

# **Самостоятельное лечение страха**

знакомства и коммуникации с женщинами



Денис Бурхаев

## Содержание

Ссылки на мои проекты .....	3
Предисловие .....	4
Иллюзии современного пикапа .....	6
Общий алгоритм работы с бессознательным .....	10
Несколько слов про холотроп .....	13
Истоки тревожности .....	15
Упражнение «Разговор с тревожностью» .....	17
Низкая самооценка .....	24
Техника «Ресурс для родителя» .....	27
Мужественность, автономность и агрессия .....	31
Запрет на выражение агрессии .....	38
Снятие запрета на агрессию .....	43
Генератор нового поведения .....	48
Дао «алмазные яйца» .....	50
Вызвон .....	55
Переход в интимную плоскость .....	56
И напоследок .....	58
Ссылки на мои проекты .....	59

## Ссылки на мои проекты:

<http://burkhan.ru/> - доступная терапия для всех

<http://burkhan.ru/vopros> - я отвечаю на вопросы по проблемам

<http://burkhan.ru/events> - мероприятия нашего центра: вебинары, семинары и тренинги

<http://separacia.ru/> - начни жить самостоятельно!

<http://razvod.me/> - защита финансовых интересов мужчин при разводе

<http://denis-burkhaev.livejournal.com/> - мой ЖЖ

<http://vk.com/burkhaev> - я в контакте

[http://vk.com/burkhaev\\_public](http://vk.com/burkhaev_public) - мой официальный паблик

[http://vk.com/burkhaev\\_club](http://vk.com/burkhaev_club) - моя официальная группа Вконтакте.

Свободное общение

<http://www.youtube.com/user/ctcburkhan> - канал на Ютубе

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100000811655202> - я на Фейсбуке



Запись тренинга «Самостоятельное лечение страха подхода» доступна по этой ссылке <http://burkhan.ru/trening1>.

**Смотрите, слушайте и выполняйте описанные в книге упражнения под мою диктовку в наушниках!**

## **Предисловие**

Перед вами, дорогой читатель, очередная моя новая книга, которая целиком и полностью посвящена лечению столь всеми не любимого страха подхода, и которая служит прекрасным пособием по избавлению от чувства неуверенности при знакомстве и коммуникации с женщинами.

Многие мужчины мучаются тем, что не могут наладить общение с понравившейся женщиной. Но даже если коммуникация с девушкой завязывается, они все равно чувствуют неудобство в процессе такого знакомства, и им требуется большое количество времени, чтобы привыкнуть к новому человеку.

На страницах книги вы найдете для себя долгожданные ответы, как же все-таки научиться держаться с любой девушкой открыто и непринужденно, чтобы автоматические негативные мысли больше не возникали и не препятствовали получению удовольствия от общения с приятной вам особой.

Упражнения из книги продуманы таким образом, чтобы вы смогли добиться действительно глубоких изменений в вопросах межполовых взаимоотношений.

Данный материал будет полезен и тем молодым людям, кто постоянно ожидает подвоха от женщин, настраивая себя исключительно на отказ с их стороны. Самостоятельно выполняя специальные трансовые техники, вы сумеете убрать подобные неподдерживающие бессознательные установки и поменять их на правильные, ведущие к позитивному результату убеждения.

Кто-то получит свой результат сразу. Кому-то понадобится несколько дней грамотного выполнения данных упражнений. Если же проблемы сидят совсем глубоко – может потребоваться несколько месяцев вдумчивых усилий. Но в любом случае, если вы будете неуклонно двигаться к четко намеченной цели, используя весь арсенал предложенных мною прикладных методик, то свой результат получите с гарантией. Уровень тревоги, волнения и страха понизится в разы.

После осознания теоретических аспектов данной книги, у вас перед глазами сложится четкая картина понимания – куда нужно копать и что следует ожидать на каждом этапе своей самостоятельной работы. Также вам станут понятны механизмы весьма распространенной защитной стратегии поведения – когда нет ни страха, ни паники перед знакомством, но подходить, пусть и к сильно понравившейся девушке, не возникает никакого желания. У вас появится тактика преодоления этого защитного паттерна пассивного избегания женщин.

Многие молодые люди пытаются решить проблему страха знакомства прямолинейными методами – путем сотен и тысяч подходов. Некоторые из них параллельно ходят на многочисленные тренинги по повышению мастерства в надежде обрести более эффективные способы «выхода в поле». Но очень часто обучение у очередного пикап-гуру калечит психику гораздо сильнее, чем попустительское «пройдет само, если буду много подходить».

Здесь нужен принципиально другой подход – глубокая самотерапия. Потому что те когнитивно-поведенческие способы решения, которые даются на тренингах, работают тогда и только тогда, когда в психике есть небольшое препятствие. Это и страхом-то назвать нельзя – скорее, азарт. Это легкий комплекс волнений, который грамотный психолог способен убрать на раз.

Весьма распространенной является и та ситуация, когда страхи и беспокойство возникают в момент общения именно со значимой женщиной. Причины этих физиологических реакций коренятся в детстве и проистекают исключительно из отношения родителей. Основная часть упражнений из книги будет посвящена как раз работе с детством – ретроспективному анализу раннего периода вашей жизни.

В общем, книга рекомендована всем тем, кто устал изо дня в день заниматься позитивным избеганием – уделять время чему угодно, только не отношениям с женщинами. Кто не представляет своей жизни без застарелого приснопамятного страха знакомства, который мешает жить и сводит на нет радость от общения с приятными девчонками. И одновременно это замечательное руководство для тех мужчин и молодых ребят, которые хотят научиться доверять женщинам и строить красивые отношения с действительно интересными для себя девушками.

## Иллюзии современного пикапа



*Для того, чтобы воплощать результаты в жизнь, вы должны запомнить два следующих правила. Первое из которых заключается вот в чем:*

**НЕ БЫВАЕТ «СТРАХА ПОДХОДА»! БЫВАЕТ ГЕНЕРАЛИЗОВАННЫЙ СТРАХ ЖЕНЩИН!**

Про это я рассказывал на своем бесплатном вебинаре (<http://burkhan.ru/webinar12>). Люди, которые пытаются победить страх подхода, по сути, движутся в никуда!

Если вы боитесь женщин – тогда они будут для вас постоянным фрустрирующим фактором. Этот барьер тяжело преодолевать какими-то когнитивными методами, необходимо лечить генерализованный страх женщин.

В различных ситуациях он может проявляться по-разному. Более того, проявление может быть прицельным и интересным. С незначимыми женщинами – не включается, страх спит, он инактивирован. Но со значимыми женщинами он непременно всплывает.

Вы поймете потом, почему он всплывает именно со значимыми женщинами. С какими ситуациями в детстве вы не сумели справиться, которые остались несущими для вас фрустрирующий эмоциональный заряд. Именно он и не позволяет легко коммуницировать со значимыми женщинами.

У некоторых людей страх вообще на всех женщин, и здесь уже речь идет о генерализованной социофобии. У кого-то он включается только на значимых женщин.

Вы будете работать эффективными терапевтическими методами, но все равно может случиться так, что вы встретите супер-пупер тетку – просто беллиссимо. Вам казалось, что вы все вычистили, и теперь в психике цветут райские сады, и все в ажуре, но тут появляется она и все – ноги к ней не идут, и присыхает язык. И вы думаете – блин, опять этот страх подхода.

В этот момент вы должны понимать – значит, вы не до конца проработали генерализованный страх женщин. Никогда не надо смотреть на страх подхода, не нужно на нем фиксироваться.

У мужчины, когда он видит красивую, значимую для себя женщину, в норме должен возникать охотничий азарт. Это инстинкт. Комплекс физиологических реакций должен реагировать таким образом: **вижу красивую женщину – испытываю азарт охотника.**

Если же возникает не азарт, а какой-то страх, если боитесь подойти, переживаете по этому поводу, ноги сами к данной конкретной особе не идут, а в

сексуальном центре не возникает приятного теплого чувства, – ищите страх женщин!

**Следующий момент:**

**НЕТ СТРАХА КОММУНИКАЦИИ! ЕСТЬ СТРАХ ОТКРЫТО ВЫРАЖАТЬ СИМПАТИЮ!**

**Это второе правило, которое справедливо для тех, у кого нет социофобии!** Потому что социофобия – это генерализованная тревожность! У таких людей вообще – генерализованный страх коммуникации. Они совсем не способны ни с кем нормально поговорить.

Чаще всего, когда даешь молодому человеку задание – подойти и спросить у мужчины, сколько времени, или спросить что-нибудь другое, он подходит. Значит, страха коммуникации у него нет. При общении с женщиной он тоже может себя пересилить – подойти и начать с ней говорить. Но с каменным выражением лица. Либо попытаться выразить ей свою симпатию, но получается не конгруэнтно.

Это правило касается тех, кто боится женщине лишней раз улыбнуться, показать, что она вам симпатична, кто боится признаться ей в своих чувствах.

Это два основных правила, которые вы должны запомнить. Но для того, чтобы понять, как с этим необходимо работать, я дам небольшой теоретический блок по поводу эмоционального интеллекта. А также освещу, для чего нужна эта теория, для чего необходимо понимать, как это все между собой взаимодействует.

Человеческая психика состоит из двух компонент: эмоционального интеллекта (ЭИ) и рационального интеллекта (РИ).

Почему не работает большинство тренингов по пикапу, и почему не работает когнитивно-поведенческая терапия, когда в психике высокий уровень тревожности и страха? Сейчас большое количество пикап-тренеров на ютубе выкладывают различные ролики о том, как необходимо «правильно» преодолевать свой страх подхода и коммуникации с женщинами.

Там даются всевозможные методики, направленные на работу с рациональным интеллектом – правило трех секунд и другие моменты. По сути, все эти правила, которые они озвучивают, они не направлены на работу с эмоциональным интеллектом.

Но большая свинья заключается в том, что человек в своем поведении, в своем выборе и в своих эмоциональных реакциях не способен руководствоваться рациональным интеллектом.

Если вы думаете, что принимаете свои решения, руководствуясь рациональной логикой, то не стоит себя обманывать. Это самообман и не более. Человек всегда принимает решения и руководствуется в своем поведении исключительно приоритетами эмоционального интеллекта, по сути – лимбической системы.

Большая проблема заключается еще и в том, что мы не можем логикой повлиять на эти эмоциональные выборы. Не способны в принципе. Это целиком и полностью объясняется физиологией нашего мозга.

На вебинаре про страх подхода я рассказывал, как функционирует лимбическая система. Сигнал идет из ядер лимбической системы (амигдалы, таламических ядер) наружу, к коре больших полушарий. А обратный сигнал практически не идет. Корой больших полушарий, нашим рациональным интеллектом, мы не можем непосредственно влиять на эмоциональное состояние.

Как бы мы себя не заставляли и не доказывали себе – дескать, парень, ты не бойся, с женщинами все в порядке, они не кусаются, так что давай – сделай это. Психика в этот момент нам показывает жест наподобие такого – «накась, выкуси!». Не хочу я подходить!

Поэтому очень часто возникает такое состояние: зачем мне вообще женщины? Они мне не интересны, от них одни проблемы.

Логика и рациональный интеллект подстраиваются под существующий выбор. На самом деле на уровне эмоционального интеллекта выбор уже давно сделан – девочки не нужны! А остальное наше рации лишь обосновывает наилучшим для нас образом этот эмоциональный выбор. И это только начало.

Первая засада кажется мелкой по сравнению со второй. Потому что свой эмоциональный выбор очень часто мы делаем на эдипальной стадии – в возрасте от трех до шести лет.

Структура эмоционального интеллекта, по крайней мере, ее информационная составляющая, закладывается в перинатальный период, но наполнение ее контентом происходит примерно до семи лет.

Некоторые психологи называют цифру 5 лет, товарищи из трансперсональной тусовки считают, что этот процесс заканчивается еще раньше – в трехлетнем возрасте.

*Особенно это касается генерализованной социофобии, на тему которой у меня есть вебинар (<http://burkhan.ru/webinar18>). Если есть проблема социофобии, то на 110% корни данной проблематики лежат в раннем детстве. Социофобия не закладывается позже семи лет.*

Тогда же делается выбор, то есть эмоциональные предпочтения – каких женщин мы так или иначе будем считать более подходящими. В тот же период формируются генерализованные убеждения о себе и о жизни (в том числе и о женщинах), жизненные конструкты, они же жизненные сценарии. На считанные проценты наполнение происходит до десяти лет.

Какой важный вывод отсюда следует? Копать там. Глубока проблематика, но конечна. А те ребята, которые занимаются практикой реимпринта и обрабатывают травмирующие ситуации с девушками, с которыми они встречались в период школы и института, они, по сути, шлифуют поверхность полиролью.

Да, поверхность начинает блестеть, но проблематика не затрагивается. А для того, чтобы ее вскрывать по-настоящему, нужно копать в дошкольном периоде.



Очень часто некоторые, наиболее серьезные проблемы закладываются задолго до эдипальной стадии – в перинатальный период, во время родов. Именно поэтому многие мои клиенты идут на холотроп по моей рекомендации.

Как следует правильно вскрывать подавленный материал? Первый метод – через привнесение необходимого ресурса (в книге это будет подробно разъяснено). Тогда психика начинает ощущать себя защищенной и позволяет вспоминать очень глубокие моменты травмирующих переживаний. А до тех пор – психика от нас это закрывает.

В некоторых случаях замечательно работают расстановки по Хеллингеру. Особенно хорошо расстановками вскрывается родительское предобуславливание – комплекс отношений между матерью и отцом либо между отцом и его матерью. За счет действия т.н. морфического поля мы воочию можем наблюдать, как происходила расстановка фигур в социальном атоме.

Еще один эффективный метод – это психоделия. Психоделия все эти проблемы вскрывает на раз до самых БПМ (базовых перинатальных матриц). Иногда даже глубже. Но психоделия у нас в стране официально запрещена, поэтому с моей стороны не будет никакой агитации.

Метод крайне эффективен, но зачем государству нужны проработанные, хорошие и счастливые люди? Они перестанут работать. Зачем мужчине покупать супертачку, если можно купить простую машинку – женщины и так дают? Зачем женщинам в свою очередь тратить тонны косметики, зачем нужны фитнесы и солярии? И без того всё в шоколаде.

*Общая структура психики представлена физиологией. В голове есть продолговатый мозг с его программами, по сути – мозг рептилий. Там находятся глубочайшие инстинкты, которые относятся к выживанию. Над продолговатым мозгом существует таламус, гипоталамус, различные другие лимбические образования. Это, по сути, новые инстинктивные программы, те, которые характерны высшим животным, в том числе приматам.*

*Лимбическая система устроена так, что на этом уровне нет слов, зато есть чувства и образы. Еще ниже, на уровне продолговатого мозга, даже образов нет, там есть смутные ощущения: чего-то хочется, но что – не понятно. Какое-то неясное томление. Образы и некие дифференцированные чувства появляются уже на уровне лимбики.*

*Все наши социальные сценарии нашего взаимодействия (с мужчинами в мужской среде, с женщинами в женской среде) заложены в лимбической системе. Но фишка заключается в том, что там они находятся в «запакованном» виде. Мозг это не компьютер, мы просто берем ближайшую аналогию.*

*Когда человек взрослеет, то в возрасте до 5-7 лет происходит как бы установка этих инстинктивных программ ролевого социального и межполового взаимодействия. При этом, межполовое взаимодействие отрабатывается через взаимодействие со своими родителями.*

*Взаимодействие с мужчинами мы отрабатываем через взаимодействие с отцом (это к вопросу о мужественности), взаимодействие с женщинами мы отрабатываем*

*через взаимодействие с матерью. Все остальное – следствие наших корневых программ и сценариев, которые мы выработали в раннем возрасте через взаимодействие с родителями.*

*Из продолговатого мозга первичные сигналы попадают в лимбику, из лимбики они идут в ассоциативную кору, кора же направляет свой сигнал внутрь. Последняя напичкана такими интересными образованиями, которые называются пирамидальными нейронами. Единственная функция которых – затормозить сигнал. По сути, это наши тормоза.*

*На стыке сигнала, который идет из лимбики, и противосигнала, который идет из ассоциативной коры, и формируется наше поведение. У некоторых замечательных ребят, которые приезжают с Кавказа, культуры торможения нет. И хотя там есть традиция уважать старших и прочее, но культура торможения у них не так сильно поощряется, как в нашем обществе. Поэтому они более примативны, у них противосигнал меньше.*

*Тормозить сигнал – это единственная функция коры. Думать – это тоже процесс торможения. Если бы у нас не было гиперразвитой коры, которая вдобавок напичкана социальным программированием, вы бы сейчас не сидели и не читали эту книгу, а я, как главный «тормоз», даже не начинал бы ее писать, потому что у вас бы не было проблем с женщинами.*

*В чем заключается основная функция воспитания и социализации? В процессе воспитания нас учат тормозить сигнал, идущий из глубин бессознательного. Все проблемы заключаются в этом взаимодействии. Если бы не социальное программирование и не ваше воспитание, у вас бы не было проблем при общении с женщинами. Вы бы не думали, когда видите красивую девушку, а сразу бы к ней подходили.*

*Не важно – социально она для вас значима или нет, красивая она или даже сногшибательная, да хоть гламурная певица – подходили бы на автомате. А что мешает подходить? Социальное программирование.*

*Благодаря интеллекту люди доминируют в природе, но дорогие россияне по сравнению с китайцами размножаются не очень хорошо. Китайцы лучше размножаются. ☺*

### **Общий алгоритм работы с бессознательным**

*Все мы люди взрослые, обладающие развитыми стратегиями реагирования, развитым интеллектом и богатым жизненным опытом. И понимая этот простой момент, мы можем в своем воображении отправиться в прошлое и привнести туда эго-состояние взрослого и все необходимые ресурсы.*

*Добавление ресурса внутреннего взрослого в прошлое, в «там и тогда» (по аналогии со «здесь и сейчас»), позволяет конфликтующим сторонам начать конструктивный диалог, чтобы, наконец, снять напряжение ситуации, то бишь аффект.*

*Самостоятельно вы будете работать не какими-то рациональными поведенческими стратегиями, вы будете работать эмоционалкой, процессуалкой и НЛП.*

После того, как снимается аффект, необходимое нам состояние закрепляется в прошлом и влияет на эмоциональный интеллект там и тогда. И уже в соответствии с трансформированным базовым состоянием, эмоциональный интеллект разрешает изменить наши эмоции и поведение здесь и сейчас.

Все попытки решить ситуацию нахрапом обречены на провал. Когнитивно-поведенческая терапия была популярна в 30-х годах прошлого столетия в Америке, но некоторые товарищи работают ею до сих пор. Бесполезно пытаться достичь положительных результатов в работе со своей психикой через какие-то усилия. Сколько бы вы не напрягались, оно будет отторгаться. Потому что когнитивная терапия направлена на работу с рациональным интеллектом. Но если в эмоциональном интеллекте нет положительного опыта, что бы вы не делали, позитивных изменений вы добиться не сумеете.

*По оценкам разных исследователей у современного человека рационального только 2-3 %, все остальное суть поведенческие и эмоциональные паттерны реагирования.*



Почему? Потому что другое заложено, предыдущий опыт говорит об обратном. Как бы мы себя не убеждали в том, что женщины – это безопасно, женщины – это приятно, замечательно, весело, интересно. С ними, в конце концов, можно заниматься сексом! Перед глазами возникает иная картина: нет, с женщинами сексом заниматься нельзя. Наоборот, они вынесут мозг, они разрушат самооценку, попляшут на костях или просто скажут какую-то гадость.

*А ощущение, что вам нечего предложить женщине, зиждется как раз на низкой, порушенной самооценке.*

Поэтому ваше внимание целиком и полностью должно быть направлено на работу с эмоциональным интеллектом. И лишь немного на работу с рациональным интеллектом, потому что управление психикой все-таки лежит через эту составляющую.

*Если есть негативная эмоциональная мотивация, то она блокирует все удовольствие от жизни. Рациональный интеллект нужен, чтобы создавать позитивную, движущую мотивацию.*

Через поведение – мы должны тренировать навык получения удовольствия от общения с женщинами. Это все равно как есть определенный фрукт. Изначально, если это, конечно, не тропический дуриан с мерзким запахом, у нас все складывается автоматически. Потому что есть фрукты приятно и интересно. Но при общении с женщинами нередко возникает парадокс: многие молодые люди,

попробовав один раз секс, потом приходят и говорят – «Денис, и ради этого я столько воевал-зябнул? Что в нем такого?».

Как показывает практика, в отличие от сочного фрукта, очень часто секс не является безусловно вкусным. Ребята сходили, попробовали секс и попробовали его не единожды, им все равно не нравится. И возникает совершенно тупиковая ситуация: когда, с одной стороны, чтобы быть социально успешным, нужно подходить – дескать, давай, где твои бабы, где твой гарем? Но даже на уровне рационального интеллекта мужчина понимает – блин, это же всего 10 секунд удовольствия...

Тут и наступает эта весьма распространенная ситуация, когда страха перед женщинами нет, подходи – не хочу. Не хочу!

*Умение получать удовольствие от общения с женщинами – навык тренируемый.*

Существует четкая, простроенная технология, как сделать этот процесс минимально энергозатратным и максимально вкусным.

**НО! Как любая когнитивно-поведенческая психотерапия, она рассчитана на НЕДЕЛИ-МЕСЯЦЫ тренировок!**

Если удастся попасть в ядро СКО (системы конденсированного опыта) и найти первоначальный заряд, который отравляет жизнь, то очень часто это дает сногшибательный эффект. Особенно после холотропа! У человека просто открываются глаза – «блин, как же это здорово, общаться с женщинами». Потому что человек начинает ощущать мощнейший поток правильной энергии.

Амигдала может функционировать всего в двух режимах: либо в режиме «хочу» (дайте мне еще и побольше) либо в режиме «ой, боюсь-боюсь». У вас, дорогой читатель, амигдала, скорее всего, преимущественно находится в режиме «ой, боюсь-боюсь». Задача заключается в том, чтобы переключить амигдалу. Чтобы пошла правильная энергия – не энергия страха, а энергия желания. Плюс уменьшить противодействующий сигнал – тогда все будет замечательно.

Сознание подавляет удовольствие. Чем больше думаем, тем меньше получаем удовольствия от жизни. Это беда всех современных людей, особенно компьютерщиков. Они не получают удовольствия от жизни, в том числе и от общения с женщинами. Они не умеют его получать, их не научили. Точнее, их отучили палочным методом, битьем по рукам в детском возрасте, когда они пытались получать удовольствие. И теперь они от этого страдают.

Все мы – продукт нашей эпохи. По сути – люди с исковерканными судьбами. Поэтому наша задача заключается в том, чтобы силой нашего интеллекта, коль он нам дан, все это осознать и трансформировать. Чтобы эмоциональные образы наших родителей где-то на периферии нашего сознания, нам не мешали и больше не довлели над нами.

*Занимаясь творчеством, мы думаем и одновременно кайфуем. Творчество – это целиком и полностью эмоциональный интеллект. Возникает когерентная работа,*

*когда первичный эмоциональный импульс творчества правильным образом обрабатывается и модулируется логической компонентой.*

Единственная задача рации заключается не в том, чтобы подавлять сигнал, идущий снизу, а модулировать его и правильным образом корректировать. В детстве нас этому не научили, нас приучали давить в себе желание. Хочу! Нельзя, делай то, что мама сказала! С той девочкой общаться нельзя, нельзя подходить к незнакомым! Мама девочки будет не рада.

Этот сигнал подавляется таким образом. Но его нельзя давить. Засада заключается в том, что нам привили крайне неэффективную, ригидную жизненную стратегию: не модулировать, не трансформировать, не адаптировать, а подавлять.

На самом деле психотерапевтических паттернов, которыми мы будем работать – их не много. Их конечное количество. Меня всегда удивляли ребята, которые просят у меня побольше упражнений. Не нужно этого.

**ЗАДАЧА – освоить четыре или пять паттернов общей работы и пользоваться ими. Тогда будет ГАРАНТИРОВАННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ!**

Нужно изменить эмоциональные предпочтения, генерализованные убеждения, которые вы сделали в трех-семилетнем возрасте, и поменять жизненные конструкторы.

## Несколько слов про холотроп



Суть холотропа заключается в перенасыщении крови кислородом при гипервентиляции легких. Вы приходите на тренинг по холотропному дыханию, который обычно идет два дня. Вам дают небольшую теорию, после чего вы выбираете себе пару (ситтера) и начинаете интенсивно дышать. Включается определенная музыка. Это пять каноничных тем в определенной последовательности, которую нельзя менять.

Громкая, оглушающая музыка нужна для того, чтобы прервать ваш внутренний диалог. Мысли из головы исчезают, и вы начинаете дышать. Через какое-то время, где-то через минуту, начинаются биохимические изменения в головном мозгу. Меняется кислотно-щелочной баланс в крови, и мозг начинает снимать свои барьеры, которые всегда есть между эмоциональным и рациональным.

Запорный слой под действием холотропного дыхания снимается, и вы буквально начинаете видеть, слышать и ощущать то, что у вас закладывалось в детском возрасте и хранится в бессознательном. То есть вы получаете доступ к подавленному материалу и уже во время сессии холотропного дыхания начинаете с этим работать.

Для некоторых людей только холотропных сессий бывает недостаточно, и тогда самый лучший эффект, самый лучший результат достигается при сочетании холотропа и какого-то другого вида терапии.

Это может быть холотроп и телеска. Это наиболее зарекомендованное сочетание. Или холотроп и эмоционально-образная терапия. Холотроп и процессуалка. Можно в принципе сочетать холотроп с когнитивно-поведенческой терапией, но это не совсем удачная комбинация. Когнитивка давно устарела. Ее можно и нужно использовать, но на определенных этапах.

И тогда, за счет кумулятивного воздействия дыхания и психотерапии, вы получаете очень мощный эффект. Холотроп действует как отбойный молоток: вы начинаете вспоминать то, что давно забыли. А дальше с этим материалом вы идете к психотерапевту, который прописывает некие алгоритмы работы и дает ресурс. Жизнь в таком случае резко и интенсивно меняется в лучшую сторону.

*Рекомендую тренинги Владимира Майкова, Германа Карельского, Виктора Пипченко. Герман Карельский, когда я учился и получал второй диплом по трансперсональной психологии и психотерапии, преподавал у нас в институте. Он вел курс по работе с зависимости. И это человек, который воистину сияет. Я просто сидел слушал его лекции, и меня вскрыло. Причем вскрыло – мама, не горюй! Этот человек меняет степень осознанности.*

Настоятельно не рекомендую во время холотропа выполнять еще какие-то упражнения. Это самостоятельный процесс. Практиковать какие-либо упражнения желательно только через 2-3 дня после дыхательных сессий.

## Истоки тревожности

Тревожность (также см. вебик «Самостоятельное лечение тревожности» <http://burkhan.ru/webinar30>) – это базис всех проблем, она лежит в основе всего. В этой главе я расскажу о некоторых вещах, от которых кому-то, быть может, поплохее, а кому-то, наоборот, сильно полегчает. Но не волнуйтесь, даже если поплохее, все равно потом полегчает.



Проблематику страха подхода и общения с женщинами можно изобразить в виде трехступенчатой пирамидки, которая объясняет вообще все комплексы и проблемы в отношениях с противоположным полом. И фундаментом этой пирамидки является **тревожность**.

Не секрет, что физиология мужчин и женщин различается, в том числе и на уровне мозга. И мальчиков, по сути, должны воспитывать мужчины. Причем, с очень раннего возраста. Мать же при воспитании мальчика должна соблюдать определенные установки и предписания.

У женщин очень развита эмоциональность. Женщина в течение одного дня может находиться в различных, очень разбросанных эмоциональных состояниях. Для женщин это естественно, это не вызывает у них каких-то вопросов и особых проблем. Женщины хорошо справляются с эмоциями.

С мужчинами другая история. Во время перинатального (внутриутробного) развития плода, у мальчиков формируются яички и начинают продуцировать тестостерон. И в тот момент, когда яички начинают продуцировать тестостерон, в работу сильно включаются те области мозга, которые уже сформировались.

То есть лимбическая система (эмоциональные центры). И получается следующий очень неприятный момент. Тестостерон (т.н. первичный тестостероновый пул) выжигает у мальчиков эти эмоциональные центры. Выжигает в буквальном смысле. Таким образом, получается, что у мужчин эмоциональный канал априори сужен.

Условно говоря, у женщин эмоциональный канал от -10 до 10 ед.. А у мужчин – от -5 до 5 ед.. Оказывается меньше в два раза. И теперь представьте, в какой ситуации оказывается ребенок, когда он воспитывается исключительно матерью. А очень часто – тревожной матерью, которая за счет этого негативного эмоционального предобуславливания закладывает в него тревожную компоненту.

Для ребенка такое эмоциональное давление не просто напряжно, а напряжно вдвойне. Амигдала переключается исключительно в режим тревожного состояния и начинает продуцировать сигналы страха и общей, генерализованной тревоги.

*Амигдала – это такое лимбическое образование, которое продуцирует первичную тревожность – еще не дифференцированный на страх, волнение или агрессию сигнал.*

Очень часто мы не наблюдаем логической последовательности в эмоциональном состоянии женщин и не можем предсказать следующую их эмоциональную реакцию. Это такое, по сути, бабское воспитание. Вследствие чего у мальчика происходит выжигание эмоционального канала. Маленького ребенка возраста 3-5 лет. И закладывается общая тревожность.

Все – теперь амигдала постоянно находится в режиме «аларм». Базовая тревожность сформирована.

Как вы думаете, какой в этом случае образуется жизненный сценарий? Правильно, никуда не ходи, будь начеку. А сутью будет **убеждение – женщины непредсказуемы и опасны.**

Юноши, молодые люди этого не осознают, потому что амигдала продуцирует не слова и фразы, а автоматическую реакцию тела.

Действия по устранению общей тревожности должны быть направлены на работу с базовой тревожной частью нашей психики, нашего эмоционального интеллекта. По сути, на работу со своим внутренним ребенком.

В общем виде необходимо производить реимпринт эпизодов тревожного подкрепления. Но поскольку этих импринтов может быть большое количество, и если мы будем заниматься сплошным реимпринтом, на это у нас уйдут годы самотерапии. Существует способ вычленив в психике тревожную часть и поработать с ней.

*Крайним проявлением тревожности является социофобия. Когда человек создает для себя внутреннее пространство – чаще всего, пространство собственной комнаты. А у некоторых товарищей это пространство вокруг компьютерного стола с заданными маршрутами на кухню, в туалет и до сонной кровати. Все остальное пространство таким человеком воспринимается как угрожающее жизни, безопасности и здоровью.*

Следующее упражнение, в первую очередь, адресовано социофобам. Но работа со страхом подхода, страхом общения с женщинами и страхом перехода в интимную плоскость без этой практики результата не принесет. Либо эффект будет поверхностным. Здание начинают строить с фундамента, а фундаментом проблематики общения с женщинами является общая тревожность. Поэтому сначала необходимо работать с ней.



**Рекомендую выбрать для практики терапевтических упражнений красивое место, которое будет способствовать вашей концентрации и проявлению приятных эмоций, и где вас никто не побеспокоит!**



### **Упражнение «Разговор с тревожностью»**

*Все упражнения, которые описаны в данной книге, необходимо выполнять в трансе. Гипнотическое погружение является ключом, открывающим двери в эмоциональный интеллект.*



Сядьте поудобнее, закройте глаза и позвольте себе расслабиться. Обратите внимание на различные звуки вокруг себя.

Позвольте себе войти в транс той степени глубины, которая вам необходима, чтобы почувствовать очень комфортное, спокойное и расслабленное состояние (см. вебинар «Базовая технология

наведения транса» <http://burkhan.ru/webinar21>).

Почувствуйте, как мысли замедляют свой бег. Ощутите комфорт и безопасность прямо здесь и сейчас. Если будут возникать трансовые феномены – движение головой или покачивание корпусом – просто позвольте этому происходить, просто наблюдайте за этим.

Вспомните те ситуации вашей жизни, когда вас беспокоила тревожность. Возможно, это происходило при общении с женщинами. Возможно, вы ощущали тревожность при знакомстве, когда общались по телефону или сидели с девушкой в кафе.

Если в какой-то момент у вас появится сонливость – это нормально. Вы должны просто получать удовольствие от этого спокойного и расслабленного состояния. После того, как вы вспомнили все эти тревожные моменты, установите контакт с тревожной частью. Где в теле ощущается ваша тревожность, где она проявляется? Возможно, в груди или шее, животе, руках или ногах. Где в теле она проявляется наиболее ярко?

Что в этот момент ощущает ваше тело? И когда вы почувствуете свою тревожность, позвольте себе поиграть с ней. В обычной жизни мы привыкли давить ее, бороться с ней. Вся наша жизнь очень часто бывает направлена на борьбу с самим собой. Мы ведем эту борьбу месяцами и годами. Вместо того, чтобы просто позволить прислушаться к себе.

Позвольте тревожности уменьшиться, ослабьте ее произвольно так, чтобы она практически перестала ощущаться. Почувствуйте комфортное состояние, когда тревожности практически нет, когда она практически не ощущается. А потом позвольте ей увеличиться снова. Усиьте тревожность, сделайте ее более явной, более зримой.

Возможно, у вас возникнут физиологические проявления этой тревожности. Возможно, они будут дискомфортными. Позвольте им происходить, не боритесь с ними. Не бойтесь этого дискомфорта, продолжайте усиливать тревожность. Вспомните те ситуации общения с женщинами, когда эта тревожность вам мешала или проявляла себя очень явно и сильно.

Что это за жизненные ситуации? Продолжайте усиливать эту тревожность. Задайте себе вопрос: а если бы тревожность могла как-то выглядеть, как бы она выглядела? На что похожа ваша тревожность, если на нее посмотреть?

Как выглядит этот образ? Мысленно опишите его для себя. После чего задайте вопрос вашей тревожности, которая находится внутри вас и как-то себя проявляет. Готова ли она к тому, что вы с ней сегодня поработаете? И дождитесь ответа.

Если она говорит, что не готова, задайте ей вопрос – почему и зачем она считает, что не готова. Выясните эту причину. Что она говорит? Если же она готова к тому, чтобы вы с ней сегодня поработали, пусть также даст ответ.

Задайте вопрос вашей тревожности – а зачем она вас тревожит? С какой целью она это делает? Уважаемая моя тревожность, скажи, пожалуйста, зачем ты тревожишь? Какую выгоду и позитивное намерение ты несешь в мою жизнь таким образом?

Здесь необходимо отметить сугубую важность этого шага. Потому что многие, когда работают с субчастями личности самостоятельно, пытаются это делать механистически. Не понимая того, что, если в психике что-то сформировалось на каком-то этапе жизни, значит тогда это явно было необходимо. Если психика принимает какие-то решения, значит они были нужны.

Задайте вашей тревожности следующий вопрос. Уважаемая моя тревожность, а когда ты появилась в моей жизни, когда ты сформировалась? Когда я позвал тебя в свою жизнь? Пусть ваша психика назовет цифру, пусть возникнет какой-то ответ. И после того, как это произойдет, продолжая оставаться в комфортном и безопасном состоянии, задайте вашей уважаемой тревожности следующий вопрос. Какие обстоятельства жизни в том раннем-раннем детстве этому способствовали?

Что происходило в жизни того маленького ребенка, которым вы тогда были? Когда закладывались ваша тревожность, ваше поведение и ваше эмоциональное

состояние. Как вели себя ваши родители? Как вела себя ваша мама? Как родители вели себя между собой?

В этот момент вы можете увидеть цепочки событий, какие-то яркие картинки, может быть, возникнет какое-то состояние в теле. И тогда задайте следующий вопрос: а какой полезный результат, уважаемая тревожность, ты привнесла в мою жизнь?

Это очень важный вопрос. Очень часто мы думаем, что в нашей психике есть что-то плохое и неприятное, с чем нам надо бороться. Мы боремся с этим вместо того, чтобы просто осознать – а, быть может, это что-то полезное, нужное и важное в нашей жизни?

А скажи, пожалуйста, моя уважаемая тревожность, а что бы со мной случилось, если бы тебя в моей жизни тогда не было? Какие бы результаты имело бы то влияние, которое оказывали на меня мои родители? От чего ты меня защищала, избавляла, как обо мне заботилась?

В этот момент могут возникнуть очень интересные ощущения и понимание того, насколько психика гармонично и правильно устроена. Насколько правильные решения она способна принимать в неблагоприятных ситуациях. Позвольте разворачиваться этим картинам. Осознайте то, насколько ваша тревожность, с которой вы хотели бороться, была тогда для вас полезна.

И после того, как вы это осознали, спросите у психики – а готова ли она начать меняться там и тогда с целью повышения своей эффективности? Готова ли она поменять свои стратегии и те решения, которые вы принимали там и тогда?

Возможно, психика ответит – нет, не готова. Тогда спросите ее, почему и зачем она не готова. Она до сих пор чего-то боится? Спросите, чего она боится, почему она не готова? Если же она говорит, что готова, позвольте себе двинуться в направлении этого процесса дальше. Задайте своей психике следующий вопрос – уважаемая моя психика, что бы ты хотела получить вместо тех тревожных ощущений, которые закладывались тогда, очень-очень рано, когда я был маленьким ребенком.

Какие вы хотели бы ощущения вместо тревожности? Какое вы хотели бы состояние? Вы можете увидеть это состояние и начать ощущать его. Вслед за этим вы можете почувствовать, как меняется ваше настроение. Насколько это состояние привлекательно и интересно для вас? Возможно, это будут неожиданные ответы, которых вы логически никогда не подозревали, но ваша психика, тем не менее, уже знала ответ и приготовила его для вас.

Какие эмоции вы хотели бы тогда переживать, которые позволили бы вам действовать эффективно и с получением удовольствия? Спросите у своей психики, а какой ресурс вам был для этого необходим, чего вам не хватало тогда, чтобы действовать в состоянии комфорта, спокойствия и расслабленности.

Возможно, психика сразу подскажет ответ. Возможно, через какое-то время. Может быть, вам будет легче представить зрительную метафору этого ресурса. Создайте ее для себя. Потому что вы хозяин своей психики. Вы, словно

волшебник, можете создавать в ней любые процессы и вызывать любые состояния.

Если хотите, вы можете создать в себе состояние комфорта и расслабленности, спокойствия и безопасности. Вы даже можете усилить это состояние до некоего драйва и игривости. Представьте, что это за ресурс? И после того, как он появится на вашем зрительном поле, вы начнете испытывать положительные, очень приятные эмоции.

Позвольте себе следовать этому процессу. И когда вы будете готовы, передайте себе этот ресурс в виде некоего зрительного образа в те ситуации, когда вам его особенно не хватало, когда это было особенно необходимо. Понаблюдайте, что происходит в этот момент внутри вашего тела, внутри вашей психики, внутри вашего сознания, внутри вашего воображения.

Как меняется цепь событий? Какие теперь возникают ощущения, какие приходят мысли и чувства? Изменилось ли сейчас общее состояние, ваше самочувствие? Есть ли теперь тревожность? Или вместо нее появилось что-то новое, интересное, приятное и комфортное? Возможно, в этот момент вам захочется рассмеяться, позвольте себе это сделать.

Как меняются жизненные ситуации там и тогда, когда теперь вы обладаете этим ресурсом? Какие вы принимаете решения там и тогда? Какое самое главное решение вы готовы принять, которое, возможно, окажет влияние на всю вашу последующую жизнь. Там и тогда, когда вы были еще очень-очень маленькими. Позвольте себе пройти с этим состоянием по всем значимым жизненным ситуациям. Из прошлого в настоящее.

Как теперь меняется ваша жизнь? Возможно, это едва заметные изменения. Отметьте их. Может быть, это значимые и весьма серьезные изменения? Отметьте их также. Как вслед за этим меняется ваш взгляд на жизнь? Какие вы теперь можете сделать для себя выводы? В отношении с женщинами, в общении с людьми в целом?

Не прилагайте усилий, пусть психика сама все сделает за вас. Нас всю жизнь учили делать что-то через усилие, пересиливать себя, преодолевать себя, ломать себя. Просто запустите эти изменения и наблюдаете за тем, как они разворачиваются в вашей жизни – из прошлого в настоящее.

Как все изменилось теперь, в настоящем? Поменялось ли общее состояние, взгляд на жизнь? Сделайте небольшую проходку в будущее и посмотрите, как теперь все будет разворачиваться в будущем? Как поменяется ваша жизнь через месяц, через полгода, через год? С каким состоянием вы живете в будущем?



И после того, как вы посмотрели и почувствовали это, позвольте себе вернуться в настоящее, в здесь и сейчас, и просто побыть в этом расслабленном, спокойном и комфортном состоянии какое-то время. Никуда не спеша. Просто наслаждаясь этими эмоциями, чувствами, выводами, которые вы сделали. Возможно, у вас поменялись убеждения, поменялось отношение к самому себе.

### **Поблагодарите себя и свою психику за проделанную работу!**

\*\*\*

Вы можете делать это упражнение регулярно или с какой-то периодичностью. Но по мере того, как вы будете его выполнять, это состояние будет укрепляться, а новые выводы, которые вы сделали в отношении себя и жизни, будут становиться более твердыми.

Как в случае с рачительным садовником, который посеял в землю семечко и регулярно его поливает. Без суеты, без спешки, без лишних мыслей о том, когда же оно, наконец, вырастит. Просто позволяя природе самой двигаться в нужном направлении с необходимой и комфортной скоростью.

Достаточно просто быть свидетелем тех позитивных и очень правильных изменений в психике, которые будут не спеша происходить в вашей жизни, начиная с этого момента, прорастая в будущее и укрепляясь в нем.

Если вы однажды почувствовали правильное состояние, то дальше психика все будет делать сама. Так работает эмоциональный интеллект. Вы можете один раз прийти к каким-то правильным выводам, и психика сама начнет делать все необходимое и будет приносить это состояние в вашу жизнь чаще.

*Если вы хотите оставаться бодрыми, лучше вначале потягиваться, а потом открывать глаза.*

Фишка взаимодействия с эмоциональным интеллектом заключается в том, что невозможно с ним работать напрямую – давать какую-то смысловую конструкцию и говорить «выполни». В эмоциональный интеллект директивный сигнал не идет. Но с ним можно работать опосредованно.

Если чего-то не было в вашем опыте, в прошлом, но вы, тем не менее, даете себе какие-то инструкции – по принципу «делай, ты же можешь!», то любые подобные директивы психикой будут отторгаться. Но если в своем воображении отправиться в прошлое и поменять свое эмоциональное состояние (по сути, состояние своего разума) и эмоциональный выбор там, то начиная именно с этого момента, становится возможным произвести все последующие изменения.

Изменения не происходят, если мы что-то пытаемся менять в настоящем. Задача заключается в том, чтобы отправиться в прошлое, и, осознав вторичные выгоды, которые мы получили через тревожность, сменить свое эмоциональное состояние. Вслед за этим поменяется поведение.

Если не обрабатывать вторичные выгоды, то изменения не приживутся. Если же осознать вторичные выгоды и поблагодарить свою психику за ту защиту, которую она нам несла через тревожность, и за позитивные намерения, которые она преследовала в прошлом, можно сформировать раппорт с нашим эмоциональным интеллектом.

И в какой-то момент мы – раз, и начинаем заговаривать с какой-нибудь девушкой в транспорте или на улице. Сами собой. И после того, как поговорили и даже обменялись с ней телефонами, мы вдруг понимаем – хм, а где же волнение?

Но задача в том, чтобы выполнять это упражнение регулярно – до тех пор, пока не поймаете себя на мысли – а тревоги-то нет. Чем чаще вы будете его выполнять, тем скорее наступит результат. Но выполнять это упражнение нужно грамотно.

#### **Вот краткая суть данной практики:**

1. Сначала вы просто наблюдаете некий комплекс ощущений в теле и делаете визуальную метафору этих ощущений.

2. Дальше, за счет калибровки, то есть увеличения-уменьшения, вы производите установление связи и смотрите, насколько психика готова меняться в зависимости от вашей воли.

3. После чего осознаете вторичную выгоду: а для чего это все? А что ваша психика хочет вместо этого? А какой ресурс требуется вашей психике, чтобы произошли изменения?

4. Привносите необходимый ресурс и наблюдаете, как эта часть каким-то образом трансформируется, и вместо тревожности появляется что-то другое. Психика сама подхватывает эти изменения. Если в результате возникают позитивные образы, значит работа ведется правильно.

*Если после выполнения трансовых техник вы «выплываете» и ничего не помните, это говорит о глубокой степени самогипноза.*

\*\*\*

В своем вебинаре про самостоятельное лечение интимофобии (<http://burkhan.ru/webinar20>) рассказывал о том, что очень важно привносить два ресурса: ресурс безопасности и ресурс автономности (самостоятельности). Второй ресурс является одним из базовых.

Бывает такое, что в 5-6-тилетнем возрасте в силу ряда причин ребенок сам принимает для себя решение, что больше не будет ни с кем общаться. Так

формируется социофобия и нежелание любых социальных контактов. Это базовое состояние возникает тогда, когда ребенок делает вывод – общение опасно. И когда такое убеждение о самом себе и о мире в целом принимается, все остальное уже подстраивается под него.

Не нужно ждать от психики каких-то мгновенных изменений. Редко случается так, что вы точно попадаете прямо в ядро СКО и сразу находите корневую, базовую ситуацию. Когда вы попадаете в этот «оголенный нерв», начинаются аффективные переживания – слезы, сопли, гнев, ярость. И тогда – да, изменения могут быть очень резкими. Но так бывает не всегда. Будьте готовы к тому, что через какое-то время будут сниться спонтанные сны, где вы будете отыгрывать все эти негативные ситуации.

В процессе самостоятельной работы могут возникать какие-то не связанные друг с другом образы. Это нормально. Это на уровне логики все железобетонно. Сознательно мы четко держим последовательность мыслительных конструкций. Гипнотическое состояние, в отличие от обычного бодрствующего, текуче. Именно за счет текучести становятся возможны те изменения, которые мы привносим.

*Почему вообще работает психотерапия? Потому что для мозга нет разницы – было это в реальности или только в воображении.*

Очень часто родители нагружают ребенка ответственностью за свои отношения. Когда, например, отец не участвует в жизни семьи, и мать перекладывает главную роль на сына. По сути, делает из мальчика второго мужа. Получается своего рода спутанный брак.

Если такое имело место быть, необходимо снова ощутить эту ответственность в теле. Если это скованность, то в какой области она ощущается? Усиьте скованность. Позвольте ей усилиться самой.

Почувствуйте себя в роли сожителя своей матери. Что теперь вы отвечаете за ее жизнь, должны обеспечивать семью, должны любить мать и нести для нее сексуальную функцию. Звучит крамольно, но в такой ситуации в своем воображении надо убить священную корову – говоря шутливо, трахнуть маму Стифлера.

Почувствуйте, каково быть для своей матери одновременно и ребенком, и мужем. Продолжайте усиливать это состояние, сделайте его максимально сильным. Что меняется в теле? Задача заключается в том, чтобы максимально усиливать состояние аффекта до тех пор, пока не случится катарсис. И после того как произойдет катарсис, можно произвести ресурсирование.

*Ресурс – это то, что не хватало внутреннему ребенку там и тогда, в детстве, чтобы решить какую-то жизненную задачу.*

Что бы вы хотели вместо этого? Как бы хотели ощущать себя ребенком? Как бы вам было комфортно быть ребенком?

Современный человек, наряду с наличием компьютерной грамотности, должен разбираться и уметь работать с базовыми вещами из области психотехнологий. Понимать что, как и почему. Для этой цели настоятельно рекомендую пройти



НЛП-практик. Сейчас это не дорого, и ведущие таких тренингов – хорошие, квалифицированные мастера.

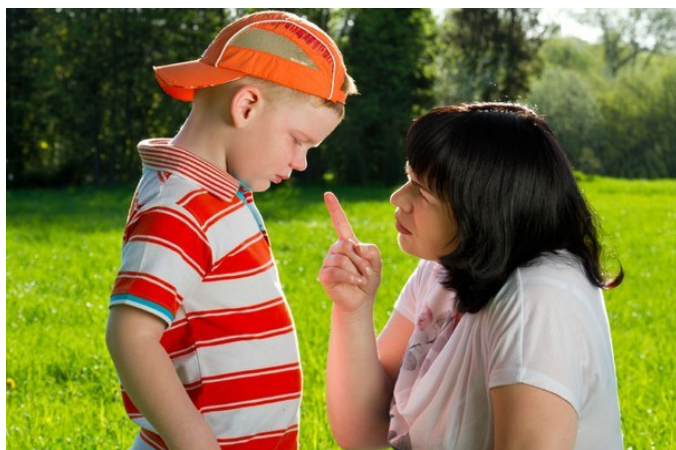
Трехпозиционка, привнесение ресурса, реимпринтинг формата на линии времени, работа с убеждениями, техника «Револьвер», субмодальностное кодирование, генератор нового поведения – это базовые техники, которые необходимо знать современному человеку.

Многие ребята зациклены на стиле, проходят различные тренинги по пикапу. Это требует больших материальных ресурсов. А можно инвестировать непосредственно в изменение собственного состояния. Изменения будут лучше, качественнее и, в конечном итоге, дешевле. Потому что деньги приходят и уходят, а время жизни – ресурс конечный.

Почему психика не может поменяться сама? Эмоциональный интеллект – очень разумен и понятлив. Но природой так устроено, что разрешения на любые изменения должны приходить с уровня рационального интеллекта. Пока мы не дадим свое разрешение и не запустим психические процессы самопроизвольно, изменения будут наступать очень медленно.

Психика в этом случае будет отрабатывать травмы через сны, либо раз за разом будут происходить какие-то ситуации в жизни. Таким образом психика обращает наше внимание на нерешенную проблему. Если же обратить свое внимание на это препятствие, изменения начнут наступать очень быстро.

## Низкая самооценка



Это вторая причина проблематики взаимоотношения с противоположным полом. У всех без исключения ребят, которые страдают от этой проблемы, самооценка подавлена.

Что такое самооценка? Этому есть много определений. Одно из которых – соответствие некоему внутреннему образу. А что такое внутренний образ, откуда он возникает? Из боевиков, которые мы смотрели в детстве? Нет, не из боевиков. Самооценка уже сформировалась до того момента, как вы начали смотреть боевики.

Навязывается мамой? Может, самооценка зависит от количества любви? А что можно сказать про качество этой любви? Какое поведение матери должно быть в этом случае? Уточню – как вы будете себя чувствовать, если вас постоянно обманывают?



Как лох! Через это неприятное ощущение и формируется низкая самооценка. Самооценка – это не какой-то навязанный образ или идеал, это Я-идентичность вашего внутреннего ребенка. Это базовое состояние эмоционального интеллекта.

*Внутренний ребенок – это зрительная метафора структуры эмоционального интеллекта, интегральный показатель совокупности тех качеств, которыми мы обладали в детстве.*

Если мать любит, если она нас безусловно принимает и, что самое главное, ценит нас, внутренний ребенок ощущает собственную ценность. И тогда формируется хорошая, правильная самооценка.

Если же мать постоянно обманывает, предаёт тысячей разных способов, соответственно этому формируется пониженная самооценка. Самооценка – это продукт исключительно эмоционального интеллекта, поэтому либо плохо, либо совсем не поправляется какими-то сознательными манипуляциями. Аффирмации, аутогенная тренировка и другие сознательные внушения – методы крайне неэффективные в этом вопросе.

Никакие приемы арттерапии тут не сработают. Сколько бы вы не обклеивали свою комнату коллажами, где вы на фоне крутых тачек, внутреннему ребенку с его пониженной идентичностью безразлично, какая у вас будет тачка.

Именно здесь кроется ответ на вопрос, почему некоторые женщины уродуют себя ботоксом и силиконом и при этом остаются глубоко несчастными. Почему многие мужчины работают на износ, вкалывают на трех работах, стремясь попасть в топ, но все равно остаются с пониженной самооценкой.

На идентичность внутреннего ребенка не влияют и попытки многих молодых ребят поддомкратить свою самооценку количеством «побед» над женщинами. Сколько бы у таких парней не было в жизни зачетов, самооценка, тем не менее, остается прежней.

Как закладывается Я-идентичность? Ребенок не может себя оценить непосредственно (я хороший, я правильный), он оценивает себя, исходя из поведения матери. Мать – это первая женщина в жизни мужчины. Через взаимоотношение с ней отыгрываются все жизненные сценарии со всеми последующими женщинами. Если мать ведет себя с сыном хорошо, у ребенка возникает правильное самоощущение – «я хороший». Если она ребенка любит и ценит, ведет себя с ним правдиво, самооценка формируется нормальной. Если же мать ведет себя плохо, ребенок приходит к деструктивному выводу – «я не достоин ее любви».

Случай из моего детства. Мать уехала в Москву на курсы в институт, сдавать экзамены, и оставила меня на полтора месяца с бабушкой и теткой. Тогда мне было полтора-два года. С точки зрения взрослого, это просто жизненные обстоятельства. Дома остались дед, бабушка и тетка. Что, они бы не справились с ребенком втроем? Конечно справились бы. Но для меня это был факт предательства. Мама же не может быть плохой – нет, это я не достоин ее любви.

Ребенок в таком возрасте не может мыслить абстрактно, понятийными конструкциями. Там все четко: мама предала – значит, я плохой. Это

прописывается на уровне ощущений. Причем, это не просто убеждение, это базовый жизненный конструкт, который определяет сценарий дальнейшей жизни ребенка.

Здесь можно увидеть корни интимофобии – боязни доверить свою душу значимому человеку. И хотя низкая самооценка может быть и без интимофобии, как правило, все равно формируются гипертрофированные защитные стратегии – не доверять никому! На обывательском уровне – это «откроешь душу – в нее обязательно плюнут».

Исходные предпосылки для этого – предательство со стороны матери. И как следствие, возникает подрыв базового доверия ко всем остальным женщинам и страх выражать симпатию.

Потому что выражение симпатии – это не просто доверие, это демонстрация своей любви по отношению к значимому человеку. То есть подойти, заговорить и взять телефон еще оказывается возможным, а конгруэнтно улыбнуться уже не получается. Женщина считает неестественность и не дает свой телефон.

Почему люди боятся показать свою любовь? Потому что ожидают очередное предательство, очередной удар по своему самолюбию и болезненной самооценке. Это просто способ защиты того, что сильнее всего болит.

Формируется убеждение-конструкт – я не успешен у женщин. И прямая производная низкой самооценки – меня не за что любить. «Мама не любила – как меня могут любить другие женщины?». И вторая половинка этой большой засады – женщины коварны и вероломны.

Необходимо повышать самооценку. По сути, практиковать реимпринт случаев предательства. И начинать надо с самых значимых моментов. Повышать базовое доверие можно путем реимпринта с трехпозиционкой и привнесением ресурса взрослого.

Вы не сможете непосредственно поддомкратить свою самооценку, вы должны сначала дать ресурс внутреннему образу вашего родителя, чтобы он изменил к вам свое отношение. И только тогда внутренний ребенок сможет понять, что он ценен.



Самооценка изменится автоматически. Производите реимпринт определенных жизненных ситуаций, и внутренний ребенок с очевидностью для себя понимает, что он значим, и его любят. В совсем запущенных случаях необходимо самому стать для себя внутренним родителем.

И хотя человек может повысить свою самооценку за счет каких-то социальных достижений, как показывает практика, самооценка от этого существенно не меняется. Бывают такие эпизоды, когда ребенка третируют в школе, учителя как-то портачат, и это, несомненно,

оказывает негативный отпечаток на жизнь человека. Но это все равно следствие, потому что ядро СКО появляется очень рано.

Очень часто человек живет с утверждением, что он не нужен этому миру – которое имеет прямое отношение к самооценке. Это базовый жизненный конструкт. Который, если копнуть глубже, звучит так – я не ценен для своей матери. Потому что прежде чем вынести утверждение о том, что он не нужен этому миру, ребенок выносит первичное утверждение – я не нужен своим родителям. Это является фундаментом.

Вы можете сколько угодно поддомкрачивать, ресурсить и как-то реимпринтить отношение к миру, но если вы на уровне ощущений не нужны своим родителям, это не приведет к положительному результату.

### **Техника «Ресурс для родителя»**



Фундамент здоровой, правильной самооценки – это безусловная любовь матери, полное принятие нас такими, какие мы есть, без каких бы то ни было оценивающих моментов с ее стороны.

Поэтому можете закрыть глаза и позволить себе войти в приятное, комфортное и расслабленное состояние. Человеку свойственно входить в трансовое состояние после обеда, так что в своей самостоятельной работе можете использовать эти физиологические механизмы.

Почувствуйте состояние комфорта и безопасности, состояние приятного спокойствия и расслабления. Представьте, как выглядит ваш внутренний ребенок. Если его представить, сколько ему окажется лет? Как он себя ощущает? Войдите в контакт с ним. Почувствуйте то его состояние, в котором он пребывает сейчас.

Можете поговорить с ним о чем-нибудь. Как он считает, любит ли его мама? Любит ли она его так, как ему хотелось бы, как ему необходимо? Для каждого из нас очень важно, чтобы нас любили той любовью, которую мы хотим ощущать по отношению к нам.

Возможно вспомнятся какие-то эпизоды, когда мама вас любила не так, как вам того хотелось. Возможно это будут какие-то очень ранние эпизоды из детства, вызывающие неприятные чувства. Не давите в себе эти ощущения, просто позвольте им быть.

Возможно это были какие-то эпизоды предательства, которые матерью и не расценивались таким образом. Тем не менее, будучи ребенком, вы ощущали предательство по отношению к вам. Выделите из череды событий какой-то один

значимый эпизод в вашей жизни. Может быть, это будут какие-то эпизоды нелюбви, которые также случались с вами в детстве. Ассоциируйтесь в этот момент с ощущениями внутреннего ребенка. Что он ощущает в эти моменты?

Каково это, когда самый любимый человек так поступает? Какие в этот момент он делает выводы об отношении матери, родителях вообще, о себе самом, о мире? Задайте своей психике вопрос: а как это ощущение и эти выводы отражаются на вашей текущей жизни?

Какие будут результаты в перспективе? Как ваше решение, которое вы тогда приняли, повлияло на вашу дальнейшую судьбу? Как оно повлияло на взаимоотношения с женщинами?

После того, как вы проследите всю цепочку событий, поступков, эмоциональных реакций и выводов, позвольте себе посмотреть на это чуть более отстраненно. Выйдете немного из этого состояния и станьте более осознанными, способными рационально рассуждать и мыслить. И тогда задайте себе следующий вопрос: а как бы вы хотели, чтобы было на самом деле?

Посмотрите на эту ситуацию глазами независимого стороннего наблюдателя, глазами взрослого. Что вам необходимо для того, чтобы это осуществилось. Чтобы события разворачивались так, как вам нужно. Возможно, это будет любовь и принятие со стороны матери или какое-то одобрение, которого вам не хватало в жизни.

Задайте мысленно вопрос своей матери: готова ли она дать то, что вам требуется? Какой приходит ответ, как она реагирует? И если она готова, то пусть даст вам необходимый ресурс. Если она не готова, вы можете ассоциироваться с ее жизненным опытом и посмотреть на эту ситуацию ее глазами.

Попробуйте войти в позицию матери и прочувствуйте ее жизнь тогда. Переживите тот комплекс ощущений и тех мыслей, которые испытывала ваша мама, и посмотрите на себя маленького ее глазами. Какие эмоции вызывает у вас этот маленький ребенок? Возможно, они не будут хорошими или положительными. Не бойтесь взглянуть правде в глаза. Какие возникают выводы? Если возникают какие-то эмоции, усильте их.

Через какое-то время вновь привсплывите в более осознанное состояние стороннего наблюдателя и снова оцените эту ситуацию глазами независимого смотрящего, не вовлеченного в эти процессы.

Как вы считаете, чего не хватает матери в ее жизни, что не позволяет дать ребенку любовь и принятие без предательства, без лжи? Что ей хотелось бы получить в ее жизни? Быть может, это какое-то состояние или ресурс.

Устраивают ли ее взаимоотношения с мужем или с ее отцом в детстве? Возможно какие-то жизненные коллизии явились причиной того, что она сама не получила любовь и принятие. Представьте эту любовь и это принятие в виде некоего образа. Что бы это могло быть, если представить это метафорически, на языке, понятном нашему бессознательному? Что требуется матери, чтобы она стала любящей и правильной?

Это может быть неким образом или ощущением, пониманием чего-то. Потому что очень часто наши матери не понимали, что они делали. У них не было той осознанности, которая есть сейчас у вас. Будучи взрослым, поделитесь этим ресурсом с матерью и дайте ей его столько, сколько ей того необходимо.

Если это любовь, позвольте маме получить ее в том качестве и количестве, которые ей требуются. Не скупитесь на любовь для своей мамы. Как трансформируется, как видоизменяется образ мамы теперь? Просто наблюдайте за тем, что с ним происходит. Возможно, в этот самый момент вы с удивлением обнаружите, что образ становится добрее.

Готовы ли вы разрешить своей маме стать для вас настоящей мамой и любить вас так, как любит ребенка настоящая мать? И если готовы, тогда можете сказать – «мама, я разрешаю тебе быть для меня настоящей матерью». Скажите это искренне. Не пересиливайте себя.

Что происходит с вашим внутренним ребенком в этот момент? Как меняется его образ? Становится ли он в свою очередь более любящим, начинает ли он больше доверять своей матери? Как он теперь себя ощущает? Как он себя воспринимает после этих слов?

Ассоциируйтесь со своим внутренним ребенком. Почувствуйте, каково это быть любимым, когда о вас заботятся. Повышается ли в этот момент ваша самооценка? Начинаете ли вы осознавать в этот момент, что достойны любви. Разрешаете ли вы себе любить и быть любимым?

Почувствуйте, каково это быть достойным любви, приятия, ласки. Что это за состояние, которое возникает с вами в этот момент? Как бы вы могли мысленно его для себя описать? Каково это проявлять любовь, проявлять симпатию людям, которые вам нравились тогда, в детстве? Девушкам, которые вам нравятся сейчас?

Пройдите с этим состоянием по значимым эпизодам жизни, которые вы хотели бы поменять. Как в этот момент разглаживается ваша жизнь? Становится ли она легче и гармоничнее? Не спешите, позвольте себе вновь насладиться вкусом жизни.

Возможно, в теле возникнет ощущение удовольствия или тепла, субъективно приятное, правильное и гармоничное. Пройдите от того возраста в детстве до настоящего времени, исправляя все жизненные эпизоды, которые вам хотелось бы исправить. Выражая симпатию тем девушкам, которым вам хотелось бы ее выразить.

Пройдя до настоящего времени, задайте себе следующий вопрос – достоин ли я любви сейчас? Если нет – что мешает вам так сказать или подумать? Возможно, остались какие-то эпизоды, которые были не обработаны.

После того, как вы сможете однозначно сказать, что вы несомненно достойны любви, пройдите с этим ощущением в будущее – на месяц, на полгода, на год, на два года вперед. Как меняется ваша жизнь там? Как меняются ваши отношения с женщинами?

Любят ли вас женщины, нравитесь ли вы им? Позвольте себе насладиться этим состоянием столько времени, сколько вам этого необходимо, сколько вы этого хотите.

И после этого начните потихонечку возвращаться в настоящее. Поблагодарите за проделанную работу в первую очередь себя, своего внутреннего ребенка и свою маму.

\*\*\*

Если вы чувствуете, что у вас у самого не хватает какого-то ресурса, чтобы вы могли поделиться им с родителем, можно попросить ресурс у третьей авторитетной стороны. Кто-то верит в природу, кто-то верит в Бога, кто-то верит в какую-то высшую силу. В любом случае необходимо призывать безусловно позитивные образы. Можно создать ресурс изначально и потом использовать его в техниках.

Таким образом опосредованно получается переделать свою самооценку. Потому что непосредственно поддомкратить самооценку вы не сможете. В НЛП и в восточной версии нейропрограммирования существуют техники, которые позволяют производить шкалирование самооценки. Техники из нового кода НЛП также позволяют это делать. Но все равно нельзя сказать с гарантией, что шкалирование сработает. А через работу с образом матери самооценка выправляется наверняка.

Очень хорошим показателем правильного выполнения упражнений является то, что пребывая в трансе, вам хочется подвигать телом. Не волнуйтесь, транс не нарушится, если вам захотелось выпрямить спинку или поменять позу. Это говорит лишь о том, что ваше тело принимает изменения, и спадает мышечный корсет. Через какое-то время вы начнете ощущать себя уже по-другому.

Нормальной ситуацией является и та, если во время выполнения упражнений вас будет «вырубать». Потому что позитивные внушения и формулировки работают, осознаете вы их или нет, визуализация все равно в какой-то момент включается. И то, что нужно, нормально отрабатывается. Бессознательное поймет – это язык образов. В итоге должно быть приятное, хорошее состояние и чувство завершенности.

Если практиковать это упражнение регулярно – раз в два-три дня – то в какой-то момент можно поймать себя на мысли «я достоин любви!». Это и будет ВАК-очевидным результатом правильной самотерапии. Работа с эмоциональным интеллектом происходит незаметно, но ваше эмоциональное состояние в продолжительном периоде гарантированно поменяется.

Некоторым людям бывает тяжело представлять образы – увидеть внутреннего ребенка или свою тревожность, например. Дескать, тревожность есть, но как она выглядит, не знаю. У таких людей ведущей является не зрительная модальность, а двигательный канал.

Почему в книге основной акцент делается на использование визуальных метафор? Потому что основная масса людей – визуалы и кинестеты. Но есть и те, кому проще выражать эмоции через моторную компоненту.

Если вы принадлежите к этой немногочисленной категории, тогда садитесь и выражаете тревожность через различные телодвижения. Возможно, вам окажется импозантна танцевально-двигательная терапия. В процессуальной терапии есть несколько каналов: визуальный, кинестетический, канал тонкой проприоцепции, двигательный канал и канал мира. Не нужно себя привязывать к чему-то одному, пробуйте разные варианты, и тогда получится.

Когда вы будете представлять образы, коммуникация с ними может выстраиваться невербально, без произношения слов. Это значит, информация идет через канал интуитивного ощущения и тонкого чувствования. И это очень хороший показатель верного выполнения техники. Психика сама начинает подсказывать, что необходимо делать дальше. Когда ответы начинают приходить еще до того, как был задан вопрос – это, без сомнения, ключ к позитивным изменениям.

Когда выполняешь данные трансовые техники самостоятельно, может возникнуть мысль – дескать, а не придумываю ли я себе все это. То есть поведение матери в этот момент может выглядеть и ощущаться чересчур диким и неправдивым. Существует определенный процент вероятности, что вы это себе просто придумываете, но на 99% это то, как ребенок воспринимал и реально интерпретировал отношение со стороны родителей.

Кроме того, очень часто поведение родителей не является осознанным. Им только кажется, что они понимают, что делают, но их поведением точно так же руководит структура эмоционального интеллекта – осознанности там нет. Если бы они были осознаны, они бы не творили того, что натворили.

## **Мужественность, автономность и агрессия**



Следующая причина, по которой человек боится выражать симпатию, – наличие запрета в психике на спонтанное выражение агрессии и, в общем виде, мужественное (маскулинное) поведение. Выражение агрессии – это редуccionный клапан нашей психики.

В детстве мы неизбежно сталкивались с ситуациями, когда мама что-то делала не так, как нам хотелось. По идее от матери нам хотелось получать любовь. И не просто любовь, а любовь правильную – в том виде, в котором именно нам, как ребенку, это было необходимо. Потому что разным детям требуется разное качество и разное количество этой любви.

Допустим ситуацию. Ребенку хочется спать, а мама с ним в это время начинает сюсюкать и играть. Или, наоборот, ребенок спать не хочет, но его заставляют из желания блага для него. То есть мама таким образом проявляет свою любовь через заботу, но ребенку в этот момент хочется чего-то другого. И естественно он начинает испытывать гнев по этому поводу.

По-хорошему, мать должна это заметить и правильным образом среагировать. Но очень часто это бывает не так. Потому что чаще всего родители бывают зажаты в очень узкие рамки, и мать начинает ребенка просто-напросто прессовать. Возникает ситуация жестокого прессинга. Ребенок пытается как-то выразить свое негодование, свою агрессию, сказать, что не нужно так со мной, но взамен получает очередную порцию неадекватности и подавления.

Так у мальчика формируется комплекс защитной стратегии, и усваивается следующий жизненный конструкт – если выражать агрессию, то станет только хуже. Казалось бы, какое это имеет отношение к женщинам? Самое непосредственное.

Представьте, вы пришли в кафе, и там сидит замечательная девушка, которая показывает вам ССС (скрытые сексуальные сигналы). И даже ЯСС, явные сигналы посылает. Будете ли вы в этот момент менжеваться, как-то тушеваться? Вряд ли. Но если да, то вам тем более необходимо работать с тревожностью и самооценкой.

Скорее всего, вы не будете тушеваться, когда девушка вам открыто симпатизирует. Потому что она тем самым дает вам гарантию. В этом, кстати, и заключается разница между российскими девушками и тайками (или филиппинками). Там вам дают 200% гарантии. В отношении с ними ваши вклады застрахованы просто на государственном уровне.

Когда есть гарантия – нет страха нарваться на какой-то неадекват. Какова вероятность того, что девушка послала вам явный сексуальный сигнал, но когда вы к ней подойдете, она вас жестко отошьет? У некоторых мужчин возникает такое ощущение. Это следствие методичного научения – мама радостно улыбается, мама счастлива, но когда ребенок подбегает к ней пообщаться, то получаем зуботычину. Это результат неадекватного и непредсказуемого поведения матери. В основном, все-таки, если человек дает гарантии, это без подвоха.

И представьте теперь себе другую ситуацию: вы смотрите на девушку, а у нее каменное выражение лица – никакое. Она не то, что ЯСС, она совсем ничего вам не шлет. Какова будет ваша готовность к ней подходить? Психика просчитывает варианты и выдает вам ответ – «парень, наверное, тебя там не ждут, и можно нарваться на неприятие».

Если вы подошли и все-таки нарвались на негатив, как вы будете реагировать в этом случае? Попытайтесь как-то избежать? Готовы ли вы этот негатив вернуть? Готовы ли жестко ответить женщине? Скорее всего, вы так же, как и многие другие ребята, являетесь жертвой матриархального воспитания. И в детстве вам точно так же мама, наверняка, говорила – неправильно проявлять негатив в ответ. Закрывая тем самым редуccionный клапан вашей психики.





В основе комплекса страха перед женщинами лежит запрет психики на получение дополнительных фрустраций. Вы бы не боялись знакомиться, если бы не боялись получить от значимой девушки, которая по-настоящему нравится, отказ в какой-то грубой форме. Потому что если девушка не значимая, мы не особо боимся отказа. Мы можем с этим справиться.

Этот комплекс закладывается в детстве – через взаимоотношение с матерью. Когда мать пытается ребенка психологически подавить, он начинает этому сопротивляться, на что матерью накладывается запрет на выражение негатива. То есть ребенку, по сути, запрещают проявлять собственную волю.

Так происходит формирование комплекса неполноценности, в основе которого лежит запрет на отстаивание своих позиций и защиту пораженной самооценки. И как следствие, психика, стремясь защитить этот болезненный участок, включает комплекс избегающего поведения.

Это как раз и есть ответ на вопрос – почему многие ребята, которые ходили на различные тренинги и занимались у психологов, отработали все свои страхи перед женщинами, но знакомиться, тем не менее, их особо не тянет. Потому что этот комплекс остается не проработанным.

Для проверки и понимания того, как работает ваша психика, можете выполнить одно небольшое упражнение. Задайте себе вопрос – что может случиться, когда женщина вам ответила как-то некошерно, а вы попытались вернуть ей ее негатив? Какие страшилки вам подсказывает ваше бессознательное? Обратите внимание, чьим голосом происходит запугивание. Кто вам нашептывает, что ни в коем случае нельзя... Ты же хороший мальчик, как ты можешь себя так вести?



Не так страшен запрет, как его последствия. Психика, не имея возможности выплескивать негатив, который с известной долей вероятности мы можем получить, формирует комплекс избегающего защитного поведения – на уровне физиологических реакций. Психика не может избирательно подавлять эмоциональные реакции: происходит подавление всех эмоциональных реакций – как положительных, так и отрицательных.

Человек со здоровой психикой и нормальным, неподавленным комплексом эмоциональных реакций, когда получает какой-то негатив, способен адекватно

его выплескивать. И, соответственно, в состоянии активно выражать симпатию в обществе флиртующей девушки.

Человек со сформированным комплексом избегающего поведения симпатию выражать не умеет. Получается достаточно ригидный, неэмоциональный тип психики. Человек бы и рад познакомиться, пообщаться, подружиться с девчонкой, как-то выразить ей свою любовь, но на внутреннем, глубинном уровне он не позволяет себе этого сделать.

И не сможет делать до тех пор, пока не разрешит на глубинном, сущностном уровне открыто выражать свой эмоциональный негатив.

**Как только эмоциональный запрет на выражение негатива будет снят, в этот же момент человек сможет начать открыто выражать симпатию женщинам!**

В чем будет заключаться ваша задача? В своем воображении нужно отработать все ситуации, когда вам следовало быть более агрессивным. После того, как подавленный негатив схлынет как аффект, для вас откроется доступ к адекватной реакции на неконгруэнтное (неадекватное) поведение со стороны девушек. Вы не будете обладать свободой до тех пор, пока не выразите весь подавленный в вас негатив, пока не снимете внутренний материнский запрет на открытое выражение эмоций.

У вас может возникнуть вопрос – а что значит выражать свой негатив в ответ? Сам этот вопрос показывает, что вы не свободны в выборе своих реакций. Но вы будете способны решить – как следует отвечать в данной ситуации, адекватно или как-то по-другому. И уже сможете осознанно выбрать адекватную стратегию, более приемлемую и эффективную.

Я знаю достаточное количество молодых людей, которые связали себя узами брака, и чья семейная жизнь впоследствии складывалась очень плохо – именно потому, что в их психике оставались не проработанными все эти болезненные моменты. Таких людей уверенно можно назвать баборабами, которых взяли под уздцы и поставили в стойло. И которых женщины уверенно держат в ежовых рукавицах, манипулируя ими посредством четырех демотиваторов (страхом, виной, стыдом и жалостью) в угоду своих интересов. Более подробно про самостоятельную работу с этими деструктивными эмоциями я рассказывал здесь, на вебинаре **«Инстинкты, мужественность и мотивация»** (<http://burkhan.ru/webinar6>).

А что значит для мужчины оказаться в такой ситуации? Традиционно для России – это алкоголизация. Либо попытки сбросить с себя невыносимые путы: сбежать от одной женщины, чтобы попасться другой, такой же. Потому что сценарий жизни такого мужчины предопределен.

Для чего нужно работать над собой? Чтобы стать осознанным и свободным в своем выборе. Все мы живем в неидеальной среде, и поэтому никто из нас не застрахован от негатива, но по-настоящему проработанного человека негатив уже не пугает и не цепляет, он свободен в своих реакциях. Можно ответить негативно, можно ответить как-то конструктивно, а можно вернуть негатив с метасообщением: с тобой, подруга, что-то не так, раз ты так реагируешь...



И если изначально агрессия со стороны женщины была направлена на нас, мы останавливаем эту агрессию и направляем ее в нужное русло. По сути, заставляем женщину задуматься о своем неправильном поведении. Уже мы рулим ситуацией. Когда мужчину невозможно зацепить эмоциональными реакциями,

когда он рулит эмоциональными процессами женщины, тогда в его поведении появляется альфовость.

Причем негатив со стороны женщины может быть как активным («да, че ты мне задаешь какие-то глупые вопросы?»), так и пассивным – когда она вас просто не замечает, игнорирует. Вы, например, спрашиваете девушку, как ее зовут, а она продолжает разговаривать со своей подругой. Вы стоите рядом и не понимаете, что происходит. И при этом чувствуете агрессию в свой адрес, завуалированную неприязнь.

В детстве нам не закладывали эффективных стратегий, нас воспитывали в строгих рамках. А если есть запрет, вы не думаете, как вам реагировать, у вас возникает только один вопрос: можно ли хоть как-то отреагировать? И это «можно» очень часто прорывается через аффективные реакции, когда человек представляет собой дремлющий, но смертоносный вулкан. Сначала долго терпел, а потом срывается на своего друга или товарища по работе.

\*\*\*

Ваша задача в своей самостоятельной работе добиться соглашения, раппорта с собственной психикой. Когда раппорт образуется, тогда психика начнет меняться. И дальше вы просто делаете упражнения. Возможно, в какой-то степени это нудно, потому что придется повторять одно и то же, пока процесс не завершится. Но в какой-то момент на интуитивном уровне наступит состояние, когда уже не с чем работать, когда все понятно.

Значит, с тревожностью вопрос полностью решен. Если же в какие-то моменты она вдруг возникает, вы можете использовать это упражнение в какой-то текущей ситуации. Фишка заключается в том, чтобы не так, как мы привыкли в нашей жизни, если мы волнуемся, мы себя подавляем. Типа, возьми себя в руки, давай, будь мужиком! Не следует себя так вести. В этот момент надо, наоборот, прислушаться – хм, интересно, волнение, что ты хочешь мне сказать? И начинаете его усиливать. Вплоть до того, что садитесь в какое-то более-менее уединенное место и минуту-две глубоко дышите, чтобы максимально его усилить. Или, если нужно, успокоить тревожную часть.

Продышать буквально. Существует такой прием – дробный холотроп. Можно за счет повышения уровня кислорода катализировать процессы. Если у вас есть какая-то проблема, вы можете сходить на холотроп. А можете поработать в лайт-

варианте дома. Сначала концентрируетесь на проблеме, усиливаете ее дыханием, и проблема в какой-то степени решается – снижается ее значимость. Вы делаете перерыв, ложитесь в шавасану и просто расслабляетесь. Психика запускает процесс гармонизации, и все выстраивается само собой. Две-три итерации – и проблемы нет. Это не совсем холотроп, потому что холотроп – это техника, которая дается Станиславом Грофом, и она канонична. Тем не менее, дыхательную технику можно модифицировать для своих нужд и использовать по своему усмотрению.

Это касается любых сфер жизни, не только взаимоотношения с женщинами. Если необходимо подойти к боссу – делаете то же самое. Если базовая тревожность встроена в человека, то она проявляется не только со значимыми женщинами, но и со значимыми людьми вообще.

Амигдала все равно будет функционировать, и какие-то сигналы все равно будут поступать. Человек не может отключить физиологию. Но значительно ее снизить в его силах. Если изначально она была десять по десятибалльной шкале, и вы не могли ничего делать, то продолжая работать, вы можете ее снизить до приемлемого уровня – когда она вас уже не беспокоит.

Существуют разные виды страха, и важно научиться их очень четко различать. Страх – это достаточно конструктивная и полезная эмоция. Без страха в этой жизни невозможно нормально функционировать. Бывает страх на уровне азарта: вроде бы хочется, а вроде бы немного боязно. Значит идти надо именно туда. В достижительстве есть такой термин – нехоженная индейская тропа. Там самые вкусные ништяки! А бывает страх, который зашкаливает. И этот страх показывает, что туда как раз таки идти не нужно. Там можно неслабо огрести. Если в груди есть легкое волнение, значит это оно. А если где-то ниже, скорее всего, туда идти не стоит – можно нарваться на неприятности.

Вначале эффект от упражнений не особо виден. Но в какой-то момент человек ловит себя на мысли – то, что раньше беспокоило, больше не беспокоит. Результат накапливается, техники в совокупности дают кумулятивный эффект. Вначале не заметно, но по мере накопления вы его с гарантией обнаружите. А потом, если хотите именно мастерства в общении с женщинами, сходите к грамотному коучу по соблазнению и поработайте уже над поведенческими аспектами.

Если есть некое «размазанное» и непонятное ощущение, за которое вы не можете зацепиться конкретно, важно создать некую квинтэссенцию, терапевтическую метафору. Это значит, что в психике есть какая-то процедура, которая работает фоном и портит жизнь. Вы пытаетесь обратиться к этому процессу, но у вас не получается. Чтобы произвести грамотное обращение, вы должны для этой процедуры придумать имя. Но на уровне вербалики назвать не получится, потому что мозг работает не как обычный компьютер, а как компьютер, который обрабатывает образы и связанные с этими образами ощущения в теле. Поэтому эту размытую процедуру из ощущений и чувств надо свести в какой-то один образ и обращаться каждый раз к нему. Тогда через какое-то время процедура исчерпает себя и уйдет. А вместо нее появится что-то другое – например, чувство расслабленности и спокойствия.

Когда вы представляете, как бы было, если бы все было хорошо – вы ни разу не обманываете свой эмоциональный интеллект, вы создаете как раз то самое счастливое детство с избытком. Для мозга нет разницы между воображаемым и имеющим место быть. Память обладает свойством реконсолидации. Она имеет динамическую природу, а не статическую. Нейронные ансамбли в головном мозгу – достаточно жесткие структуры, но динамичные. И по нейронному комплексу, сформированному в детстве, циркулирует сигнал, который, например, является источником тревожности. Задача заключается в том, чтобы этот нейронный ансамбль на уровне физиологии разбить и сложить по-новому: вижу значимую женскую фигуру – испытываю любовь, приятие и выражаю ей свою симпатию.

Бывает, что такая трансформация групп нейронов происходит мгновенно: когда вы попадаете в ядро СКО. Можно попасть туда один раз, и аффект снимается мгновенно. На Западе сейчас полным ходом идут работы по созданию препаратов, которые будут непосредственно производить реконсолидацию памяти, эдакие таблетки счастливой памяти. Пьешь такую таблеточку – и благодаря специальному ферменту, память перезаписывается. Т.е. можно будет ввести человека в гипнотический транс и под действием препарата создать счастливую историю жизни.

Все упражнения необходимо делать в трансе. Если их выполнять, находясь в бодрствующем состоянии сознания, можно представлять все что угодно, сигнал не пройдет вглубь. Чем глубже транс – тем лучше происходят изменения. Если вы пытаетесь что-то поменять в настоящем, а весь предыдущий опыт говорит об обратном, тогда эмоциональный интеллект включает сопротивление. Если же вы идете в прошлое и меняете ситуацию там и тогда, в значимых моментах, этого не происходит. Главное привнести туда нужный ресурс.

Проблема заключается не в том, что нас травмировали в детстве, или мы столкнулись с какими-то неприятностями. Так устроена жизнь: удачи, неприятности – это нормально. Сложность состоит в том, что мы не обладали достаточным количеством ресурсов тогда, чтобы решить жизненную задачу, которая была перед нами поставлена. Мать нас фрустрировала, а мы не знали, как на это следует реагировать. И поэтому выбрали неэффективную защитную стратегию: не общаться со значимыми женщинами. Если с помощью ресурса изменить этот жизненный конструкт, появится другая стратегия поведения.



## Запрет на выражение агрессии



Или запрет на мужественность – фактически формирует совокупный комплекс неполноценности («я не могу с этим справиться») и, что самое главное, формирует комплекс избегающего поведения. Соответственно формированию этого комплекса, в зависимости от темперамента человека образуются те или иные избегающие, защитные стратегии поведения.

Существует только два базовых типа защитной стратегии. Первый тип – пассивная защитная стратегия. Потому что можно либо открыто проявлять агрессию, либо убегать. Пассивная защитная стратегия – это защита убеждением. И складывается она из следующих убеждений.

Вы можете сейчас ассоциироваться со своим внутренним опытом и спросить себя – какие, как вы считаете, женщины в основной своей массе?

Тупые, неправильные, скучные и неинтересные, с которыми нет никакого желания общаться? По типу, неправильные пчелы делают неправильный мед? А если и есть правильные, нескучные, то их крайне мало, и они не для вас? Это уровень убеждений. Это точно перекликается в соответствии с предыдущим уровнем – «я не достоин любви». Если работают такие убеждения, то как подстраивается под это дело физиология? Возникает потеря интереса к женщинам! И происходит снижение либидо.

Это не значит, что на самом деле девушки тупые и неинтересные – есть большое количество приятных и замечательных женщин. Но если ваше сознание почему-то окрашивает всех женщин преимущественно в такие тона, значит есть какой-то комплекс негативных убеждений.

На уровне поведения в этом случае будет наблюдаться пассивность и апатия: подходить и знакомиться как-то неохота. Потому как если бы женщины для вас были интересны и приятны, очевидно, хотелось бы к ним подходить.



Как проявляется активная защитная стратегия? Если первый тип, в основном, проявляют люди с мягким темпераментом, то люди с более активным темпераментом начинают женщин тихо ненавидеть, причем совершенно неосознанно. А-ля, все бабы... и дальше разные нехорошие эпитеты. Т.е. стратегия номер два с ярко выраженным знаком минус.

Как правило, девушки такого парня боятся и раздражают, и к ним возникает отношение, что всех их надо переделать. А многие из таких мужчин хотели бы над женщинами

жестко доминировать. Не просто переделать – а сначала **победить**, и уже потом переделать.

Очень часто на различных тренингах по пикапу таких ребят, примерно с такими чувствами, со скрытым подавленным раздражением, заставляют в этом состоянии подходить и улыбаться девушкам. Я сам через это проходил и хорошо знаю, каково это.

Там их заставляют сразу коммуницировать с женщинами, да еще и «конгруэнтно» выражать симпатию. Что значит конгруэнтно? Когда внешнее соответствует внутреннему. Но внутри-то раздражение, желание победить и переделать. Ну и как, спрашивается, проявлять симпатию и все атрибуты пламенной любви?

Женщины в этот момент считают внутреннее состояние такого горе-соблазнителя и сливают его. Подходов может очень много, но результативность все равно будет низкой. Не так что, если парень более-менее симпатичен, то хотя бы 50 на 50. К двум подошел – одна с гарантией дала телефон или предложила встретиться. К десяти подошел – пять отшили, пять согласились пообщаться и даже пришли на свиданку.

Нет, статистика будет другой. Человек вынужден совершать неоправданно много действий, в результате чего закономерно происходит перенапряжение психики. Каждый новый опыт общения фрустрирующий. Это тяжело для него. В конце концов, человек делает вывод – лучше этим вообще не заниматься. Но тут включается давление социальных шаблонов и стереотипов – ну и кто ты после этого? Дрочер?! Приклеивается ярлык – что еще сильнее бьет по низкой самооценке.

Тем не менее, женщины продолжают возбуждать, хоть и наличествует колоссальное раздражение. Как стыкует это дело психика? На уровне поведения получается либо милоновщина (по фамилии известного депутата) – надо сделать так, чтобы женщины перестали возбуждать, закрывая тело паранджой. Либо человек начинает заниматься злостным пикапом, побеждая женщин количеством зачетов. Или, как вариант – влюбить, соблазнить, а потом похотев бросить, чтобы насладиться профитом на форумах. А по сути – потешить больную самооценку.

Такие победы по определению не насыщаемы. Причем, чем женщина красивее, чем сильнее она возбуждает, чем она более значима, тем сильнее хочется одержать над ней победу. А потом такие ребята жалуются – дескать, соблазнил, и сразу хочется ее куда-нибудь послать. Интерес теряется. Почему? Потому что человек пытается совершенно с посторонними людьми отыграть тот сценарий, который закладывался в детстве с самой значимой женщиной – с матерью.

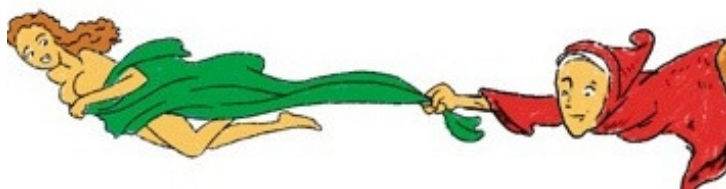
Каждый раз, пытаясь победить женщин, он, по сути, сражается с тенью своей матери. Пытается победить материнский фантом, который продолжает над ним довлеть, зафиксированный где-то на периферии сознания эмоционально значимой фигурой. Но ладно бы женщины позволяли это делать, но они же не глупые, они чувствуют несоответствие декларируемых мотивов и внутренней потребности, сопротивляются и не дают. Женщины избегают таких мужчин.

И когда общаешься с такими женщинами, они сами толком не могут объяснить, почему избегают общения с такими молодыми людьми. Но потом все как одна заявляют – не знаю, чувствуется какой-то обман от пацана. Женщины считают подавленную агрессивность.

Результативность появляется тогда, когда мы отыгрываем с собственной матерью, которая нас подавляла, запрет на агрессию и добиваемся победы через привнесение ресурса. И когда это, наконец, происходит, то по отношению к женщинам агрессии уже не возникает – и внутреннее приходит в соответствие с внешним. Наши ценности, потребности и желания, которые мы открыто декларируем, считаются женщинами как конгруэнтные.

В поведении мужчины появляется искренность. В этот момент можно просто сказать: понимаешь, я просто хочу секса. Женщины начинают адекватно это воспринимать. Т.е. не «я хочу дружить с тобой, ты мне нравишься», а сам в это время аккуратненько пристраиваешься к ней сзади. Не «пойдем ко мне домой чай попьем», а сам презервативы рассовываешь по карманам, чтобы сразу достать, пока не передумала. Нет. А говоришь прямо – приезжай ко мне. На вопрос «зачем» отвечаешь – сексом заниматься. Она, конечно, посопротивляется для виду, усмехнется, но всем всё будет понятно.

Когда начинаешь искренне декларировать свои намерения, не пытаешься женщину как-то обмануть, восприятие меняется. Если хочется с ней отношений, а не только секса, можно сказать прямо – ты мне нравишься. Здоровая самооценка позволяет это сказать, искренне выразить симпатию и не ждать подвоха. И даже если девушка скажет – я понимаю, что я тебе нравлюсь, но ты мне не особо. Ну и что – бывает. По принципу – у вас есть такой же, но с перламутровыми пуговицами? Нет? Будем искать. И спокойно ищите другую.



Бегать за женщиной смысла не имеет. А если кто-то вам ставит в упрек – типа, ты не мужик! Вы реагируете спокойно – и правда, не мужик. И что дальше? Просто

знайте, что в этот момент пытаются уязвить вашу самооценку, чтобы сделать вам больно. Но такие люди, как правило, сами страдают от заниженного самолюбия.





Если мужчина действительно проработан, женщина в этот момент понимает, что перед ней альфач. Какой главный критерий альфовости в быту? Непробиваемость и здоровый пофигизм. Когда ваше сознание находится на таком уровне, что, сколько не пытайся, манипуляции не действуют.

Когда смотришь на девушек сверху, потечески, с позиции своего уровня, женщины начинают воспринимать вас так, как многие из них сами просят – как папу. Извечная женская мечта о том, что придет отец – который, с одной стороны, будет решать все проблемы (но эту лапшу мы стряхнем), а на самом деле рядом хочется видеть непробиваемого, очень уверенного, стабильно выстроенного мужчину.

Она пытается проверить его своими провокациями и понимает, что не проверяется, на манипуляции не ведется. И в этот момент ощущает спокойствие. Это абсолютно самочное поведение на уровне инстинктов. Про это, кстати, хорошо написал Олег Новоселов. Результат достигается проработкой.

У женщин точно такие же проблемы с противоположным полом, как и у мужчин, абсолютно симметричные. Правда, для мужчин в культуре изначально поощряется работа со своими эмоциями и умение ими управлять. У женщин это не так. Именно поэтому многие женщины до 35-40 лет живут абсолютно необдуманно. И жизнь их бьет гораздо сильнее. У мужчин есть приемник обратной связи, он понимает – если со мной что-то не так, значит надо меняться. У женщин защитная стратегия в чистом виде – перевелись нынче настоящие мужчины. Они вообще стараются не смотреть внутрь себя.

Показательная история. У меня есть хорошая знакомая, которая периодически всех своих друзей на работе подсаживает на мои видеоролики. Святая девчонка, по-другому не скажешь. И она мне рассказала про реакцию этих женщин. Она просто сидит смотрит видео в наушниках и смеется. Женщины – существа любопытные, подходят и интересуются – от кого, дескать, хихиксы отпускаешь? Да есть такой парень Денис Бурхаев. Как интересно. А можно тоже посмотреть?

Начинают смотреть и говорят – да как ты можешь это смотреть? Да ему самому лечиться надо, ему бабы не дают. Начинается агрессия. И тут она спрашивает – девочки, скажите честно, разве вы так не делаете, как он говорит? Делаем. А почему тогда он такой-сякой, неправильный девственник, зачем награждаете «лестными» эпитетами? Не знаем, он себя так ведет. И в этот момент женщины начинают задумываться – а ведь действительно, так и есть. Женщины вообще очень мало задумываются. Им задашь неудобный вопрос, одна из десяти может и задумается, а другие на это даже энергию тратить не будут. Если проблемы в жизни – пойдут к астрологу.

Бывают семьи, где отец – алкоголик и психопат, но все совершенно не так, как принято декларировать в обществе – дескать, повсеместное насилие со стороны отцов, отцы бьют. В моей практике не наберется и десяти клиентских

историй, когда действительно отец ребенка бил и всячески напрягал. Зато я знаю сотни случаев, когда матери старались.

Есть такие клиенты, которые приходят, с ними совсем чуть-чуть поработаешь – и они расцветают, уходят, и их больше никогда не видишь. Это как раз те товарищи, у которых мать и отец изначально были нормальными. У них просто были какие-то неправильные ситуации в школе, в институте, с которыми они не справились. Но это настолько лайт-версия, что методами НЛП все их проблемы решаются за несколько занятий. Если проблемы связаны с предобуславливанием в семье происхождения, здесь уже тяжелее.

Я думаю, в будущем будут разработаны специальные комплексы и прогрессивные курсы лечения, когда психотерапию можно будет сочетать с гормон-замещающей терапией, гипно и психоделической терапией. В Америке уже сейчас разрешили к использованию психоактивные препараты в исследовательских целях. В частности, официально разрешили ЛСД-25, псилоцибин, MDMA.

## Снятие запрета на агрессию



Сядьте поудобнее и позвольте себе войти в транс с той скоростью, с которой вам будет комфортно и удобно. Если вам удобно входить в транс под счет, можете использовать эту замечательную технику: посчитайте мысленно от пяти до единицы. Погрузитесь в приятное, комфортное, расслабленное и безопасное состояние.

Какие бы эмоции вы не испытывали, все это происходит в вашем воображении, внутри вашей психики. Позвольте себе испытывать любые эмоции. Если психика что-то показывает, значит в данный момент ей это необходимо. В некоторых жизненных ситуациях ресурс злости и агрессии может являться положительным. От нас требуют, чтобы мы всегда были белыми и пушистыми, всегда были послушными. Но иногда не хочется быть послушным – и это на самом деле ваше право, проявлять свое мнение.

Создайте для себя зрительный образ ресурса комфорта, безопасности и силы. Можете представить какое-то место, которое вам очень нравится, где вы раньше бывали или хотели бы побывать. Какое-то реально существующее или воображаемое место. Либо какой-то предмет, который однозначно ассоциируется с комфортом, безопасностью и силой. Запомните этот ресурс, он вам понадобится в дальнейшей работе.

Теперь можете позволить себе чуть-чуть привсплыть из этого состояния в состояние большей осознанности, большего понимания происходящего и побыть какое-то время в более ясном сознании. А затем погрузитесь в другое эмоциональное состояние, которое ассоциируется у вас с ресурсом азарта, злости, соперничества – очень комфортного и интересного. Ассоциируется с мужественностью, с проявлением своей позиции в жизни.

Вы также можете представить какое-то место, которое вызывает эти эмоции, либо некий предмет, символизирующий это эмоциональное состояние. После того, как вы создали второй ресурс, привсплывите с той скоростью, с которой вам требуется, в более осознанное состояние.

Вспомните ситуации в общении с девушками, когда на ваши попытки познакомиться или пообщаться девушки реагировали не совсем адекватно: грубили, отвечали как-то агрессивно или не замечали вас. Что вы испытывали в этот момент? Какие чувства, эмоции, переживания? Какие ощущения в этот момент возникали в вашем теле? Что вы хотели сделать в этот момент, как хотели отреагировать? Хотелось ли вам проявить свободу и спонтанность? Что вам мешало это сделать, что препятствовало?

Сконцентрируйтесь на этом чувстве, которое является барьером и не позволяет поступить так, как вам хотелось. Опишите его для себя в ощущениях. Возможно, это будут чьи-то слова. Если его попытаться представить, как выглядит

этот барьер? Позвольте себе пойти еще глубже в прошлое, в свое детство. Погрузитесь в состояние транса еще глубже. Вспомните конфликтные ситуации с родителями, с матерью, которые отмечены похожим или тем же чувством барьера, запрета. Когда вы хотели как-то им (или ей) ответить, но у вас не получалось. Потому что вам запретили это делать – и заложили барьер, не позволяющий поступать спонтанно, автоматически, особо не задумываясь.

Позвольте своей психике самой выбрать ситуацию, когда ваша мать (или кто-то из родственников) постаралась особенно сильно. Как она себя вела? Возможно, в этот момент возникнут физиологические реакции. Не нужно их сдерживать. Мышцы лица могут исказиться, принять какую-то маску, может измениться рисунок дыхания. Позвольте этому происходить, не сдерживайте себя. Вы просто наблюдатель, который следует за мудрой психикой по пути, по которому она вас ведет.

Вспомните себя маленьким ребенком. Позвольте себе побыть в этом состоянии, войдите в его образ, почувствуйте себя им. Возможно, появится очень сильное гнетущее переживание, возникнет какое-то сопротивление. Позвольте этому быть. Не пытайтесь решить все мгновенно, просто позвольте этим эмоциям и ощущениям в теле быть.

Как себя ощущает в этой ситуации этот маленький ребенок? Если он в этот момент подавлен, не пытайтесь бороться с этой подавленностью, усильте ее. Пускай ваши эмоции проявляются. Посмотрите на мир глазами этого маленького мальчика, посмотрите на мать. Что она говорит при этом, какие инструкции и внушения она дает, какие слова произносит? Какими методами и способами она, возможно, пытается его подавить? Возможно, вы начнете испытывать не очень приятные переживания. Не пугайтесь их – это нормально.

Через какое-то время выйдите из состояния ребенка и войдите в позицию матери. Посмотрите на себя маленького ее глазами. Как она себя при этом ощущает? Нравится ли ей то, что она делает? Получает ли она от этого удовольствие или она это делает с какой-то необходимостью? Возможно, в этот момент возникнет какое-то озарение или понимание. Побудьте в этом состоянии какое-то время. Какие мысли у вас при этом возникают?

Теперь выйдите из позиции матери, отметив для себя какие-то выводы, которые вы сделали из тех ощущений, которые испытали. И продолжая пребывать в состоянии транса, увидите перед глазами ресурс некоего азарта и здоровой злости победителя. Войдите в него, ассоциируйтесь с ним так, как вам максимально удобно. Этот ресурс иногда бывает необходим в нашей жизни, он позволяет концентрировать свою энергию на решении каких-то задач. Почувствуйте, как этот ресурс присущ вам по праву вашего рождения.

Позвольте бессознательному самому привнести это состояние в ту конфликтную ситуацию, в которой вы раньше не видели выхода. Наполнитесь этим ресурсом в той ситуации. Наблюдайте, как перед вами разворачиваются картины, ощущайте свое состояние в этот момент, будучи обладателем ресурса победителя. Как теперь меняется эта ситуация?

Если будет необходимо, можете вспомнить второй ресурс – ресурс комфорта, безопасности и силы. Привнесите в ситуацию и этот ресурс. Что дает вам сила и

безопасность? Как вы начинаете действовать в той ситуации, исходя из новых ощущений?

Вновь почувствуйте себя маленьким ребенком, который обладает необходимыми ресурсами. Что вы ощущаете теперь? Ощущаете ли себя полным победителем? Продолжайте привносить этот ресурс, пока его не окажется достаточно. Вы просто наблюдатель, ваша психика сама сделает всю работу. От вас требуется лишь немного корректировать это процесс.

Пройдитесь по каким-то другим, похожим и значимым жизненным ситуациям в детстве. Почувствуйте себя победителем и в этих ситуациях. Почувствуйте, что быть победителем – это привычно. Разрешите себе свободу, спонтанность. Если в каких-то ситуациях хочется выразить злость, позвольте себе выразить злость. Хочется выразить торжество, пусть будет торжество.

Как меняется ваша самооценка? Появляются ли у вас новые убеждения, новые мысли о себе самом? Появляются ли новые жизненные стратегии, новое поведение в каких-то значимых ситуациях? Просто наслаждайтесь этим состоянием победителя. Позволяете ли вы себе выражать агрессию тогда, когда это необходимо? Есть ли разрешение на это теперь, когда вы ощущаете себя победителем?

Пройдитесь по всем значимым жизненным ситуациям до настоящего момента. Нравится ли вам ваше состояние теперь? Комфортно ли оно для вас? Запомните его. Вы можете обращаться к нему в будущем, чтобы не спеша, в комфортном для себя ритме и темпе, прорабатывать любые жизненные ситуации. Побудьте в этом состоянии еще какое-то время.

\*\*\*



Иногда хочется выразить чрезмерную агрессию, вплоть до членовредительства. Потому что не выраженная агрессия копится. Всех нас так или иначе пытаются загнать в это прокрустово ложе. Женщина, например, как-то неправильно реагирует либо не замечает нас, и по идее у нас должна быть свобода действий. Мы можем сказать ей: «Девушка, мне не совсем нравится, как вы со мной взаимодействуете. Мне бы было приятно и комфортно, если бы вы вот так со мной общались».

Это относится не только к случаям знакомства, а даже просто общения со знакомыми девушками на работе или где-то еще. Но вместо этого мы проглатываем негативные эмоции, которые имеют свойство накапливаться. А потом приходит какой-нибудь заказчик на работе, делает что-то не так, и для нас это является последней каплей.

Если не копить эту злость или агрессию, то состояния дремлющего вулкана возникать не будет. Как обрабатывать эти эмоции, когда уже накопилось?

Неплохо убирает эти мышечные напряжения телесная терапия. Если напряжение локализуется в руках, нужно покрутить полотенце, помолотить грушу, помять подушку. Были случаи, когда люди с очень сильной дентальной агрессией шли на холотроп и зубами изгрызали коврик, на котором лежали. И тогда им легчало.

В самостоятельной работе всегда должны присутствовать два аспекта. Первый – это транс. Который, по сути, является программной средой, чтобы вводить изменения. А второй аспект – это язык образов и связанных с этими образами ощущений в теле. Если же только работы с образами оказывается недостаточно, то для выражения ощущений используется усиление через дыхание. Бывает, что во время дыхательных практик переживается агрессия, которая закладывалась во второй БПМ (базовой перинатальной матрице). И тогда у человека появляется расслабленность, спокойствие, конгруэнтность и свобода в реагировании.

Женщине в принципе можно и нагрубить, но адекватнее и результативнее апеллировать к ее осознанности: указать ей на ее неправильное поведение. Дескать, подруга, по-другому себя надо вести. И в этот момент испытываешь не желание агрессии, а чувство мудрости, высоты и непробиваемости. И вы уже знаете, как ставить таких женщин на место и разруливать ситуацию, ощущая себя при этом альфа-самцом.

Задача заключается в том, чтобы перестать действовать компульсивно (неосознанно). Всю жизнь родители нас приучали действовать на уровне стимул-реакция. Эту рефлекторную связку необходимо разорвать. Т.е. научиться реагировать правильно, получив доступ к ресурсному состоянию. Чувствуете, что негатив накопился – сделали технику. Снова свободны. Необходимо постоянно поддерживать в себе ощущение свободы реакций, поведение следует строить, исходя из состояния осознанности.

Когда вас пытаются вывести из себя, как-то грубо ответить, вначале нужно понять, зачем человек это делает, считать его эмоциональное состояние, в котором он так реагирует, и вернуть ему эти эмоции. И таким образом вы начнете трансформировать мир вокруг себя, а женщины начнут вас уважать. Потому что женщины привыкли коммуницировать с теми мужчинами, которые ведутся на их манипуляции. А тут они встречают пацана, у которого иммунитет на их стандартные приемы. И женщину в этот момент реально прорубает.

Зачем нужно было входить в состояние матери? Чтобы натренировать способность к эмпатии. Довести ее до уровня автоматизма. Чтобы научиться сразу ощущать, в каком эмоциональном состоянии находится девушка во время знакомства. Обычно ребят нетренированных девушка втягивает в свое состояние нервозности. Она пришла, она волнуется. Или к ней неожиданно подошел молодой человек, и она заволновалась. Это эмоциональное состояние передается, и вы сами начинаете волноваться. Задача – держать в момент знакомства осознанность: видите, что девушка нервничает, и для себя отмечаете – эта нервозность не моя, я спокоен. И уже вы вовлекаете девушку в свое спокойное эмоциональное состояние и в этот момент начинаете рулить ситуацией. Пусть нервничает, если хочет. Через какое-то время перестанет.

У вас может возникнуть вопрос: когда смотришь на конфликтную ситуацию глазами матери, можно ведь только предположить, как она смотрела. Дескать, не

приглючилось ли мне это? А может, ничего этого не было? Поймите, вам важен именно эмоциональный посыл, который несла в себе эта ее реакция. Все это было. Если эмоциональный заряд остался, значит были предпосылки. Просто так в психике само по себе ничего не возникает!

Вербально можно декларировать любые намерения. «Пойми, я о тебе забочусь. Зачем ты сопротивляешься? Сделай так, как я сказала!». Проявляют заботу. Но такая «забота» деформирует самооценку, потому что мы не хотим такого внимания. Это чуждо нашей психике и это не то, что нам тогда требовалось. И сейчас у вас есть возможность это поменять. Сделай так, как вам действительно тогда требовалось. Встройте этот кирпичик, и конструкция получится прочной и устойчивой. Потому что память обладает свойством реконсолидации.

Переживания, которые есть в нашей психике, какие-то эмоциональные зажимы могут выражаться вербально, если на этапах их возникновения была сформирована речь. Достаточно взрослый ребенок 11-12 лет уже может дифференцировать эмоции и выражать их словами. Но представьте поведение ребенка 4-5 лет. Вы на него смотрите и понимаете, что он огорчен, расстроен или злится. Но выразить это вербально он не может. Не потому, что не хочет, а потому, что не умеет. Связи в мозгу еще не простроены. Зачем нужно привносить ресурс понимания взрослого? Чтобы помочь ребенку разделить эмоциональные состояния, выразить их вербально, проанализировать, обратно перевести слова в язык образов и снова загрузить внутрь. Таким образом удастся поменять содержание.

Образы – это язык, на котором работает наш биологический компьютер, мозг. А ощущения, которые возникают в связке с этими образами, это реакция тела. Наша задача – используя язык нашего сознания и бессознательного – загрузить в тело правильные ощущения, чтобы в аналогичных ситуациях реагировать правильно. Что такое тревожность? Это некий комплекс ощущений в теле, которые мы испытываем, видя перед собой значимую женщину, но не те, которые бы нам хотелось. Задача – перепрограммировать свою психику, чтобы научиться испытывать правильные ощущения.

## Генератор нового поведения



Предыдущее упражнение было предназначено для обработки первичной базовой подавленной агрессии. Но очень часто этого бывает не достаточно. Мало разрешить себе действовать спонтанно, необходимо еще придумать варианты нового поведения.

Следующая техника позволит вам понять, как необходимо действовать в тех или иных ситуациях, которые раньше вызывали ступор, и сформировать состояние свободы. Чтобы попадая в незнакомую ситуацию, у вас, как у хорошо натренированного солдата, всегда были готовые варианты и стратегии эффективного реагирования.

Поэтому, можете закрыть глаза и позволить себе войти в состояние легкого транса. Определите ситуацию во взаимодействии с женщинами, где бы вам хотелось иметь больше вариантов поведения. В которых вы сейчас ощущаете себя зажато или стесненно, и вам хотелось бы иметь больше степеней свободы. Как вы реагируете в такой ситуации сейчас?

Может быть, это момент знакомства либо звонка девушке, и вы не знаете, что ей говорить. Отметьте для себя плюсы и минусы нынешнего поведения. Что вам в нем нравится, а что нет? Возможно, это поведение избегания или защиты. Осознайте позитивные намерения и вторичные выгоды, которые вы получаете от этого поведения. Например, вы хотите познакомиться с девушкой и вдруг понимаете, что что-то мешает – познакомлюсь лучше с другой, еще поищу, вдруг лучше найду.

Возможно, ваша психика вас от чего-то защищает? Может быть, от каких-то фрустраций или негативного опыта? И после того, как вы это осознаете, сконцентрируйтесь на некоем новом поведении. Придумайте вариант поведения, который бы вас полностью устроил. Теперь представьте, как это будет выглядеть со стороны. Нравится ли вам то, что вы видите и слышите? Достигаете ли вы при этом того, что вам хочется? Если нет – придумайте другой вариант своего поведения. И после того, как вы найдете этот вариант, шагните в картинку и проживите эту ситуацию. Все ли вас в ней устраивает? Нравятся ли вам ощущения, которые вы испытываете при этом? Не навредит ли вам новый вариант поведения, является ли он безопасным для вас?

Если не является, значит придумайте другой, более приемлемый для вас. Если же все устраивает – отлично! Попросите свою психику придумать еще, как минимум, два-три варианта похожего поведения, которые также будут вас удовлетворять. Это очень важно, потому как именно это позволит вам ощущать свободу в вариантах поведения. Частенько человек придумывает для себя что-то одно и циклит на этом. Но в жизни встречаются разные ситуации, поэтому необходимо иметь несколько вариантов стратегий поведения, чтобы реагировать



свободно. И это касается любых этапов общения с женщиной. Главное, чтобы было комфортно и приятно.

После того, как вы придумаете новые варианты поведения, определите для себя критерии их запуска. Что в поведении женщины или ваших внутренних ощущениях будет являться спусковым крючком? Т.е. чувствую, что девушка симпатизирует – действую так-то. Как вы понимаете, что девушка вам симпатизирует? Какие ощущения говорят вашему разуму об этом? Не просто тупо подходить/не подходить, а очень важно определить для себя именно критерии. Например, симпатизирует это: она меня потрогала, погладила за плечо, как-то по-особенному улыбается, или у нее изменился голос. Это не просто какие-то домысливания, а вы действительно можете это увидеть, услышать и ощутить.

Например, вы стоите с ней на остановке, и она в какой-то момент вам улыбнулась или как-то по-особенному посмотрела: бросила на вас продолжительный взгляд, потом опустила глаза вниз, потом снова посмотрела и отвела взгляд. Или она начала поправлять волосы. Именно это будет являться для вас ключом на запуск. И после того, как вы представите себе этот триггер, представьте от третьего лица один из тех вариантов поведения, который вы придумали. Например, вы видите себя со стороны, производящим какие-то новые действия. Проиграйте некоторые варианты. Чувствует ли тот человек себя комфортно и безопасно в этой ситуации, нравятся ли ему новые варианты поведения? Представьте это несколько раз. Для каждого триггера (внешнего или внутреннего) представьте новые варианты поведения. Не закливайте только на одной связке, позвольте себе свободу.

Допустим, девушка сидит у вас в гостях и всячески показывает, что уже пора переходить к горизонтальным отношениям, в более интимную плоскость. Опять – как вы понимаете, что уже пора, и сразу представляете со стороны несколько вариантов нового поведения. Например, вы можете приблизиться к ней, сесть поближе, позволить себе взять ее за руку или начать говорить с ней особым тембром голоса, включить романтическую музыку. Нужно сделать связку. Поведение закладывается с наших представлений о нем. Прорабатывая в воображении, вы формируете новые стратегии поведения в реальной жизни.

Ассоциируйтесь с этим опытом, представьте эту ситуацию от первого лица. Буквально, видите внешний триггер – совершаете какие-то действия от третьего лица – ассоциируетесь со своим поведением. Что вы теперь чувствуете? Все ли вас устраивает? Испытываете ли вы удовольствие от происходящего? Повторите этот шаг несколько раз для различных вариантов поведения.

Обычно наше поведение складывается спонтанно – и в детстве оно складывалось именно так. Вы столкнулись с какой-то ситуацией, как-то отреагировали и запомнили это. И все – с тех пор пользуетесь этим инструментом по жизни. Ваша задача – сознательно себя перепрограммировать на новые варианты поведения. Ситуация – тело само автоматически реагирует. Так появляется правильный автоматизм.

\*\*\*

## Дао «алмазные яйца»



*Прежде чем практиковать дао, настоятельно рекомендую предварительно выполнить все терапевтические упражнения из первой части книги. Терапия должна идти впереди! Потому что если в вашей психике есть бреши (повышенная тревожность, подавленная агрессия или страх), вы не сможете держать осознанность при общении. Вы почувствуете, когда будете готовы двигаться дальше, психика сама скажет – в бой!*

Итак, чтобы стать для девушек более привлекательным, магнитить их своим состоянием и выделяться на контрасте основной массы мужчин, вам нужно:

### **ПОДДЕРЖИВАТЬ В СЕБЕ НЕОБХОДИМЫЙ УРОВЕНЬ СЕКСУАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ!**

Что это значит? Элементарно, если вы неделю не будете заниматься самоудовлетворением, женщины начнут залипать на вас взглядом. И хотя в нашем обществе длительный взгляд табуирован, вы, тем не менее, **В ЭТОМ СОСТОЯНИИ ДОЛЖНЫ НАУЧИТЬСЯ СМОТРЕТЬ НА ЖЕНЩИН ОТКРЫТО И БЕЗ СТЕСНЕНИЯ!**

Кстати, если хотите забыть о том, что значит быть стеснительным, и исправить НАКОНЕЦ эту проблему в корне – приобретайте мой вебинар «Самостоятельное лечение тревожности» (<http://burkhan.ru/webinar30>) и гарантированно прорабатывайте свои страхи.

Этот пункт особенно будет полезен тем людям, которые испытывают сильные фрустрации и проблемы при переходе в интимную плоскость. Когда уже пора сказать женщине о том, что: подруга, может быть, уже сделаем это, а то ты ко мне пятый раз приходишь чай пить. А парень стесняется. Это очень хорошая тренировка того, чтобы научиться без стеснения выражать свое желание через взгляд. Единственное, не надо девушку взглядом давить – вас могут неправильно понять.

Как поступают большинство мужчин, когда им внешне нравится девушка? Это хорошо наблюдать в метро: чаще всего даже не позволяют себе посмотреть. Их это фрустрирует. Когда мужчина смотрит на женщину и понимает, что не может ею обладать, это бьет по его самолюбию. Поэтому большинство предпочитают

делать вид, будто они спят. И действительно засыпают. Правда, есть определенная категория – кто робко пасет.

Смотреть открыто и не стесняясь не значит, что надо впялиться и высунуть язык, подтекая слюной. Речь не про это. Достаточно просто спокойно смотреть в течение полуминуты. Для многих ребят даже 7-8 секунд непрерывного взгляда на женщину уже будут неким вызовом.

Если вы смотрите на девушку, а она в ответ смотрит на вас – это не просто зеленый сигнал светофора, это три зеленых сигнала плюс три свистка вдогонку. Если женщина не отводит от вас взгляд, смело подходите и знакомьтесь. Положительный результат гарантирован. Обычно девушки не выдерживают пристального взгляда и сами начинают смущаться. Парень ловит это смущение, вовлекается в него и тоже отводит взгляд, начинает как-то мяться. Но вам нужно продолжать смотреть, выражая свою симпатию взглядом. Адекватно и без похоти. Все должно быть конгруэнтно и социально приемлемо. После того, как научитесь смотреть на девушек открыто и без стеснения – начинаете смотреть и улыбаться. Приятной, мягкой улыбкой. Необходимо все делать последовательно.

В чем заключается основная ошибка начинающих пикаперов? Они продолжают дрочить и в режиме обесточенности, в условиях повышенной тревожности, пытаются подходить к женщинам без подготовки. А что такое взгляд? Это подготовительный этап. Общение с женщиной начинается не тогда, когда вы подходите к ней и начинаете тараторить: привет, я тебя тоже не знаю, давай куда-нибудь сходим?! Общение начинается с пересечения взглядов, когда она ловит ваш взгляд. Она может отвести глаза, она может их не отводить, может отвести, потом снова на вас посмотреть. Но общение в этот момент уже началось. И чем лучше вы подготовите почву на предыдущем этапе, тем выше вероятность успеха на последующих. Задача – на каждом предыдущем этапе максимизировать успешность у женщины!

Многие ребята привыкли знакомиться суматошно, а потом удивляются, почему возникают проблемы на стадии звонка девушке. Потому что мозг просчитывает варианты и выдает свой вердикт: скорее всего, парень, она не ответит положительно, не стоит звонить. Либо, например, на стадии второй встречи на человека наваливается апатия, и не возникает желания никуда идти, а хочется заняться делами. Бессознательное все просчитывает и в виде ощущений выдает итоговый ответ: тебе все равно не светит.

Отведите на каждый из этапов хотя бы по неделе. Неделю не подрочили – поставили себе галочку. Заводим календарик. ☺ Понедельник, вторник, среда, четверг, пят... Сорвался. Снова – понедельник, вторник, среда, четверг, пятница, суббота. Галочка, следующий этап. Неделю смотрите, как меняется реакция девушек. Со второй-третьей недели начнете собирать подкрепление своей самооценки. У кого-то может быть не две недели, а чуть подольше. Но поверьте, женщины вас начнут замечать! Далее начинаете смотреть на них открыто и без стеснения, затем потихонечку улыбаетесь и выражаете симпатию. Если, тем не менее, не будет получаться, если ваше лицо начнет вытворять что-то непонятное, значит комплексы не до конца проработаны, значит вы не доверяете женщинам и подсознательно ждете от них подвоха. Продолжаете регулярно выполнять упражнения.

Если девушка вас заметила и ответила, нужно ее поприветствовать. Если вы сейчас начнете сразу знакомиться, есть риск надорвать себе пупочек. Это будет слишком большим весом для вашей психики. А что значит, девушка вас заметила? Она может заулыбаться... чуть-чуть, поправить волосы, заерзать на месте. Не нужно питать иллюзий и ждать, что девушка скажет – «ха, парень, я только тебя и ждала, давай уже, не теряйся!». Нет, девушки улыбаются в этот момент очень смущенно, они стесняются. Они же, в отличие от вас, не выполняли всех этих упражнений. И в этот момент вы ее приветствуете. Это значит чуть более широко улыбнуться в ответ. Увеличьте градус симпатии. Можно слегка помахать рукой либо кивнуть. Вы к ней даже не подошли, но вы уже ей симпатичны. Вы ей даже слова не сказали, а коммуникация уже идет полным ходом, вы уже общаетесь.

Следующий момент – т.н. **привет-пауза**. В традициях ортодоксального пикапа, когда мужчина подходит знакомиться к девушке, существует правило 15-ти секунд – когда коммуникацию нужно успеть закончить за это время. Т.е. там вам нужно быстро подойти, сразу выкрутить разговор, сразу задекларировать свои намерения, чтобы лишнего не подумали. Начинается суэта.

В практике дао вы действуете по-другому: вы подходите, говорите девушке «привет», молчите и просто наблюдаете за ее реакцией. В этот момент вы рвете все привычные шаблоны. Вы подходите и говорите привет... и ждете от девушки ответа. Вы себя не нагружаете, не пытаетесь поскорее выкрутить знакомство, пока она не сообразила и не сказала в ответ «нет, пока!». Вы просто смотрите на девушку. Вы свой ход сделали, следующий ход за ней. И пока она не сделает этот ход, вы не делаете ничего. Естественно, девушку начнет колбасить, потому что она привыкла, что мужчины к ней подходят знакомиться с заведенной болталкой. Заболтать. Есть такой метод в пикапе. А вы в этот момент показываете, что умеете держать сексуальное напряжение.

### **ИМЕННО С ЭТОГО МОМЕНТА НАЧИНАЕТСЯ СЕКС ;)**

Когда вы начнете девушкам улыбаться, но, тем не менее, не будете к ним подходить, вам будет хотеться подойти, ваше бессознательное будет ругать вас – ты что, это же такая девушка?! Ваша задача – не переходить на следующий этап, пока уверенно не освоите предыдущий. Именно в таком виде должна применяться когнитивно-поведенческая терапия. Беда традиционного российского пикапа в том, что там ребят гонят. Тренерам необходимо поскорее прогнать массу людей, чтобы хоть кто-то из группы показал какие-то результаты.

- Взял телефоны?

- Да.

- Сколько?

- Два.

- Круто! Пацаны, равняемся на него.

Если вы хотите стать успешным с женщинами, от привычного следует отречься. Потому что ваши привычные сценарии работают, мягко говоря, не совсем эффективно. Если вы хотите научиться играть на каком-нибудь

инструменте, вы отвлекаетесь от повседневной деятельности и выделяете время, чтобы нарабатывать требуемый навык. С девушками точно так же: если вы хотите сделать это своим лайф-стайлом, будьте готовы вкладываться. Но вкладываться нужно правильно – тогда результат гарантирован.

Например, можно выделять час в день, специально выходить в людное место и ловить взгляды девушек. Но не надо пытаться сразу – первая обратила внимание, и вы тут же мельтешите к ней: привет, ты первая в моей жизни, ты мне ответила, ты избранная!

Конечно, лучше этим заниматься на курорте, там вы быстрее накопите профит. Курортная расслабленность – это, по сути, катализатор. Девушки там менее заморочены. Там вы достигнете тех же самых результатов, но гораздо быстрее. А возможно, быстрее достигнете больших результатов. Поэтому, если уже хотите решить свои проблемы в личной жизни, подкопите денег, зарезервируйте время и съездите хотя бы на 2-3 месяца на отдых. Тем паче, что сейчас такой вариант могут себе позволить многие.

На этом этапе уже можно знакомиться. Но не просто знакомиться, а держать в этот момент **осознанность** – т.е. отслеживать свое эмоциональное состояние и эмоциональные реакции.

При этом не нужно погружаться в негативный внутренний транс. Обычно люди начинают мельтешить, погружаются в свои ощущения, ассоциируются с ними, и эта нервотрепка затягивает. Задача в том, чтобы отвлечься от этого. После выполнения предыдущих этапов вы научитесь не погружаться в негативный транс.

Также не следует погружаться во внешний транс – когда вы целиком вовне и забываете про свои внутренние ощущения и переживания. Существует такое понятие – кокон: когда вы считываете информацию с девушки и ориентированы исключительно на ее поведение. В этот момент ваш процессор обрабатывает мельчайшую информацию, которая поступает от женщины. Если полностью погрузиться в кокон, теряется осознанность, и девушка начинает вас вести.

Задача заключается в том, чтобы научиться балансировать на этой тонкой грани. Когда вы начнете практиковать дао по пунктам, вы поймаете это промежуточное состояние между внешним и внутренним, которого у вас нет сейчас. Иначе, если девушке в какой-то момент что-то не понравится, вы можете вслед за ней погрузиться в ее негативное состояние и не сумеете вырулить коммуникацию. На начальном этапе нужно практиковать не результативность в общении с женщинами, вас должно интересовать не количество зачетов, а ваше внутреннее стабильное состояние. В любой коммуникации – будь то общение с женщинами на работе, разговор дома с мамой или знакомство с симпатичной особой – вы должны удерживать состояние осознанности.

Большинство людей в городе живут в состоянии постоянного стресса и геморроя. Поэтому, скорее всего, поначалу получаться не будет. Но у вас есть огромный плюс: **сексуальная энергия накапливается постоянно**. И даже если на работе серьезный аврал, хотеться будет все равно. Задача – использовать сексуальную энергию для тренировки осознанности.

Кроме того, это очень мощное подкрепление самооценки. Потому что каждый день вы будете получать эмоциональные поглаживания от женщин – что очень радует мужское самолюбие. Женщины вообще этим живут, это мужчины автономны. Но мужчины не понимают этих процессов и не пользуются ими. Женщины постоянно хотят нравиться мужчинам, им даже секс не так нужен. Пять дней в месяц женщины хотят секса, а остальное время им хочется нравиться. Есть девушки с мощной сексуальной конституцией и темпераментом – им хочется в месяц две недели, а остальные две недели им хочется нравиться, чтобы им говорили комплименты.

Про что эта извечная женская мечта: «хочу, чтобы дарил цветы»? Простое поддомкрачивание самооценки. Они постоянно собирают галочки: понравилась, посмотрел, подарил, сказал комплимент, уступил место. Сейчас главные фишечки – это лайки в контакте. Подружки ставят друг другу лайки, чтобы им ставили их в ответ. Взаимозачет.

Зачем нужно держать состояние осознанности? Вы коммуницируете с женщиной и в какой-то момент ловите себя на мысли – что-то я занервничал. И вместо того, чтобы давить в себе это волнение (дескать, мужчины не нервничают), вы задаете себе вопрос: а откуда идет это волнение? Для чего нужно это волнение? А вдруг это не мое волнение? На этом этапе вы начинаете понимать, что очень часто то состояние, которое вы испытываете, вовсе не ваше – девушка из-за чего-то переживает, и затягивает вас в свои эмоции.

Бывает, что волнуешься сам. И тогда, в этот самый момент, вы находите причину своего волнения, осознаете и решаете проблему. Или можно отзеркалить состояние девушки. Не надо пытаться женщин подавлять. Можно просто спросить: ты сейчас волнуешься? Тебе со мной дискомфортно? И очень часто девушки в этот момент начинают открываться.

Вначале соврнут, конечно, но вы должны быть к этому готовы. Начинают придумывать какие-то формальные отмазки, могут всё свалить на работу. Но после второй серии подобных вопросов, уже со второго захода, некоторые девушки открываются: «Да, мне бы было комфортнее, если бы мы встретились с тобой в другое время». Могут переживать, что завтра рано вставать, к примеру. В этот момент вы можете сказать – хорошо, давай тогда посидим еще двадцать минут, после чего я тебя провожу. И девушка успокаивается.

Девушка не может сказать прямо, потому что она не знает, как вы это истолкуете, и поэтому будет волноваться. Из-за того, что ей надо сделать какой-нибудь финансовый отчет или провести юридический анализ, и ваша встреча может затянуться, она будет нервничать. Соответственно, вы учитесь считывать ее состояние, возвращать его ей, чтобы включить ее осознанность, и выкруливаете ситуацию. Таким образом, вы выводите девушку в к++, как любят говорить различные товарищи гуру. В ее сознании вы начинаете ассоциироваться с тем мужчиной, который способен решить ее проблемы. Про вас потом будут рассказывать подругам: «Это парень, который меня чувствует, заботится обо мне и понимает». Тем самым вы зарабатываете себе профит.

Когда накапливается избыток энергии, необходимо практиковать медитацию. По сути, следующий после психотерапии этап – это черед духовных практик. Если

психотерапия нужна человеку для того, чтобы банально перестало быть хреново, и человек по жизни начал пребывать в хорошем спокойном состоянии. То чтобы сделать не просто хорошо, а обалдеть как здорово, нужно заниматься энергетическими практиками.

С некоторыми женщинами общаешься, и они сами тебя заряжают энергией. Причем, вне зависимости от возраста. Приходишь после работы весь уставший, и она всю энтропию просто снимает. Такие женщины с хорошей энергетикой – просто находка. На самом деле женщина как раз и нужна мужчине, чтобы он мог получить отдохновение. А бывает, сидишь на свидании, она уткнется в свой айфон – и ни рыба ни мясо. Но в этот момент девушку нужно спросить, зачем она ковыряется в мобильнике. Т.е. задаете ей прямой вопрос: у тебя в айфоне какие-то дела, тебе со мной не интересно? Потому что если тебе не интересно, я лучше пойду, зачем мне тебя задерживать?

Лучше обострить конфликт (потому что сидение в телефоне – это скрытая агрессия от девушки). Не надо пытаться его как-то выкрутить или сгладить, как будто ничего не было. Это может быть просто смущение, но оно все равно направлено в вашу сторону. Может, ей нечего вам сказать. Причины могут быть разными, но суть одна: даже если вам удастся как-то отrixтовать ситуацию, скорее всего, на последующих этапах общение будет достаточно вялым.

## Вызвон



Как следует звонить девушкам правильно? Когда вы звоните девушке, то, по сути, вы пытаетесь совершить продажу по телефону. Т.е. у вас есть задача – «продать» себя любимого на ближайший вечер выходного. Для этого вы звоните и начинаете себя втюхивать. Как поступают в этом случае большинство ребят? Они начинают тараторить в трубку. А когда начинаешь что-то торопливо трындеть, погружаешься во внутренний негативный транс, переживаешь свои ощущения и фрустрации по поводу того, что могут отказать. Не успеешь сказать еще предложение – точно откажут. И «продажа» заваливается.

После того, как вы сказали девушке привет, вы не пытаетесь ее уболтать, вы ждете – точно так же, как при знакомстве. То же самое повторяется при телефонном звонке: привет-пауза. Вы говорите фразу, она говорит фразу в ответ, вы снова говорите фразу, она вам отвечает. Не вы ведете разговор, вы передаете инициативу девушке – пусть она постарается.

Из-за того, что нет личного присутствия, и девушка не чувствует вашего состояния, ей легче вам отказать. Но если при знакомстве вы были наполнены сексуальной энергией и себя зарекомендовали, она в вас автоматически



заинтересована. Поэтому на этапе телефонного разговора вы можете сделать так, чтобы разговор поддерживала девушка. Это не манипулятивная техника, это техника на тренировку своей осознанности. Почему она называется дао? Потому что с помощью женщин вы «полируете» свои яйца. Вы не манипулируете женским сознанием, вы делаете самих себя более привлекательными для противоположного пола.

Если же девушка принимает все попытки, чтобы закончить разговор, вы возвращаете ее в русло этого разговора. Девушка, например, вас спрашивает – «что, позвонил, чтобы помолчать?». Вы отвечаете – нет, просто захотел услышать твой голос. Расскажи что-нибудь интересное. Как день прошел, что нового было на работе? Как настроение сегодня? Многие ребята думают, что им не о чем будет говорить по телефону? Когда энергия плещется через край, слова придут сами собой, разговор не затухнет автоматически. Когда все предыдущие этапы вы научитесь пролетать, телефонные разговоры вы будете щелкать на раз.

Если совершите ошибку на каком-то из предыдущих этапов, вам придется затрачивать двойное или даже тройное усилие, чтобы вырулить последующий. Запороли этап невербального знакомства – например, взгляд, надо будет прилагать кратную дозу усилий для того, чтобы вырулить разговор. Зафакали разговор, получилось как-то скомкано – надо будет прилагать гораздо больше усилий, чтобы вызвонить девушку. Завалили этап вызвона – придется таращиться на свидании, если она все-таки придет.

**Если вы хорошо проводите артподготовку на каждом предварительном этапе, на последующем вам будет легко!**

## Переход в интимную плоскость



Нужно научиться рассказывать девушке, которая пытается вас дружить, «про секс»! Что это значит? Вы ведете разговор на сексуальные темы, но без похоти. Которая, по своей сути, является самым мощным сливом энергии. Иначе вы покажете девушке, что вы настолько не обладаете способностью держать свое сексуальное напряжение, что вы, словно кобель, который подскакивает к ноге и начинает эту ногу пялить. Именно так женщины воспринимают похотливых ухажеров. Когда вы разговариваете с девушкой про секс, вы не показываете в данный момент, что хотите ее нашампурить. Вы просто смотрите на ее реакцию, вовлекая ее в обсуждение.

И спокойно поддерживаете сексуальный фрейм разговора, без смущения. Можете спросить у девушки про ее половое созревание, к примеру. Почему нет? Вы же интересуетесь этим исключительно для познания. Когда мужчина не транслирует этой похоти, женщины начинают ему доверять. Появляется интрига. Мужчину, который, с одной стороны, способен говорить на эротические темы и вместе с тем демонстрировать такое поведение, будто секса ему как бы и не



хочется, женщины начинают соблазнять сами. В большом пикапе такой прием называется обратным съемом.

Женщина в этот момент начинает ерзать и транслировать сексуальное напряжение, не понимая этой интриги. В ее жизни всегда были парни, которые еще не успели с ней познакомиться, а уже ее хотели. А тут вдруг возник такой мужчина, который спрашивает ее про сексуальный опыт, может рассказать какие-то свои истории и при этом активно не демонстрирует того, что ее хочет. Это не просто бьет по самооценке девушки, туда забивается подкалиберный снаряд. Она сама начинает пытаться разрешить это со своей стороны, усиливает градус своей вовлеченности в этот процесс и начинает вас провоцировать.

Если же она уходит от разговора и не поддерживает эту тему, всегда можно придумать аргумент: а почему, кстати, ты не хочешь со мной об этом поговорить, по-моему, нормальная тема? Стесняешься или, может быть, я не вызываю у тебя доверия? А если мы выпьем по 50 грамм, ты перестанешь стесняться?

После этого, скорее всего, девушка сама начнет вас трогать и как-то соблазнять. Но вам, сохраняя невозмутимость и особо не вовлекаясь в процесс, на этом этапе нужно девушку засмущать. Чтобы понять, как это выглядит визуально, посмотрите фильмы про Джеймса Бонда с Пирсом Броснаном: из всех актеров на экране он лучше всего транслировал это состояние. Девушки не могли сдержать смущение и начинали перед ним елозить, а он при этом оставался совершенно невозмутимым. Почему именно засмущать? Потому что смущение женщину открывает, и последние остатки ее защит окончательно спадают. И когда на лице у девушки появляется легкий румянец робкого стыда, тогда уже можно ее целовать, трогать и переходить к активным действиям.

Вы достигаете того градуса откровенности, которого у нее до этого не было с другими мужчинами. Другим мужчинам она давала, но такие тайны она им неверяла никогда. Это более чем секс: когда девушка раскрывает свою душу. И когда такое происходит, про то, дать ли доступ к своему нежному белому комиссарскому телу – вопроса не стоит.



Многие женщины пользуются одной из форм защиты: «Ты мне нравишься, как друг». В этот момент у нее можно спросить, а какие мужчины тебе нравятся и почему? Или использовать такой прием: скажи, а насколько я тебе нравлюсь? И сделать обезоруживающий взгляд. «Я тебе сильно нравлюсь?». Или «насколько как друг? Совсем-совсем как друг или все-таки как друг?». Поиграйте словами. И не забывайте, вы уже для нее сексуально привлекательны, раз она согласилась на все предыдущие этапы и пришла к вам.

## И напоследок...



Теперь, дорогой читатель, у вас есть все необходимые знания, опробованные на практике многими людьми, чтобы вы действительно смогли достичь мастерства и успехов с противоположным полом в будущем и сделали свою жизнь по-настоящему насыщенной и интересной.

Терапевтическая часть данного руководства позволит вам, что называется, эффективно залатать бреши на своем корабле, чтобы ваша энергия больше не утекала и не сочилась понапрасну. А предложенные мною этапы поведенческой стратегии, будут сильно способствовать нравлению женщинам и дальнейшей коммуникации с ними, неизбежно ведущей к

восхитительному сексу и любви.

И помните, общение с женщинами – такая же тренируемая сфера, такой же тренируемый навык, как и все в нашей жизни. Чем больше и грамотнее вы вкладываете усилий в свое мастерство и обаяние, тем лучшие результаты получаете. С гарантией!

## Ссылки на мои проекты:

<http://burkhan.ru/> - доступная терапия для всех

<http://burkhan.ru/vopros> - я отвечаю на вопросы по проблемам

<http://burkhan.ru/events> - мероприятия нашего центра: вебинары, семинары и тренинги

<http://separacia.ru/> - начни жить самостоятельно!

<http://razvod.me/> - защита финансовых интересов мужчин при разводе

<http://denis-burkhaev.livejournal.com/> - мой ЖЖ

<http://vk.com/burkhaev> - я в контакте

[http://vk.com/burkhaev\\_public](http://vk.com/burkhaev_public) - мой официальный паблик

[http://vk.com/burkhaev\\_club](http://vk.com/burkhaev_club) - моя официальная группа Вконтакте.

Свободное общение

<http://www.youtube.com/user/ctcburkhan> - канал на Ютубе

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100000811655202> - я на Фейсбуке



Запись тренинга «Самостоятельное лечение страха подхода» доступна по этой ссылке <http://burkhan.ru/trening1>.

**Смотрите, слушайте и выполняйте описанные в книге упражнения под мою диктовку в наушниках!**