

**МИХАИЛ ДИДЕНКО**  
мастер по рукопашному бою, коуч

# ОТ ШИМПАНЗЕ ДО КИНГ-КОНГА ЗА ПОЛГОДА

БЕЗ СМС  
И  
РЕГИСТРАЦИИ

18+

**STARTER ПАК ТРУШНОГО АЛЬФЫ,**  
ИЛИ ЗАПРЕТНЫЕ ФИШКИ  
ПО ВОСПИТАНИЮ САМОГО СЕБЯ

**Михаил Александрович Диденко**  
**От шимпанзе до Кинг-Конга за**  
**полгода. Starter pack трушного**  
**альфы, или Запретные фишки**  
**по воспитанию самого себя**  
**Серия «Неформатная психотерапия»**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69394267](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69394267)*

*От шимпанзе до Кинг-Конга за полгода. Starter pack трушного альфы,  
или запретные фишки по воспитанию самого себя: Эксмо; Москва;*

*2023*

*ISBN 978-5-04-188725-4*

### **Аннотация**

Эта книга адресована мужчинам. В первую очередь молодым, не всегда уверенным в себе – тем, кому сложно отстоять собственные границы, кто чувствует себя в социуме не совсем комфортно. Или тем, кто находится в кризисе среднего возраста, живет не той жизнью, о которой всегда мечтал, но хочет это изменить.

Автор опирается на теорию Родитель – Взрослый – Ребенок психолога Берна и через нее подробно рассматривает, какие

личностные качества стоит усилить, чтобы стать сильным и уверенным в себе мужиком.

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

# Содержание

Предисловие	6
О книге	16
О программе	18
Отзывы об авторе	22
О методе	26
Примеры	29
О возвращении в первородное состояние и страхе	30
Искусство или естество?	37
Конец ознакомительного фрагмента.	41

**Михаил Диденко**  
**От шимпанзе до Кинг-**  
**Конга за полгода. Starter**  
**раск трушного альфы,**  
**или запретные фишки по**  
**воспитанию самого себя**

© Диденко М., текст, фото, 2023

© Щепин С.А., иллюстрации, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

# Предисловие

До сих пор не можешь найти себя и не знаешь, как жить? Легко обижаешься и чувствителен к любому высказыванию в свой адрес? Часто посещают мысли о несправедливости жизни? Трудно заставить себя делать полезные, но нудные вещи? Мечтаешь избавиться от цифровой зависимости? Тебе хотелось бы найти покровителя, который помог бы осуществить твои мечты? Хорошая новость – эта книга и программа, в ней описанная, помогут тебе в этом! Покровитель уже найден – это ты!

Эта книга о воспитании и самовоспитании. Она об инфантильности, о повышенной тревожности, об отсутствии мужского воспитания. Она для тех, у кого не было отца, и для тех, кто может повлиять на судьбу ребенка, чтобы он избежал ошибок «безотцовщины».

Забудь все, о чем читал прежде. Это первая настоящая мужская книга. Она перевернет твои представления о мире и поможет взглянуть на него не из зрительного зала, а из-за кулис. Это окончательная, беспощадная правда о нашей жизни, дающая, тем не менее, шанс на прозрение. Все секреты раскрыты, тайны разгаданы. В конце остается только голая Истина, о которой предпочитают не говорить даже самым близким. Это как правда о войне, о которой молчат ветераны.

Эта книга – один сплошной лайфхак, проверенный опытом. Вот ключ, вот дверь, вот табличка «Вход запрещен». Хватит ли тебе мужества войти и пройти весь путь до конца?

Почему автор берет на себя смелость писать о мужском воспитании? Потому что сам был лишен его и знает все на своем опыте. Эта книга – откровенный мужской разговор, которого тебе всегда так не хватало. В профессиональном плане автор смог выйти на европейский уровень – то есть самореализовался. Смог провести внутреннюю дезинсекцию. Изучал психологию, остеопатию и кинезиологию. Стал инструктором по боевому самбо. Также ездил в качестве волонтера в детские дома, где беседовал с ребятами о жизни. Был как бы наставником, взрослым, с которым можно поделиться. Из таких разговоров и родилась эта книга...

Я писал ее 5 лет и переписывал 7 раз.

Повезло с наставниками. Их было двое, и о каждом надо рассказать отдельно. Попались, к сожалению, не в юности, и пришлось их долго искать. Но, кто ищет, тот найдет. Искал я изначально инструкторов по одному редчайшему виду рукопашного боя, который был создан в советское время для спецслужбистов на основе древней традиции. Людей таких мало, делиться информацией они в основном не желают по разным причинам, да и вообще не светятся. Это было как детектив, как расследование.

Первый, с кем я познакомился – ветеран боевых действий еще на Даманском острове, советские войска тогда сража-

лись с китайцами. Он был контужен (снаряд попал в танк), рядом с ним погиб его товарищ. Потом попал в спецслужбу, о чем упомянул лишь намеком, несмотря на то, что ему далеко за семьдесят и каждый день для него как последний. У него большие проблемы со здоровьем – он несколько раз был в реанимации, но пока жив. Наверное, потому и рассказал немного о своей жизни под прикрытием, что скрывать уже как бы нечего.

Он дал технику рукопашного боя и упражнения на выработку внутреннего покоя. У этих упражнений интересное, мистическое свойство. Когда я позанимался одним из них, и тут же, в тот же вечер после тренировки ощутил эффект, я рассказал об этом знакомым и даже поделился новой техникой в одном закрытом чате по практической психологии (не смог удержаться). Эффект пропал. Когда я поделился с наставником, он посоветовал держать все в секрете. Заниматься – и занимайся для себя. Потом я еще пару раз пытался преподавать эти упражнения, и оба раза в жизни неожиданно начинали происходить какие-то достаточно серьезные пертурбации. Я понял, что надо придержать коней. Когда придет момент – поделюсь. А самому их давать в мир не надо.

Мне наставник дивился, потому что впервые за последние двадцать лет он увидел человека (меня), который реально хочет учиться. Мир изменился, люди стали ленивыми и нелюбопытными. Он по достоинству оценил мое Намерение. С другой стороны, лень остальных мне помогла, потому что,



если на первом занятии было человек десять, на втором уже двое, то через неделю я остался последним из занимающихся. Тренировки стали индивидуальными – я занимался у мастера, и это было круто. Интересно, что когда только один я стал ходить к нему на занятия, он начал давать другую технику, другие упражнения, рассказывать о себе более откровенно. Совсем не так, как говорил в группе, при всех.

Сам он тоже человек необычный. Например, у него есть свойство говорить так, что слова потом запоминаются надолго. Дело не в тоне или в голосе, и не в самих словах. А в чем-то другом. Наверное, в силе, в них заложенной. Он коренной москвич, из дворян. У меня отличная память на лица, но его лицо почему-то постоянно расплывалось у меня в памяти первое время. Только недели через две я смог наконец-то запомнить его. Был момент, когда я опоздал на занятие, и, идя к месту тренировок на Никольской, недалеко от Кремля, искал его глазами на обычном месте – на скамейке недалеко от входа, и не увидел. Подошел к двери, открыл, обернулся – он сидит и улыбается. То есть он там сидел все это время, заметный издали, а я его не увидел. И это было неспроста.

Второй наставник тоже уже старшего поколения. Ему за шестьдесят. Классический гопник советского розлива. Например, в пах он бьет только ногой. Сказал, что мужчине впредь касаться органа другого мужчины (даже если речь о драке и «касаешься» ты только затем, чтобы разбить все всмятку). Он лучший ученик одного мастера, о котором я

слышал давно. В свое время был лучшим драчуном «на раёне» (держал его). Ходил по всем секциям боевых искусств и единоборств, вызывал всех желающих на бой и побеждал. Хотя он сам говорит, что бывали и ничьи.

А еще он отсидел пять лет за то, что убил человека голый рукой. Одним ударом. Единственный из мастеров рукопашки (а я знаю их много), кто доказанно убил. В тюрьме, по его словам, он как-то «вынес прессуху» – то есть вырубил всех беспредельщиков в так называемой «пресс-хате». Их там было семеро, они столпились в пространстве между восемью койками, и он молнией пробежал между ними, отвесив каждому по удару.

Он дал мне много упражнений и практик, которыми я делюсь здесь. Моих наставников объединяло то, что оба они выросли без отца. И обвиняли в этом своих матерей. Я благодарен им за науку и за то, что благодаря им я понял – не надо искать источник проблем в окружающем мире. Надо спрашивать себя – «а что я делаю для того, чтобы было помоему?». И еще благодарю их за важное осознание – надо быть рациональным, а не эмоциональным. Эмоции приводят к вспыльчивости, и из-за этого возникает куча ненужных проблем, рвутся нужные контакты, и в итоге человек остается один.

Мужское поведение – вещь многоплановая и пятимерная. Особенно в наше время. Это раньше, в каменном веке, если ты удачливый и добычливый охотник – ты мужчина. Девуш-

ки хотят от тебя детей. Если же ты сразился один на один с хозяином леса – медведем – и смог победить его, не оставшись при этом инвалидом, ты вообще суперзвезда. Все просто и понятно. А теперь? Вот стоят перед нами двое. Один Вася-гопник, который достаточно легко может втащить кому-нибудь и проводит жизнь в разгрызании семок, а второй Федя-айтишник, который боится лишний раз выйти на улицу, но получает денег столько, сколько Вася только в кино видел. Ну и кто из них больший мужчина?

Или пойдем дальше. Один пусть будет Ваня-контрактник (профессиональный военный), который был на войне, убивал и умирал не раз. Но ему пофиг на весь мир, кроме себя самого. А другой будет Эдуард-очкарик, который даже комара не может прибить из-за жалости, но идет защищать какой-нибудь архитектурный или природный памятник, получает от ОМОНа, но не сдается и идет до конца, получая срок. Кто из них больший мужчина?

Мужское поведение – вещь вроде простая, но со стороны непонятная. Тот, кому повезло вырасти в полной семье с хорошим отцом, тоже не сможет ответить на вопрос о том, что же это такое. Для него это привычно и естественно, на уровне глубинных убеждений. Ну это как спрашивать птицу о том, как она летает. Или змею – как она ползает.

Потому что мужские качества младенец начинает приобретать с первых же дней. Он воспринимает, скачивает их напрямую с носителя – отца, который выступает ролевой моде-

лю. Младенец просто его копирует на уровне подсознания, потому что это инстинкт, выработанный долгими тысячелетиями. Это то, что помогает выжить. Точно так же учатся, глядя на своих родителей, млекопитающие (обезьяны, волки, медведи, и так далее).

Ну а так как процесс копирования отца и взаимодействия с ним начинается с самого начала, а помнить и осознавать себя мы начинаем лет с трех, то мальчик об этом просто не помнит. Ему кажется, что он был таким всегда. Что он поступает так-то и так-то, потому что... просто потому что поступает и все! Он считает это правильным. У него с рождения настройки автоматически правильно установлены, опять же – скопированы с отцовских настроек. Поэтому парни с нормальным воспитанием впадают в ступор, когда более задротистые ровесники спрашивают их, как им так легко удается общаться с девушками. «Просто будь собой» – чешет затылок такой парень. Он и сам не понимает, почему ему так легко. Да потому что на уровне подсознания все выставлено и сформировано правильно.

А если у тебя отца не было? Или он был, но так, для мебели? Не было у тебя с ним душевного контакта? Тогда и настройки у тебя сбитые. А как именно сбитые – ты даже понять не можешь. Потому что не знаешь, как должно быть правильно. Смотришь на других – а у них по умолчанию все есть. «Блин, да что ж такое. Почему окружающие понимают как азбуку что-то, чего никак не могу понять я?»

А если еще сюда добавить женское воспитание – все, пиши пропало. Это когда тебя учат быть «рыцарем» и «джентльменом».

Представим, что в обществе почти все хромые, потому что их отцы (при наличии) были хромыми, и нормально мало кто ходит. А тот, кто ходит нормально, даже объяснить не может, как он так ходит. И, тем более, не может этому научить. Потому что для него нормальная походка – по умолчанию. В свою очередь, хромцы не понимают, как ходить правильно, потому что хромали всю жизнь, сколько себя помнят, и другого опыта у них просто нет!

И я тоже долго мучился. Чего я только не перепробовал... Конечно же, сначала следовал стереотипам о мужском поведении. Например, дрался на улице. С риском для свободы, здоровья, а то и жизни. Экстрим. И что? Да ничего. Час-полтора после драки ты в эйфории. Все классно. А потом гормоны рассасываются и все снова как обычно.

Ходил в лес на несколько дней без еды, тренировал силу воли. Медитировал. Да, чувствуешь, что преодолел себя, что поднялся на ступеньку. И что? И все. Со временем это ощущение победы опять пропадает. Я делал упражнения на высоте с риском упасть и разбиться, каждый раз, каждый день преодолевая себя. Но это тоже мимо.

Пиком экстрима стала практика обстреливания. Ее в основном спецназовцам дают. Это когда ты ползешь по-пластунски, а напарник стреляет так, чтобы рядом с тобой по пе-

риметру тела взрывались фонтанчики из-за попадания пуль. Стреляют боевыми. Это для закалки психики. И напряжно тут не только испытуемому, но и стрелку, потому что кто знает, как человек поведет себя под обстрелом? Вдруг дернется не туда и как раз попадет под пулю. И что потом делать стрелку с трупом своего друга на стрельбище?

А знаете, что самое смешное? То, что стремно мне было только тогда, когда мы с товарищем-стрелком договорились о встрече в субботу – а разговаривали мы в понедельник. Я даже заснул в ту ночь не сразу. А потом все тише и глаже.

В субботу я был практически спокоен! Ну пострелял он в меня, ну землей присыпало. «И это все?!».

Потом я стал замечать, что хорошо себя чувствую после побед – как и всякий человек. Когда, например, выходит новая книга. Но увы – это состояние тоже длится дня три.

Что касается денег, то с 19 лет я стал работать в международной нефтегазовой компании. И с первой же зарплаты купил самый крутой на тот момент мобильный. И что? Ну ходил по ресторанам каждый день. Конечно, с деньгами чувствуешь себя увереннее, и жизнь интереснее. Но не принципиально. (Или миллионы вечнозеленых нужны.)

А еще был поучительный опыт в театральной студии. Там занималась одна блондинка, настоящая модель. Помню, к ней подкатывал какой-то москвич – высокий, явно при деньгах, и она его отшила. А потом к ней стал подкатывать «понаехавший» из соседней группы нашей студии. Одетый не

очень, и не такой высокий, но по поведению – павлин. И я с ошеломлением увидел, что эта снежная королева вдруг ведется на него, и общается с ним уже по-другому. Это было неприятно, но полезно. Понятно, что она была любительницей таких персонажей, но все-таки. Значит, деньги – еще не все?

Я все равно не видел то, что видят другие. Я все равно был инфантилом, несмотря на высокую зарплату и опыт уличных драк. Оказалось, что этого недостаточно. Точнее, есть более корневые вещи, которые делают мальчика мужчиной, даже если он живет без экстрима и зарабатывает не так много.

И тогда я стал углубляться в психологию. Все ответы нашлись там. Все оказалось просто. Не легко – трудно. Но, по крайней мере, просто. Оказалось, что надо... а впрочем, читай дальше и ты все узнаешь.

# О книге

В книге есть и практика, и теория. Как тело и сознание – части одной системы, так и практика с теорией неразрывно связаны. Поэтому упражнения даны не отдельно, а в тексте, с первых же глав, чтобы ты сразу начинал работать над собой. Прежде чем что-то делать, надо понимать, что и зачем ты делаешь. Это первый урок. Урок осознанности.

Теория и практика перемешаны с житейскими рассуждениями автора – на основе его опыта и опыта других людей.

То есть книга состоит из:

- Психосоматики
- Психологии
- Коучинга
- Практики и упражнений из боевых искусств и методик саморазвития, а также психологии

В воспитании детей важна каждая мелочь. Дети – как мягкая глина. Не то что поступок или слово – даже взгляд порой может повлиять на ребенка и отразиться на всей его дальнейшей жизни! В детстве каждый момент может стать поворотным. Поэтому нужна особая осторожность в подборе слов. Поэтому автор долго мучился, подбирая правильные слова, переписывая, шлифуя, вырезая. Я писал эту книгу как для своего сына.



Младенец чист – мы все рождаемся более-менее гармоничными. Мы сильны, смелы и энергичны от природы. Но родители или воспитатели, зная то или нет, сеют в ребенке комплексы или фобии. Самый частый случай – чувство вины, когда ребенку говорят, что он «плохой», потому что не сделал что-то, чего хотели родители. А по сути – им было лень объяснять ему или попытаться организовать ситуацию другим образом. Или же они просто хотят удобного и послушного ребенка. Он забывает об этом и растет, но «тараканы» постепенно зреют и тоже растут... В детстве они не особо заметны. В юности начинают влиять на жизнь. Во взрослом периоде нагло заявляют о себе. А потом они либо лопаются в голове, отравляя мозг ядом, либо не дают жить, душат. Такому парню постоянно неудобно. Он не может отказать неприятной девушке и порой даже женится из-за чувства вины. Он не может потребовать повышения зарплаты, и вообще у него постоянно такое чувство, что сейчас ему дадут подзатыльник. Как в том анекдоте – «Конечно, я в любой момент жизнь за партию отдам! Разве ЭТО жизнь?»

Спроси себя – живу я или просто существую, тратя бесценные годы напрасно?

# О программе

Программа в этой книге составлена на основе методики обучения вышеупомянутому рукопашному бою. Она предполагает полное, всеобъемлющее развитие человека: дух-душа-тело. Это современный (а на самом деле необычайно древний) психосоматический подход, когда мы контролируем сознание и эмоции, а также укрепляем волю через телесные практики. Мы меняем тело, и тогда сознание начинает тоже автоматически меняться. Этот метод апробирован (и успешно) множеством людей, включая автора (а себе плохого не пожелаешь!), а также его благодарных учеников. Помимо этого, в книге используются испытанные методы психотерапии, медитации и практики саморазвития.

Это не стандартные упражнения из НЛП или других коммерческих направлений, это практики от практика, которому всегда был интересен только эффект (без лишней воды). В отличие от техник, кочующих с сайта на сайт, из книги в книгу, некоторые из моих упражнений ты больше не найдешь нигде, потому что мастеров, их преподававших, сегодня уже с нами нет, а закрытые библиотеки так и остались закрытыми (и их сейчас тоже наверняка уже нет).

Некоторые упражнения могут быть тебе знакомыми – это значит только то, что мы идем если не одним, то схожими путями. Я практик, и мне все равно, откуда появилось то или

иное упражнение. Я, образно говоря, не интересуюсь тем, как устроен компьютер. Мне главное уметь его использовать. При этом моя книга – не сборник натыранных отовсюду техник. Нет. Это стройная и цельная система, основанная на естественных движениях человека(!).

А что касается боевых искусств – в них, в отличие от направлений саморазвития, всегда есть возможность проверить свой уровень, хотя бы в спарринге (учебном бою). Легко говорить о своей осознанности или самоотрешенности, сидя на диване. А попробуй сохрани и то и другое, когда на тебя прет здоровый «бычара», заряженный на то, чтобы тебя вырубить! Бой – это высшая реальность, в бою ты не сможешь заслониться красивыми фразами и манипуляциями. В бою ты такой, какой есть. Без маски.

Но интересно другое – с древнейших времен практики боевых искусств и внутреннего развития часто были идентичными. Воин и шаман готовились по схожей программе. И это неудивительно, потому что воины уже тогда заметили, что чем больше человек прокачан в плане психики, тем лучшими боевыми качествами он может похвастать. Чем менее ты зажат – тем быстрее и ловче двигаешься. Чем лучше ты управляешь своими эмоциями – тем крепче твой дух. К тому же навыки для боя всегда нужны «вчера». Это в среде разных сект, занимавшихся чисто духовным развитием, гуру мог годами ездить по ушам своим ученикам. А в боевой среде уровень развития можно проверить, не отходя от кассы –

в учебном бою. Поэтому упражнения из боевых искусств – если мы берем не коммерческие или выхолощенные стили – работают лучше всего. Так как цена ошибки слишком высока, а навык должен быть железобетонным.

В целом мои упражнения помогают поменять доминанту в сознании. С позиции «Жертва» переключаемся на позицию «Охотник».

Упражнения помогают избавиться от стресса, напряжения, зажимов. Они просты и эффективны. Их можно поделить на 2 группы:

- 1) упражнения с вниманием (концентрацией)
- 2) упражнения с дыханием

Ну и есть условная 3-я группа – когда мы прокачиваем и дыхание, и внимание одновременно.

Когда мы используем разные виды концентрации (визуальную, аудиальную и кинестетическую), мы создаем новую доминанту в сознании, а ненужную (неприятную мысль) за счет этого убираем. Потому что в сознании не могут одновременно существовать две доминанты, два очага активности. Проще говоря – если ты концентрируешься на каких-то образах, ты автоматически убираешь фокус сознания со своих проблем. А иногда чем меньше думаешь о проблеме, тем легче ее решить, потому что ты меньше суетишься и напрягаешься. Пока белка лихорадочно бежит в колесе, она не сможет понять, как из него выйти.

Дыхание же – важнейшая потребность. Человек может жить без еды около месяца, без воды – пару недель, а без воздуха – лишь пару минут. Дыхание тесно связано с психикой. Когда мы взволнованы, мы дышим часто. Когда спокойны или спим – дыхание редкое. Когда успокаиваемся – выдыхаем. Когда в ступоре – делаем резкий вдох без выдоха. На этом принципе упражнения и основаны. Если у человека в сознании что-то неприятное, это выражается в теле – в том же дыхании или зажимах. Сбрасывая напряжение (зажимы) с тела, мы убираем напряжение из сознания. Не зря в славянских языках слова «дух», «душа», «дыхание» однокоренные. В этом спрятана великая мудрость.

К сожалению, нельзя раз и навсегда избавиться от зажимов, так же как нельзя намыться или начистить зубы на всю жизнь вперед. Даже я, автор, выполняю упражнения по минимуму каждый день. Жизнь такова (особенно сейчас), что причин для напряжения вокруг куча. И поэтому я решил помочь людям, всем вам, поделившись проверенными советами. Занимайтесь хотя бы по 15 минут в день, и вы ощутите облегчение уже после первого занятия.

# Отзывы об авторе

А вот и некоторые отзывы учеников обо мне.

**Александр:**

*«В мае 2015 ко мне пришёл п\*\*\*\*ц. То ли кризис среднего возраста, то ли что, но жить решительно не хотелось. Три сотряса, куча переломов, посаженное цифирём сердце плюс сопливая интеллигентская робость. Прямо не мужик, а кисельный зомби, а мне ещё и 40 нет.*

*И тут вдруг (кисмет!) наткнулся на группу [https://vk.com/tactical\\_selfdefense](https://vk.com/tactical_selfdefense) и подумал – а вдруг ещё не поздно? Выяснил, что Михаил – основатель группы – таки сам что-то такое ведёт, долго стеснялся, но с помощью нежного пинка жены договорился о встрече.*

*Думал для начала исключительно ляля-тополя, вводная, так сказать, оделся «для машины». И тут ФЕНЬКА ПЕРВАЯ: никто вас не берёт «на слабо», не заставляет, а мягко и ненавязчиво делают предложение, от которого нельзя отказаться (с). Пожалте на тренировку, здесь и сейчас! И было это а\*\*\*\*\*ьно! (Я не умею по-другому эмоции вербализовать) Шо твой Илья-Муромец после визита калик перехожих. Да, осознаёшь, что всё запущено, но ФЕНЬКА ВТОРАЯ: «Это вы можете!» Михаил так подаёт информацию (и практическую, и теоретическую), что сомнений не возни-*

кает, берёшь и делаешь. Чаще коряво, но по ходу поправят.

В итоге, как только завершился полевой сезон, я стал ходить на тренировки, иногда с трудом соскребая себя по кусточкам, но неизменно с чувством глубокого удовлетворения в конце. С появлением напарника стало ещё интереснее.

**ФЕНЬКА ТРЕТЬЯ** (и для меня очень важная): всё в лесу. Тут и на душе легче, и деревья, как оказалось, отличные «снаряды» для тренировки.

**ФЕНЬКА ЧЕТВЁРТАЯ**: всё очень по делу, вся хитрая смесь простых (на первый взгляд) движений, психологических приёмов и даже задач на сообразительность, взятых, как я понимаю, из самых разных источников, от курса молодого бойца и медико-физкультурных методичек до классических боевых искусств (тут я профан, так, предполагаю) и буквально шаманских практик (оч-чень похоже) – даёт стройную, гармоничную какую-то систему саморазвития. Сказал бы – путь воина, но нет, не та степень. Смех смехом, но обозвал бы я это – путь Правильного Мужика. Там не только бой, а как-то вообще над собой растёшь. И тут вступает **ФЕНЬКА ЧЕТВЁРТАЯ**: всё по-взрослому, или дорожку осилит идущий. У Михаила действительно индивидуальный подход, учёт особенностей конкретного ученика, но: тренировка раз в неделю – это жирный намёк: «возьми себя за ж\*\*у, напряги остатки памяти и воспроизводи дома/в своём лесу/где сможешь». В идеале – ежедневно, всё и подольше. Но даже то, что сейчас я делаю хоть часть упраж-

нений и в лучшем случае по полчаса в день (зато уже практически каждый день) по внутреннему велению души – это значит не зря всё. Потому как можно круто руками-ногами махать, но, если духа, воли к победе нету – у\*\*\*\*ят. И наоборот. Конечно, утрирую. Но где-то процентов на 10-15 от поставленной цели я продвинулся.

Жутко трудно писать о переживаниях тела и духа, как, блин, сатори законспектировать. То избитые «душа поёт, кровь ярится», то вообще «\*\*\*, п\*\*\*\*ц, вау, rrrrrы!!!» Но немного погодя прочитаю этот бред, авось перелищую поприличнее. Суть остаётся: я подыхал и забил на это, а теперь со скрипом, но с удовольствием оживаю и борюсь.

Кстати, да. Но тут самому трудно оценить, а жена заметила. И не только эээ... в быту Инь-Янь как-то забЕгали.»

**Евгений:**

«Взял индивидуальную тренировку по самообороне у Михаила Диденко. С чего обычно начинаются тренировки? С разминки, по идее. Но нет. У нас первая тренировка началась с беседы. О задачах, которые стоят, о целях, которых нужно достигнуть. И тут ты понимаешь, что это не просто индивидуальная тренировка, когда тренер будет работать только с тобой. Это – тренировка, которая будет сформирована исключительно под тебя. Не только под твои физические, но и под психологические показатели.



Полтора часа занятий пролетели незаметно. Несмотря на большую усталость к концу тренировки, останавливаться не хотелось. Уж больно все было познавательным и полезно.

А подытоживая, могу сказать, что крайне рад был найти тренера, у которого физическая сила сочетается с таким умом и образованностью. Надеюсь, наша тренировка не была последней!»

**Светлана:**

«Михаил около двух месяцев занимается с моим сыном 13 лет. Ребенок у меня малоспортивный. Несколько лет он ходил на вольную борьбу, но, честно говоря, из-под палки. После первого занятия с Михаилом – он, на мое удивление, заявил, что ему все понравилось, он готов продолжать. На занятия ходит с удовольствием, – никаких отговорок не выдумывает. Притом, что дорога туда и обратно занимает почти два часа, а ездит он один. Приходит домой усталый, вымотанный, но очень довольный. Практическую пользу мне оценить сложно. Но я заметила, что сын начал меняться. Он абсолютно точно стал увереннее в себе. И, кажется, мужественнее. В нем появляются очень правильные мужские качества – ответственность, внутренняя сила. Конечно, мне это нравится. Я ему такого уж точно дать не могу. Готова на 100 % рекомендовать Михаила как тренера и наставника для подростков».

# О методе

И снова о методе. Закалка своего тела, полное им владение – это лишь 1-я ступень, этап бойца. 2-я, более важная (тем более в нашем современном обществе) – это внутренняя работа над собой. Этап воина. И не просто воина, а воеводы, и далее – полководца. Только тот, кто умеет полностью, на всех уровнях управлять собой, может управлять другими.

Поэтому мы также будем тренировать внутренние качества (одновременно с внешними, телесными):

- **Тренировка воли** – выполнять 3 месяца монотонное упражнение по 1 часу в день. Это необходимо для укрепления силы воли и терпения, потому что в жизни побеждают марафонцы. Те, кто может работать и работать, и, несмотря на временные неудачи, добиваться своего.

- **Тренировка эмоций** – сохранять 3 месяца позитивный настрой. По крайней мере, не жаловаться вслух и не выражаться негативно даже в соцсетях (ну и стараться не думать негативно). За это время паттерны твоего мышления изменятся, и ты закрепíš переход на новые рельсы. Вообще навык ставится за 1 месяц ежедневной работы над собой, но мы подстрахуемся.

- **Тренировка мышления** – за счет отключения внутреннего диалога, что достигается тем же первым монотон-

ным упражнением. Оно универсально – в чем его прелесть.

Таким образом мы добьемся гармонии физического, морального и интеллектуального начал согласно канонам древнегреческой культуры – основы нашей цивилизации. Выкуем волевой стержень. И изменим доминанту мышления – на доминанту победителя. В тот момент, когда будет уже невозможно, вместо «Не могу» скажи: «Я все могу!» и сделай еще несколько подходов. Не слушай этот внутренний голос, который говорит: «Ну зачем тебе все это? Руки уже болят... Брось, отдохни. Пожалей себя!». Знай, что это внутренний «нехочуха», которого надо обуздать. Учись подходить к краю своих возможностей и чуть-чуть(!!!) выходить за него. И ты увидишь, что слабость проходит, а у тебя открывается второе дыхание. И речь тут вовсе не о беге. Тогда «нехочуха» из врага станет другом. (Цени то, что читаешь – только в этой книге говорится о грамотном взаимодействии с собой, без насилия и уступок.)

Перенеси потом этот подход и на работу, на карьеру, на профессиональные достижения. «Я все могу!».

Все просто. Все гениальное действительно просто. Любви простые и точные решения, рабочие как топор. Ищи их везде – в работе, в личных отношениях, в бою. Сложности – от лукавого.

Поверь, что есть вещи, которые надо сделать самому, дороги, которые надо пройти без чьей-либо поддержки... Все

самые лучшие практики внутреннего развития типа временного житья в лесу всегда проводятся в одиночку. Никто не пройдет твои испытания за тебя.

# Примеры

В этой книге для наглядности приводятся три примера – известные мужчины:

- **бодибилдер и актер Арнольд Шварценеггер** (пример здравого смысла),
- **гэнгста-рэпер и актер Тупак Шакур** (пример воздействия комплексов и эмоций) и
- **музыкант Виктор Цой** (пример как комплексов, так и здравого смысла)
- **и чуть-чуть рэпер и киноактер Айс Кьюб** (как пример крайней ушлости, ибо даже Арни совершил ошибку, которая стоила ему развода, а Кубик с виду абсолютно благополучен)

# **О возвращении в первородное состояние и страхе**

Есть такая общая и глобальная проблема в психологии как страх. Этой теме посвящены тонны книг и терабайты видео. Как правило, все впустую. Силой воли страх не преодолеть. То есть можно действовать, невзирая на страх, но внутри он все равно будет. Что делать? У автора следующее мнение.

Ребенок рождается бесстрашным. Но уже в раннем возрасте дети порой проявляют страх. Почему? Все «благодаря» воспитанию. У нас учат запугиванием и наказанием, либо бессознательно перекладывают свое собственное воспитание, свою ношу на плечи своего же ребенка. И так из поколения в поколение. Ноша эта тяжела – спина сутулится, грудь втягивается. И ладно еще женщинам бояться позволительно и вроде как даже желательно (в случаях флирта). От мужчины же требуется бесстрашие. А откуда его взять, если в детстве гнобили? Если в душу посадили семена страха и они дали рост, усердно поливаемые слезами?

Кто-то по тропинке, протоптанной страхом, идет в агрессию. Попалось как-то видео футбольных хулиганов перед дракой. Они скандировали, желая подбодрить себя: «Злость! Ненависть! Агрессия!» Смешно. Все перечисленное ими только зажимает человека еще больше и портит ему здоро-

вье. Понятно, да, что если он постоянно злой, то надпочечники и почки говорят ему «гудбай»? Нахмуренный, набыченный человек может вызвать у кого-то ответный напряг, и тактически ему это как-то поможет. Ну а что насчет стратегии? Ведь от него просто будут шарахаться. А как по-другому – он не знает. Он умеет только бояться (научили) и пугать (научился сам).

Все эти ломания себя через колено либо ничего не дают, либо портят душу. Ветераны тоже боятся. Вон сколько случаев, когда братки вымогают деньги у контрактников с оружием и опытом боевых действий. И что? И ничего. Отдают как миленькие. Кому-то, может, и служба в армии помогла, но это все частные случаи и рассматривать их как лекарство от неуверенности нельзя.

Неуверенность – это когда ты сам не знаешь, как поведешь себя в экстремальной ситуации. И не доверяешь сам себе. Поэтому напрягаешься заранее, а напряжение – это прямая дорога к стрессу и ступору. Лучше тонус, алертность, но отсутствие напряжения. Уверенность порождает только победы. А побед без действий не бывает.

От страха к злости, от злости к бешенству – тупиковый путь. Это зажим, напряг, вред.

Только работая над собой в психосоматическом ключе, человек может вернуться к заводским настройкам. К состоянию ребенка в плане энергии, психики, телесных кондиций.

Насчет телесных кондиций, конечно же, не надо понимать

буквально. Речь идет о том, что с возрастом здоровье начинает портиться, нервы сгорают, язвы появляются и так далее. А по большому счету это все из-за стрессов, полученных в детстве. Стрессы отпечатываются в теле в виде зажимов. И в психике тоже. Здоровые естественные стратегии поведения меняются на такие, которые ребенок подсознательно выбирает, чтобы родитель (взрослый) не гнобил. Кто-то начинает вести себя очень тихо, чтобы мама не орала. Мама не орет, тактически он победил. Но потом он вырос и выясняется, что он – невидимка. У него тихий голос, который не вызывает уважения. Он очень зажат с девушками и при общении с ними у него вообще пропадает голос (потому что каждая из них подсознательно связана с образом матери). Да и в мужском коллективе такому зажатому тихоне некомфортно. Ну и про самозащиту на улице говорить не приходится.

Ведь все это воспитание и на теле отражается – зажатые, сдвинутые вперед плечи, вечно опущенная голова, грустный взгляд и так далее. Ходячая машина по воспроизводству негативных эмоций.

Но есть психосоматические методы, которые позволяют восстановить естественный баланс! Хорошее настроение – это такой же навык, как и хорошая осанка. Когда человек снова радуется миру – без всяких на то причин, as is. Когда для радости достаточно посмотреть на синее небо и послушать птиц. Когда плечи уезжают назад на свое законное место, а душа снова открывается. Ведь именно там, в груди,



находится психоэмоциональный центр. (Не зря при плохом настроении мы чувствуем, что в центре груди как будто что-то колет.) Всю накопившуюся за жизнь эмоциональную грязь смывает сияющим весенним потоком.

И вот тогда начинается настоящая жизнь. Второе рождение.

И речь не о том, чтобы поддерживать хорошее настроение усилием воли, как советуют модные книги. Потому что такой метод работает только пару недель после того, как ты прочел очередную такую книгу. Потом в голову снова лезут змеями дурные мысли и все возвращается на круги своя. Тут же дело в том, что ты создаешь внутри себя условия для эйфории и она проявляется. Описывать это трудно, надо испытать.

*P.S. Эта книга посвящена наработке внутреннего спокойствия, поэтому о включении внутренней эйфории в другой раз. Спокойствие и эйфория прекрасно сочетаются, создавая эмоцию «безмятежность».*

И еще немного о связи тонуса, мышц и эмоций.

Есть хороший пример из мира рукопашного боя. Не надо бояться этих слов – глава будет понятна всем.

Обычно, говоря о внутреннем состоянии бойца, приводят только 3 варианта. Хотя есть и 4-й, самый продуктивный и полезный.

**1. Состояние берсерка – злость, ненависть, агрессия.**

Зубы сжаты, взгляд исподлобья, кулаки стиснуты добела. Вроде круто? Но нет. Да, нас как-то с детства учат этому в фильмах, да и сами мы горазды злиться, и вроде кажется, что психика таким образом заводится. Но вреда тут больше, чем пользы, как в тактическом, так и в стратегическом смыслах.

Когда человек злится, он напряжен – в буквальном смысле. Кто-то скажет: «Ну хорошо же?», а по факту это лишняя трата энергии, потому что сокращение мышц требует расхода энергии. К тому же напряженный человек не сможет быстро и ловко двигаться. Поэтому-то качки-бодибилдеры такие зажатые. Мышцы им мешают.

А еще злость, как мы уже выяснили, очень сильно влияет на надпочечники, почки, давление, и так далее. Ну и на коммуникацию с окружающими. Были в советское время такие военные части, где бойцов готовили именно на состоянии агрессии – «управляемого аффекта». И что же? Большая часть из них отсеялась. Из-за такой накачки человек сначала становился раздражительным, а потом и вообще неуправляемым. У кого-то ехала крыша.

**2. Вариант восточный** – полная отрешенность. Отсутствие эмоций, «здесь и сейчас». В общем, как говаривал Брюс Ли, «свет Луны, отраженный в ручье». Вроде ты как такой весь гармоничный, слитый с природой.

Но! – эмоции дают силу! А будучи бесстрастным, ты сам себя этой силы лишаешь. Ты разрушаешь единство духа-ду-

ши-тела, которое может выпустить так называемые «внутренние резервы».

Обожаю хрестоматийные примеры на эту тему. Полярный летчик чинит самолет. Вдруг его кто-то хлопает по плечу. Он недоуменно оборачивается – на станции он один – и видит белого Умку. Летчик внезапно для себя(!) с места прыгает на крыло своего самолета, на высоту двух метров. Или был пример, когда человек выпал из окна небоскреба, но умудрился схватиться за что-то, какую-то деталь. И провисел так довольно долго. Спасатели потом кое-как разжали его пальцы, намертво сжавшие эту деталь экстерьера. И третий, самый любимый и уместный пример – дело было в Америке. Муж и жена сидели на заднем дворе, а их сын лежал под машиной, ремонтируя ее. Вдруг он заорал – домкрат сломался, и легковая машина его придавила. Мать (не тяжелоатлетка, а обычная женщина) тут же подскочила к машине, приподняла ее, и держала(!) пока отец помогал сыну вылезти. Во всех этих случаях были мощные эмоции, а в последнем – эмоция любви к другому человеку, альтруистическое желание помочь.

**3. Этот вариант более спортивный – когда человек действует от ума.** Эмоции он не задействует, но и над откровенностью не работает. Так может работать боксер: «Так, сейчас он пойдет ко мне, а я его так, а он меня этак, а закроюсь и контратакую» и так далее. Но в экстремальной ситуации это не сработает, потому что ум – слишком медленная

штука. И речь не только о самообороне. Например, при аварии, когда в тебя летит другая машина, подумать не успеешь. Тут надо действовать, реагировать.

**4. Кураж!** Еще Пушкин писал: «Есть упоение в бою». Вот он как раз об этом. Позитивные эмоции дают чувство душевного подъема, улучшают тонус, придают сил. А там и до пресловутого состояния потока<sup>1</sup> недалеко.

К тому же на кураже человек может действовать ловко и смело. Он свободен в своих движениях. Позитив дает ему легкость.

И эту легкость, этот поток можно перенести и в повседневную жизнь – для выполнения каких-то рабочих задач. Вдохновение – штука универсальная. Человек может на вдохновении писать всю ночь повесть, сам не зная, как будет дальше двигаться сюжет, потому что слова рождаются сами, и с удивлением потом заметить, что за окном стало светло. А может вдохновенно двигаться в бою или экстремальной ситуации типа пожара или наводнения.

Наш метод!

---

<sup>1</sup> При всем уважении к М. Чиксентмихайи, автору концепции «потока», у него не описаны точные методы вхождения в это состояние. А они есть.

# Искусство или естество?

В этой главе под словом «искусство» я понимаю что-то искусственное, идущее от ума – в противовес естественно-му, природному. В самом деле – мы не учим что-то новое, придуманное, мы вспоминаем то, что забыл современный человек. То, что вмонтировано в нас изначально. То, что помогало выжить – а значит, полезно.

Снова взаимосвязь движений и положений тела и эмоций. Банальный пример – когда нам хорошо, мы трем ручки в предвкушении. А теперь попробуй потереть руки сознательно. Сразу улыбка на пол-лица. То есть мы берем естественные движения и паттерны, которые обычно сами проявляются, неосознанно, и используем их сознательно. Еще пример из бытовой жизни – когда что-то внимательно воспринимаешь и обмысливаешь, то кладешь указательный палец на губы.

В этой главе уже будем ненавязчиво скользить к практике и выполним, наконец, входное упражнение, которое поможет успокоиться любому(!) человеку за 10 секунд.

Оно максимально простое, а про эффект ты можешь рассказать нам в отзывах к этой книге. Основано упражнение на естественной реакции человека, когда ему нужно срочно успокоиться. Так инстинктивно делают женщины, когда волнуются – прикладывают к груди руку. И перекрывают эмо-

ции, успокаиваются.

### *Упражнение на успокоение*



Прикладываешь к груди правую или левую руку. Не нужно специально искать подходящее место – рука интуитивно ляжет туда куда нужно. Наше тело так устроено, что, ес-

ли ты просто согнешь руку в локте, она ляжет по центру. Иногда человек после этого рефлекторно делает короткий выдох. Иногда нет. Затем ты так же рефлекторно сделаешь вдох. Затем второй и третий. Дышать осознанно не нужно – все должно быть естественно! Все – руку можно убирать. Ты мгновенно ощутишь покой и внутреннее молчание. Расфокусируй взгляд и послушай мир на 1-2 минуты. Действует это где-то 7-20 минут. Через 30 минут можно повторить – вреда не будет, будет только польза, потому что этот покой будет накапливаться. Повторяй каждый день.

Важный нюанс – обрати внимание не на ощущения в ладони, а на ощущения в груди. Почувствуй ладонь как бы изнутри, через грудь. Еще раз – внимание идет из груди наружу, а не от руки на грудь. Мы с раннего детства привыкаем ощупывать мир рукой, потому что рука – это «зонд» мозга<sup>2</sup>, а тут надо переключить внимание. Это требует практики. Вот если мы прислонимся грудью к стенке, то проблем с ощущением ее твердой поверхности не будет. А вот когда пытаешься ощутить грудью руку, которая у нас является доминантным органом ощущений, это задача посложнее. Но – дорогу осилит идущий.

### *Случай из жизни:*

---

<sup>2</sup> Можно и через руки влиять на мозг. На этом механизме основаны индийские «мудры». И, находясь в определенном состоянии сознания и тела, человек может интуитивно прийти к своим мудрам. То есть пальцы сами складываются в какие-то фигуры, а ты их запоминаешь.

*Я как-то списался с одной девушкой на сайте знакомств (не спрашивайте). Она была в отъезде, где-то на морях, и пожаловалась на сильное беспокойство. Спросила, смогу ли я помочь. Я согласился на видеосозвон и за пару минут объяснил это упражнение. Девушка его выполнила и тут же почувствовала облегчение. Вот так – за пару минут по видео незнакомому человеку показал и тому стало лучше.*

И еще немного о моем подходе. Я не придумываю ничего нового. Я просто сознательно применяю те действия, которые обычно мы выполняем автоматически, рефлексивно. И выполняют их все люди Земли, они у нас «прописаны в БИОСе».



# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.