя «не сдерживай себя, проявляй». Это очень помогло. Эмоции лились рекой. Но прошло время гнева. И начался очень сильный кашель. И позывы на рвоту, чего у меня не было даже во время холотропки, которую я когда-то давно проходил. Эмоции так и выливались из меня усиленным потоком. А потом настало облегчение.

Валерий, 23 лет

Начинается все с ощущения холода на лице и где-то в задней части горла и головы. Потом покалывание в лице, руках, ногах и груди. Начинает сводить тело, руки в основном. Лицо тоже, рот буквой О складывается. Вчера во время напряжения кулаков и ягодиц было неприятное ощущение, как будто хочется поскорее сбросить это напряжение. В конце там, где сводило - покалывание, как будто под напряжением. Потом расслабление.

Игорь, 25 лет

- У меня появилось такое чувство в руках как будто тысячи иголок впиваются. на уровне эмоций появилась какая-то злость и желание бить со всей силы. А так вообще плохо помню этот момент.

- Что почувствовал после этого?

- Сильное облегчение.

Заключение: Время идти своим путем

Все когда-то заканчивается, заканчивается и проработка. Кто-то думает, что по окончании к нему начнут табунами подходить девушки на улице, кто-то думает, что начнет со 100% эффективностью клеить топ-моделей.

В реальности все проще. Вы стоите на берегу реки и боитесь в нее войти, а когда вас принуждают искупаться, быстро выбегаете обратно, насухо вытираетесь и мечтательно вглядываетесь на тот берег и на счастливых парней и девушек, которые не боятся купаться и наслаждаются процессом. Проработка дает возможность войти в реку и начать получать удовольствие от купания, остальное зависит от вас.

Эффективность проработки определить крайне просто:

а) Изменился ли симптом (ну это и так понятно, пропал страх)

б) Изменилось ли ваше социальное окружение, ваш социальный атом (это гораздо важнее) Например: клиент прошел проработку, нашел девушку и переехал жить отдельно от родителей. Его социальный атом изменился, симптом исчез, началась новая жизнь.

Или второй вариант, человек прошел проработку, пошли изменения, но он остается в прежнем социальном атоме, который со временем начинает его тянуть назад и в какой-то момент симптом может вернуться.

Вариант три: ко мне обратился молодой человек (24 года) и попросил составить график консультаций таким образом, чтобы об этом не узнали его родители. Разумеется, что я отказался от такой работы, потому что большого смысла в ней не увидел.

Есть такое меткий афоризм: «Каким вы человека видите, таким он и будет». И если Ваше окружение (особенно если это касается родителей) видит в вас маленького мальчика и относится к вам соответственно, то эта суггестия (внушение) рано или поздно на вас начнет влиять. Как огурцы, помещенные в рассол, рано или поздно засолятся, даже если это очень крепкие, «плохозасаливаемые» огурцы.

Расскажу на собственном примере.

История №1 Этим летом я вернулся с моря, бросил вещи, переоделся и поехал встречаться с друзьями, счастливый и заряженный позитивом.



В вагоне напротив сидела молодая девушка с глубоким декольте, я смотрел на нее, слегка улыбался, она смутилась и тоже начала улыбаться в ответ. Я вышел на «арбатской», просто протянув ей сотовый на наборе, она вбила свой номер. Я не сказал ни слова, не использовал каких-то загадочных техник и стратегий и только после узнал, как ее зовут. На следующий день мы были у меня дома.

История №2 Перед отъездом мне сделали достаточно заманчивое предложение – вернуться в офис и развивать одно из ключевых бизнес-направлений холдинга. Этой «социальной ситуации» мне, признаться, не особо хотелось, но, что называется, «не смог отказаться». Прошло три недели. Я работал в офисе и чувствовал, что с каждым днем я теряю ощущение счастья и полноты жизни.

В тот день в 6 утра у девушки, которая у меня ночевала, сработал будильник. Причем настолько писклявый и противный, что казался «ультразвуком», от которого пассажиры в поезде выпрыгивают из окон, а крысы едят друг друга ☺)) Девушка еще минут 15 искала мобилу по всей квартире, я поворочался, но в итоге так и не уснул до 7.

В итоге поехал злой и невыспавшийся на один из наших заводов в область. Туда на машине, а обратно наивно решил вернуться без пробок на электричке. Провел минут сорок в этой духоте, а еще эти нищие с баянами, продавцы «чудо-терок» и самостирающихся ручек, я смотрел на все это и бррррр.....

Доехал, весь в мыле спустился в метро и там, в вагоне увидел ЕЁ. Очень зацепила меня девушка, реально прекрасная. И по взгляду была понятно, что со мной в моем текущем состоянии она знакомиться совершенно не намерена. Я вышел за ней, остановил, начал общаться. Я делал все технично, но она чувствовала напряжение, агрессию и ее эмоциональный интеллект настойчиво

советовал меня сливать. Изменилась социальная ситуация, начал изменяться симптом. Через три дня я уволился. Счастье и радость начали возвращаться, меня отпускало, девушки снова улыбались в ответ.

Поэтому: делайте первый шаг на дорогу перемен! Начинайте жить своей и только своей жизнью, может быть, Вы будете спотыкаться, может быть, эта дорога сначала будет не самой простой, но она будет ВАШЕЙ.

*«Когда найдешь в себе силы, чтобы снять свою маску
Быть честным с собой и откровенным с другими
Забить абсолютно на все свои слабости
И этим заявить свое право на силу!*

*Подумать о том, что твоя честь
Это все, что есть у тебя изначально,
И что задушить её чувством собственной важности
Очень легко и охуенно печально.*

*Тогда ты поймешь, что в этом бою
Нет победителей и побежденных,
И что гибель свою не избежать,
Но к ней можно пойти путем освобожденных,
Где счастье и боль всего лишь погода
На этом пути, нелегком и длинном.
Но сделанный выбор – убьет либо сделает непобедимым!
Свобода!» (с) F.P.G.*

Успехов!

Улыбайтесь чаще!

P.S. На данный момент я почти убежден, что фундаментальные проблемы (когда тратишь кучу бабла, времени и сил, а результат ноль) даются человеку для осмысления его жизненного пути, а не просто для того, чтобы начать клеить девушек.

И с решением этой задачи изменяется Путь и, возможно, это будет ваш подлинный путь, ваше предназначение. Так было у меня, так было у многих выдающихся для меня людей, которых я знаю.

Подумайте над этим.



ВЫВОДЫ:



1. Страх знакомств и общения один из наиболее глубинных страхов, глубже пожалуй только страх смерти. Причем часто они идут рука об руку.
2. Не существует какого-то универсального метода по его проработке. Каждый случай уникален и чтобы находить и решать причины возникновения, нужно стать профессионалом в данной области.
3. Самостоятельная проработка приносит устойчивый результат в единичных случаях. Это как хирургическая операция, где хирург должен быть объективным и безэмоциональным. Можно конечно попробовать себе аппендицит вырезать, но стоит ли оно того?
4. Неспециализированные психологи и терапевты обычно не понимают ни сути, ни глубины проблемы, ни методов лечения. Это подтверждается тем, что ко мне часто обращаются, обычно пройдя несколько таких специалистов.
5. На решение данного вопроса я потратил два года и более 12 000\$. Сейчас я вижу, что тоже самое можно было сделать на порядок быстрее и бюджетнее

ПРИЛОЖЕНИЕ №1



Вопрос: Если я хочу записаться на телесную терапию, обязательно будет применяться гипноз?

Ответ: Нет. До гипноза иногда нужно подлечиться. Т.е. способность впасть в гипнотический транс – это свойство **здоровой** психики.

Если у человека, например, тревожности, то гипноз ему пока не грозит, он уже в негативном трансe («транс проблемы» еще называется). Нужно сначала проработать зажимы, потом голову, вывести из негативного трансa, потом уже подключать наведения.

Про гипноз благодаря ТВ уже столько мифов (хотя те, кто постоянно смотрят ящик, находятся в **глубочайшем** негативном трансe), что обычно на консультации я посвящаю минут 10 демистификации гипноза.



Вопрос: Я слышал, что психотерапия дает временное улучшение. Так ли это?

Ответ: Все улучшения временные, максимальная продолжительность этого времени - длина жизни человека. Но иногда бывает короче. 😊

Было бы странно, если бы было иначе. Потому, что на вас же что-то (кто-то) повлиял и вы получили тот симптом, с которым обратились ко мне. Разумеется, после терапии вы будете продолжать находиться в социуме, будете меняться, и от того, как вы построите свою дальнейшую жизнь, и будет зависеть эффективность.

Моя основная задача – помочь вам выйти на новый путь. Пойдете ли вы по нему дальше, остановитесь ли, свернете ли, вернетесь ли назад - зависит уже от вас.



Вопрос: А сколько в среднем консультаций необходимо телески, или одного раза будет достаточно для долгосрочных, пусть даже и слабых результатов?

Ответ: Все индивидуально, 5-20 консультаций, иногда больше. Зависит не только от первоначального состояния, но и от динамики, вот в чем вся штука.

Одна консультация будет скорее ознакомительной. Напомню, что к краткосрочной терапии относятся методы работы длительностью до 25-ти консультаций. У нас же принято ждать чуда и решения всех вопросов за один час. К сожалению, это случается нечасто и является большой терапевтической удачей. У Милтона Эриксона только подготовка к терапии могла занимать более ста часов, и это считалось отличным результатом, потому что до него психоаналитики работали бы над этим несколько лет.

Вопрос: Можно ли проработать все зажимы через психику, создавать психоактивную метафору зажима или напряжения или через образы?

Ответ: К сожалению, это не всегда работает.

Если зажимы мимические или полостные, например, «чувствую какую-то инородную часть в животе, она сжимает и давит», то можно поработать с психикой, найти причину и решить вопрос.

(И то, я рекомендую после этой процедуры пройти пальпацию, чтобы все до конца рассосалось).

Но когда зажимы миофасциальные, там можно визуализировать и прорабатывать в психике все, что угодно, но на физическом уровне зажимы все равно останутся. На ментальном может стать легче, это факт.



Вопрос: Как наиболее эффективно выстроить работу над «страхом подхода»?

Ответ: Желательно, чтобы проработка тела и психики шла параллельно, чтобы не было потом асинхронии, когда одно тянет за собой другое. Сначала на консультации прорабатываем тело, потом уже с головой работать гораздо проще и быстрее, так как нет стопа из зажатости и скованности.

Недавно работал с клиентом из другой страны по скайпу, а до этого он был у меня на очном приеме. Цитирую близко к сказанному: *«Что-то у меня по скайпу все получается гораздо сложнее, чем при очной работе, и чувствительность на порядок ниже».*

Золотые слова, потому что при очке, мы, **прежде чем переходить к голове, работали с зажимами и дыханием.** В итоге за две сессии человек решил то, что мучило последний год.



Вопрос: Я делал разные техники из ПЭАТА и Турбосулика, но результата нет. Почему?

Ответ: Последнее время обращаются парни, которые уже прошли терапевта (и даже не одного), при этом проблема как была, так и осталась. Проблема, как правило, глубокая и починить машину, сидя в машине и не будучи при этом механиком, не всегда возможно. И я тоже не волшебник и могу помочь не всем и не всегда.

Но если получится самостоятельно, то отлично. Поделитесь потом опытом.



Вопрос: Владимир, я знаю, что раньше ты работал только с психикой. Насколько эффективнее комплексный подход?

Ответ: Да, это правда. Начинал я с использования НЛПТ и гипноза в чистом виде. Пока то, что я создаю и делаю (комплексная терапия) для людей, у которых соматические проблемы, мне представляется на порядок эффективнее, чем просто работа с психикой. Последние клиенты, которые до этого прошли кучу терапевтов с нулевым результатом, - яркое тому подтверждение.



Вопрос: Как проработать «страх подхода» самостоятельно?

Ответ: Я с некоторых пор не являюсь сторонником самостоятельной работы в вопросе «страха подхода» и считаю, что в некоторых случаях (специально не пишу, что вообще во всех) возможна работа только методом **прямой передачи**. Просто потому, что человек редко когда (специально не пишу, что всегда) может поделиться тем, чего у него нет.

Это я понял еще после прохождения пукаб-тренинга, где тренер-теоретег рассказывал нам, «как надо», ни разу не подойдя к девушке из тысячи возможностей. Это же относится к терапии.

Вопрос: Слышал, что удастся проработать проблему даже у тех, кто безрезультатно работал с несколькими психологами. Ходил полгода к психологу, результата не было, есть смысл обращаться?

Ответ: Я реалистично подхожу к своим возможностям и могу помочь не всем и не всегда и то, что ко мне сейчас идет народ, который где только ни побывал, меня не сильно радует, потому что:

- а) у человека надломлена вера в терапевта и в то, что ему могут помочь;
- б) повышенная критичность восприятия;
- в) проблемы всегда очень глубокие;
- г) другие ПТ тоже не дураки, значит, что-то есть и со стороны клиента.

Но в большинстве таких случаев мы добиваемся позитивных изменений, пусть и не всегда быстро.

Вопрос: А что, правда, зажимы в теле могут быть на протяжении десятилетий? Почему не происходит самостоятельного исцеления от них... как же тогда люди жили много веков назад, когда психотерапии не было?

Ответ: Большинство жило так же, как и сейчас живет большинство.

Вопрос: Где ты обучался работой с зажимами?

Ответ: Работа с зажимами – это комплекс действий. Соответственно, обучался и обучаюсь в нескольких местах, в том числе [здесь](#)



Вопрос: Я делал реимпринтинг, но мне не помогает. Может быть, я что-то не так делаю?

Ответ: Приходит масса вопросов в стиле: так ли я делаю или не так, хотя ответ кроется не в деталях выполнения.

Реимпринтинг – это **всего лишь техника** (мощная, хорошая техника), которая работает в рамках терапевтической стратегии, которая создается **и корректируется по мере работы** под каждого клиента.

Но если отсутствует стратегия, то частности выполнения техники **перестают иметь значение как таковые.**

Поэтому ходить по комнате, перекладывая листочки, можно бесконечно, делать все вроде бы правильно, а все равно что-то будет оставаться.

Вопрос: Сколько надо сделать подходов после проработки психики и тела, чтобы закрепился навык?

Ответ: Одна из самых обсуждаемых тем «сколько раз и как». Кто-то советует подходить 7000 раз, кто-то только с утра и невыспавшимся... Можно еще попробовать в полнолуние, обернувшись три раза и прочитав заклинание, но все гораздо проще. И так, формирование условного рефлекса у человека длится 42-45 дней. Что такое условный рефлекс простыми словами – закрепленный навык или приобретенная форма поведения. Еще проще – то, что многие ищут – возможность подходить «на автомате», без раздумий.

Вопрос: А какая у тебя квалификация? Что ты заканчивал?

Ответ: Помимо практических консультаций, я активно занимаюсь исследовательской работой по направлению «страхи и фобии». Принимаю участие в конгрессах, форумах, семинарах и мастер-классах.

2009 - 2010 Московский Психолого-Социальный Институт, курс [С.В.Ковалева](#), специализация «Нейролингвистическая психотерапия» (NLPT).

2010 - по н.в. Институт Клинического Гипноза, курс [А.Н.Блинкова](#), специализация Гипнология + специализированные тренинги, супервизия и мастер-классы.

[Психолог, психотерапевт, гипнотерапевт, член Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги, докладчик Всемирного конгресса русскоязычных психотерапевтов «Языки психотерапии» 2010, Международного конгресса "Интегративные процессы в психотерапии и консультировании" 2011](#)

Подробнее обо мне можно узнать здесь <http://makulovvladimir.livejournal.com/>

Вопрос: А если использовать все бесплатные методы, которые есть на форумах, можно ли решить проблему?

Ответ: Попробуйте. Всегда есть выбор. Можно, например, годами сидеть на форумах в поисках волшебного и, главное, бесплатного средства. В то время как жизнь проходит мимо, с каждым днем, каждой секундой. Секундой молодости, которую уже не вернешь.

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

Гипнотическая аудиотехника "Погружение"



Данная аудиозапись предназначена для работы в самогипнозе. Цель техники – снятие стресса, тревожности, достижение состояния глубокого расслабления.

<http://www.divshare.com/download/13854947-ba8>

Гипнотическая аудиотехника «На сон грядущий»



Фрагмент недирективного гипноза. Рекомендуется к прослушиванию в наушниках для более глубокого и продуктивного сна, снятия напряжения и мышечной релаксации.

<http://www.divshare.com/download/15664980-3be>

ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЮБИТ КОПНУТЬ ПОГЛУБЖЕ:

Аналитические исследования влияния недостатка материнской любви на сексуальное поведение взрослого человека подтверждаются следующим интересным экспериментом:

Новорожденных обезьянок отделили от матери и предоставили их выхаживание двум искусственным «мамашам», представлявшим собой проволочные манекены: один был обтянут ворсистой тканью и подогревался электролампой, а в другом имелась бутылочка с соской для вскармливания. Оказалось, что детеныши предпочли «мамашу», покрытую тканью, т. е. они нуждались в тепле и физическом контакте больше, чем в питании.

Вот как описывает Харлоу реакцию обезьянок на присутствие и отсутствие «матери», сделанной из ткани: «Когда она появлялась, детеныши бросались к ней, взбирались на нее, терлись и тесно прижимались к ней. Когда ее не было – они метались по комнате, падали на пол, обхватывая голову и визжа от огорчения».

У всех подопытных обезьянок выявились потом нарушения эмоционального развития и расстройства в поведении. Полной неожиданностью оказалось то, что ни одна из них, став взрослой, не могла успешно совершить половой акт.

(с) Александр Лоуренс, «Любовь и Оргазм»

Сейчас вы поймете, к чему я привел эту цитату. Еще в прошлом веке социологи решили выяснить, как складывается семейная жизнь детей из детдомов.

Детей спрашивали, хотят ли они в будущем иметь семью, детей и большая часть ответов сводилась: «Да, я больше всего хочу семью, детей и буду любить их больше всего на свете и дам все, что мне не дали». Но сознательно-то хотеть можно все что угодно, интереснее, что получилось в итоге.

Начали отслеживать, как складывается их судьба. Оказалось, что поколение детдомовцев, как бы оно искренне не хотело счастья своим детям, создает... новое поколение детдомовцев (за очень редким исключением). Просто потому, что в момент раннего научения (импринтирования) у них не создано образа счастливой семьи и они бессознательно повторяют тот образ который есть (а именно детдом). Также у них нет образов «счастливая мать» и «счастливый отец» и они ну никак даже при очень большом желании не могут этим поделиться.

Социологи пошли дальше и начали исследовать неполные семьи. Чем закончилось, вы наверное уже догадались – безотцовщина плодит безотцовщину, как бы она искренне не хотела обратного. Ну и самый

великолепный вывод, который был сделан – **семьи, в которых супруги несчастливы в браке, воспитывают детей, которые потом несчастливы в браке.**

И без глубокой проработки психики все это будет продолжаться, и переходить из поколения в поколение.

Думаю теперь ясно, почему прошаренные мужчины, когда выбирают жену, смотрят не на то, какого размера сиськи, а на то из какой семьи девушка. Просто они хотят счастья своим детям, большого, чистого и настоящего.



ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЮБИТ НАУЧНЫЕ ВЫКЛАДКИ:

Мотивации, установки, ценности, а также формы поведения, которые вырабатываются у ребенка с самого раннего возраста, в большой степени зависят от того, каким образом данная культура определяет сексуальные роли, которые она признаёт за мужчинами и женщинами.

Эта дифференциация осуществляется сразу же после рождения, когда новорожденному дают имя, когда ему выбирают одежду определенного цвета, когда украшают его комнату¹. Такая «настройка» на определенный пол продолжается и в выборе одежды и прически ребенка, его игрушек и разного рода развлечений, в которых он будет участвовать (Bandura, 1969),

Традиционно большинство культур ориентируется на то, чтобы мужчина был независимым, уверенным в себе, динамичным, знающим свое дело и способным к постоянной конкуренции в плане социальных и сексуальных отношений. Что же касается женщины, то она должна быть пассивной, любящей, эмоциональной и готовой к выполнению значительной роли главным образом в семье и в воспитании детей.

В настоящее время эти представления в нашем обществе меняются: все большее число женщин утверждают себя вне семьи, как в интеллектуальном, так и в профессиональном плане, а от партнера требуют разделения с ними домашних забот. Теперь многие дети получают менее четкое и более гибкое представление о мужественности и женственности.

Тем не менее, остается значительное число факторов, влияющих на то, как будет складываться сексуальная роль мальчика или девочки. Один из самых важных среди этих факторов, по-видимому, состоит в наличии в семье отца и в степени его участия в воспитании ребенка (Biller, Meredith, 1975).

Многие исследования показывают, что матери обычно обращают меньше внимания на половые различия, чем отцы. Действительно, было замечено, что большинство отцов очень рано, уже на втором году жизни ребенка, заостряют внимание на манере держать себя соответственно своему полу (Fagot, 1973) (рис. 6.18).

И чем большим авторитетом в семье пользуется отец, чем больше он участвует в воспитании, наказывая и поощряя ребенка, тем больше у сына развиваются мужские черты. Напротив, женственность дочери, по-видимому, совершенно не связана с таким воспитанием, как, впрочем, не связана она и с женственностью матери. Скорее это результат мужественности, проявляемой отцом, результат того, что он высоко ценит женственность матери, а также одобряет любое участие дочери в «женских» делах.

У женщины желание иметь детей и установить хорошие отношения с мужчиной укрепляются, видимо, от того, что отношения с отцом были окрашены любовью и вниманием. Отсутствие же этих чувств со стороны отца, некоторое безразличие или даже враждебность по отношению к маленькой дочери могут позже привести к возникновению более или менее серьезных трудностей у девушки в отношениях с юношами.

Можно отметить, например, что в Северной Америке голубой цвет предназначается для мальчиков, тогда как в Европе он предназначается для девочек.

Первые пять лет жизни играют определяющую роль в развитии черт мужественности у мальчика и в установлении в будущем гетеросексуальных отношений у девочки. И чем дольше в этот период ребенку придется жить без отца (из-за его смерти или развода родителей), тем серьезнее могут оказаться трудности, если никакой другой мужчина не послужит эффективной заменой.

У мальчиков, воспитанных одной матерью, можно наблюдать либо развитие «женских» черт характера, таких как незначительная, больше словесная, чем физическая агрессивность, большая зависимость и предпочтение игр и занятий, традиционно свойственных девочкам¹, либо, напротив, развитие «компенсаторной мужественности», для которой характерно сочетание преувеличенно «мужского» поведения с зависимым характером, часто наблюдаемое у молодых преступников (Drake, McDougall, 1977).

[Использованный источник: Hetherington E. M., Parke R. D., Child Psychology: A Contemporary Viewpoint, New York: McGraw-Hill, 1979].



На этом все!

Будьте счастливы!

Данная работа основана на массе материала по крупицам собранном автором. Что я только не пересмотрел/читал/посетил по данной теме, собирая по винтикам рабочий механизм.

Приведу ниже довольно малую часть того что использовано:

1. Roy Hunter. Семинары, статьи, интервью
2. Gerald Kein. Семинары
3. Константин Геринг “Аналитический репертурий симптомов сознания”
4. А.В. Фролов «Атлас мануальной терапии», лекции, личное общение
5. А.Н. Блинков, тренинги, личное общение, трансы
6. С.В. Ковалев, тренинги, личное общение
7. Ричард Бэндлер, тренинги, семинары, интервью
8. Дмитрий Шаменков, семинары, личное общение, переписка
9. Жан Беккио, семинары, выступления
10. Много кто еще, всем спасибо и отличных выходных

Выражаю персональную благодарность за создание книги:

1. Родителям. Без них бы меня просто не было
2. Всем моим Клиентам, у вас я учился, учусь и буду учиться
3. Дэвике Рясковой, вычитка, редактирование, терпение
4. Денис Бурхаев, идея обобщения материала в мини-книгу, поддержка моих начинаний
5. Лев Вожеватов, за знакомство с темой ПТ, интересными людьми, отжиг
6. Михаил Филяев, за помощь в организации съемок, троллинг, смех, шутки
7. Михаил Зюзин, за практический материал
8. Всем парням и девушкам с Адреналина-2011 и лично Алексу Одессе
9. Старбакс Раша, Кафе Артемия Лебедева, место создания и обобщения
10. Всем кто не согласен и спорит - за развитие