

ПОБЕДИ
СВОЙ
СТРАХ

СТРАХ

Как
стать
спокойным
и уверенным
в себе



УДК 159.9

ББК 88.3

X72

*Оформление обложки –
дизайн-студия «Дикобраз»*

Предисловие Р. Лачашвили

Холл М.

X72 **Победи свой страх: Как стать спокойным и уверенным в себе/ М. Холл, Б. Боденхеймер; Пер. с англ. У. Сапциной; Предисл. Р. Лачашвили. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 412,[4] с.**

ISBN 5-17-024696-X (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 5-271-09433-2 (ООО «Издательство Астрель»)

ISBN 1-890001-22-8 (англ.)

В книге говорится о развитии эмоциональных способностей и достижении мастерства в управлении страхом. Для этой цели авторы использовали модели нейролингвистического программирования (НЛП) и нейросемантики. В некотором смысле это книга о современных методах (паттернах, фрейм-играх) развития разумного и смелого отношения к объектам, событиям, людям и идеям, внушающим страх.

УДК 159.9

ББК 88.3

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2; 953000 — книги, брошюры

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.02.953.Д.000577.02.04 от 03.02.2004 г.

Подписано в печать 15.07.2004. Формат 84×108¹/₃₂.
Усл. печ. л. 21,84. Тираж 5000 экз. Заказ № 6478.

ISBN 5-17-024696-X (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 5-271-09433-2 (ООО «Издательство Астрель»)

ISBN 1-890001-22-8 (англ.)

© М. Холл, Б. Боденхеймер, 2001

© ООО «Издательство Астрель».

Перевод на русский язык, 2004

Нажмите здесь, чтобы заказать полную версию

КНИГИ

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|-----|
| <i>Об авторах</i> | 4 |
| Неосознанные страхи и наше поведение (Предисловие к русскому изданию) | 7 |
| Предисловие | 12 |
| Часть I. Изучение игр страха и их структуры | 17 |
| Глава 1. Игры управления страхом | 18 |
| Глава 2. Знакомство с играми страха | 34 |
| Глава 3. Игры страха | 64 |
| Глава 4. Игра «Борись/беги» | 83 |
| Часть II. Фрейм-игры | 104 |
| Глава 5. Что такое фрейм-игра? | 105 |
| Глава 6. Фреймы: движущая сила игр страха | 122 |
| Глава 7. Как играть во фрейм-игры и достигать в них мастерства | 144 |
| Часть III. Ресурсные игры для достижения мастерства в играх страха | 160 |
| Глава 8. Игра «Расслабление» | 161 |
| Глава 9. Игры для воздействия на страх | 186 |
| Часть IV. Достижение мастерства в играх трансформации страха | 214 |
| Глава 10. Игры для создания новых, улучшенных внутренних фильмов | 215 |
| Глава 11. Игры мастерства, благодаря которым игры страха становятся избыточными | 260 |
| Глава 12. Игра «Номинализация» | 283 |
| Глава 13. Игры управления метастрахами | 296 |
| Часть V. Более сложные языковые игры управления страхами | 338 |
| Глава 14. Языковые игры | 339 |
| Глава 15. Игры управления высшими метастрахами | 374 |
| Начнем игру! | 399 |
| Словарь терминов | 406 |

ОБ АВТОРАХ

Майкл Холл, доктор философии

Психолог и предприниматель, живет в Роки-Маунтинс, штат Колорадо, США. На протяжении двадцати лет он занимался психотерапевтической практикой, затем начал преподавать и проводить тренинги – сначала по коммуникации (настойчивость, переговоры, взаимоотношения), затем по НЛП.

Он изучал НЛП вместе с его основателем, Ричардом Бэндлером, в конце 80-х годов, к тому времени успев стать опытным специалистом. Доктор Холл писал о тренингах Бэндлера, а также был редактором труда «Время для разнообразия». Будучи плодовитым автором, он опубликовал более двадцати книг, в том числе «Дух НЛП» (1996 г.), «Убить дракона», «Метасостояния», «Реплики разума», «Изучение людей», «Структура совершенства», «Фрейм-игры» и др.

Майкл Холл удостоен докторской степени в области когнитивно-поведенческой психологии, его специализация – психолингвистика. Его докторская диссертация посвящена языковым особенностям четырех направлений психотерапии (НЛП, РЭТ, терапии реальности, логотера-

пии) и применениям принципов общей семантики. На Международной междисциплинарной конференции в 1995 году он представил направление, объединяющее НЛП и общую семантику.

В 1994 году Майкл Холл разработал модель метасостояний при моделировании стойкости и представил результаты исследований на Международной конференции по НЛП в Денвере.

Вместе с доктором Бобом Боденхеймером он стал основателем нейросемантики, создав унифицированную модель с применением трех метасфер НЛП. Они основали «Общество нейросемантики», приступили к созданию институтов нейросемантики в США и других странах мира.

Холл занимается исследованиями и моделированием, проводит международные тренинги и пишет книги. К его последним проектам моделирования относится моделирование совершенства в сфере торговли, убежденности, ускоренного обучения, управления государством, обретения состояния, деятельности женщин-руководителей, фитнеса и здоровья и т.д. В настоящее время проводит тренинги по метасостояниям.

Бобби Боденхеймер, доктор богословия

Поначалу избрал карьеру священника, получил степень доктора богословия и некоторое время служил пастором в нескольких церквях. К тренингам по НЛП он приступил в 1990 году вместе с доктором Тедом Джеймсом и получил удостоверение специалиста и инструктора. С тех пор он проводит тренинги по НЛП в колледже Гастония.

Начиная с 1996 года доктор Боденхеймер изучал модель метасостояний и опубликовал в соавторстве с Майклом

Холлом несколько книг. С тех пор они выпустили еще несколько трудов, применяя модели НЛП и метасостояний к различным аспектам человеческого опыта.

В 1996 году доктор Боденхеймер вместе с Майклом Холлом основал «Общество нейросемантики», таким образом поднявшись на новый уровень в работе, приступив к международным тренингам и способствовав основанию институтов нейросемантики во многих странах мира.

НЕОСОЗНАННЫЕ СТРАХИ И НАШЕ ПОВЕДЕНИЕ

Предисловие к русскому изданию

Я познакомился с работами Майкла Холла через Интернет задолго до того, как увидел его на семинаре Центра НЛП в образовании, куда его пригласил Андрей Плигин. Отметив в очередной раз способность Андрея выискивать в море зарубежной практической психологии самые привлекательные и яркие таланты, я удивился тому, насколько личный контакт может изменить и обогатить наше представление об авторе текстов.

Скромная уверенность в себе, сдержанный юмор, открытость одинокого марафонца, живущего в самом сердце скалистых Аппалачей, — все это дополнило образ серьезного и дотошного ученого, стремящегося не только развить то, что сделали основатели нейролингвистического программирования (НЛП), но и разобраться и объяснить, почему и как «это работает».

Книга Майкла Холла и Бобби Боденхеймера, несмотря на усилия авторов популяризировать изложение, вряд ли может быть отнесена к категории легкого чтения. Однако терпеливого читателя ждет награда: пожалуй, ни одна из «звезд» современной практической психологии не дает нам

так много для работы с самим собой, осознания того, к чему мы давно привыкаем и перестаем замечать, но что на самом деле определяет наши решения и поступки.

Когнитивная психология, философия семантики, НЛП — все это заставляет задуматься о том, как каждый из нас воспринимает и отображает реальный мир, какие структуры порождает мозг для того, чтобы обрабатывать то, что получается в результате этого отражения.

Особо следует сказать о терминах, поскольку их понимание часто определяет то, что и как мы воспринимаем из переводных книг. В особенности это относится к психологии.

Одним из ключевых понятий, введенных авторами, является термин «фрейм» (и его производные), который ранее в психологической литературе было принято однозначно переводить как «рамка», что иногда вызывало необычные для русского языка фразеологические новообразования.

Вместе с тем понятия и термины, основанные на слове «фрейм», имеют свою историю в отечественной переводной литературе. Вот что писал член-корреспондент АН СССР Г.С. Поспелов в предисловии к книге М. Минского «Фреймы для представления знаний», изданной издательством «Мир» в 1974 году:

«...Проблема представления знаний является принципиально новой, не встречавшейся ранее при создании различных автоматических и автоматизированных систем переработки информации и управления. В относительно небольшом объеме памяти интеллектуальные системы должны хранить большое число данных о мире задач, решаемых системой в процессе ее функционирования. Решение этой проблемы возможно лишь при специальной организации баз данных, одним из видов которой является фреймовая организация.

М. Минский, книгу которого предваряет это предисловие, является создателем *теории фреймов*. Он рассматривает два вида фреймов, которые сейчас принято называть статическими (или просто фреймами) и динамическими (сценариями). Фрейм любого вида – это та минимально необходимая структурированная информация, которая однозначно определяет данный класс объектов. Наличие фрейма позволяет относить объект к тому классу, который им определяется. Простейшими примерами фреймов могут служить характеристические функции множеств в обычной математике. Однако в интеллектуальных системах в подавляющем большинстве случаев приходится иметь дело не с числовой, а с символьной информацией (например, текстами на естественном языке или зрительными изображениями). Для информации подобной природы определение фреймов представляет собой нелегкую проблему. В книге М. Минского описаны некоторые подходы, использование которых многообещающе...»

А вот как определяет фреймы сам М. Минский, рассматривая их применение к системам распознавания зрительных образов и сцен:

«...Отправным моментом для данной теории служит тот факт, что человек, пытаясь познать новую для себя ситуацию или по-новому взглянуть на уже привычные вещи, выбирает из своей памяти некоторую структуру данных (образ), называемую нами **фреймом**, с таким расчетом, чтобы путем изменения в ней отдельных деталей сделать ее пригодной для понимания более широкого класса явлений или процессов.

Фрейм является структурой данных для представления стереотипной ситуации. С каждым фреймом ассоциирована информация разных видов. Одна ее часть указывает, каким образом следует использовать данный фрейм, другая –

что предположительно может повлечь за собой его выполнение, третья — что следует предпринять, если эти ожидания не подтвердятся...»

В дополнение можно заметить, что по содержанию такие понятия, как «система отсчета», «референтный фрейм», «фрейм разума», «матрица» или «каркас фреймов», могут быть лучше поняты, если соотнести их с тем, что в отечественной литературе можно почерпнуть из учения А.А. Ухтомского о *доминанте* и *теории установки* Д.Н. Узнадзе.

Вот что пишут о доминанте в словаре*:

«ДОМИНАНТА (от лат. *dominans* — господствующий) — временно господствующая рефлекторная система, обуславливающая работу нервных центров в данный момент и тем самым придающая поведению определенную направленность. Учение о Д. было создано А.А. Ухтомским. Термин и представление о Д. как общем принципе работы нервных центров были введены им в 1923 году. Как господствующий очаг возбуждения, Д. суммирует и накапливает импульсы, текущие в центральную *нервную систему*, одновременно подавляя активность других центров. Этим объясняется системный характер и целенаправленность *поведения* организма, которое, будучи рефлекторным по типу, является активным, а не реактивным».

А вот что пишет об установке как особом состоянии сам Д.Н. Узнадзе (*Психологические исследования. М.: Наука, 1966*):

«Особенностью этого состояния является то обстоятельство, что оно предваряет появление определенных факторов осознания или предшествует им. Мы могли бы сказать, что это сознание, не будучи сознательным, все же представ-

* Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. — 2-е изд. М., 1990.

ляет своеобразную тенденцию к определенным содержаниям сознания. Правильнее всего было бы назвать это состояние *установкой* субъекта, и это потому, что, во-первых, это не частичное содержание сознания, не изолированное психическое содержание, которое противопоставляется другим содержаниям сознания и вступает с ними во взаимоотношения, а некоторое *целостное состояние* субъекта; во-вторых, это не просто какое-нибудь из содержаний его психической жизни, а момент ее *динамической определенности*. И наконец, это не какое-нибудь определенное, частичное содержание сознания субъекта, а целостная *направленность* его в определенную сторону на определенную активность. Словом, это скорее установка субъекта как целого, чем какое-нибудь из его отдельных переживаний, — *его основная, его изначальная реакция на воздействие ситуации, в которой ему приходится ставить и разрешать задачи*».

Эта установка, будучи целостным состоянием, ложится в основу совершенно определенных психических явлений, возникающих в сознании. Она не следует в какой-нибудь мере за этими психическими явлениями, а, наоборот, можно сказать, предваряет их, определяя состав и течение этих явлений.

Книгу М. Холла и Б. Боденхеймера можно читать по-разному, и об этом пишут сами авторы, многократно обращаясь к читателю: «Если вам неинтересно, как и почему это происходит, — пропустите следующий раздел». К этой рекомендации можно присоединиться, потому что после первого прочтения вам обязательно захочется вернуться к тем местам, которые вы поначалу оставили вне фокуса внимания.

А иногда какая-нибудь жизненная ситуация или коллизия заставят вспомнить и вернуться к осознанию того, как неосознанные страхи могут влиять на наше поведение...

Ренальд Лачашвили

ПРЕДИСЛОВИЕ

В этой книге рассказано о развитии *эмоциональных способностей* и достижении мастерства в *управлении страхом*. Для этой цели мы использовали модели НЛП (нейролингвистического программирования) и нейросемантики. В некотором смысле это книга о современных методах (паттернах, процессах, «играх») развития разумного, смелого и информированного отношения к объектам, событиям, людям и идеям, внушающим страх.

В книге также говорится об умении достигать наиболее ценных психофизических состояний, при которых страхи становятся адекватными, полезными и придающими сил. В этом случае можно с их помощью обогатить свою жизнь и избавиться от тех страхов, которые доставляют только неприятности.

Что вы узнаете из этой книги?

Какие новые озарения вас ждут?

Какие новые навыки вы приобретете?

Вы узнаете, что *эмоции* – это всего лишь *эмоции*, а не абсолютные высшие истины о том, как надлежит поступать. Эмоции только позволяют уяснить разницу между вашими

представлениями о том, каким должно быть положение вещей, и знаниями о реальных ситуациях и событиях. *Вы узнаете, что вы — нечто большее, нежели эмоции.* Они составляют ценную часть любого человека, однако вы — не просто то, что вы чувствуете. Чувства способны ввести вас в заблуждение.

Вы узнаете о том, как *осуществлять «контроль качества» вашего мозга.* Выявив какую-либо эмоцию, проверив ее точность и адекватность, вам еще придется подвергнуть ее экологической проверке.

- Помогает ли вам эта эмоция?
- Меняет ли она вашу жизнь к лучшему?
- Появятся ли у вас благодаря ей новые возможности?

Если нет, тогда вы научитесь приглушать, сводить до минимума или даже устранять бесполезные, непродуктивные, не свойственные человеку эмоции. Вы сможете управлять внутренними «фильмами», ситуационными сценариями, которые воспроизводите мысленно. И это далеко не все. Вы поймете, как пользоваться собственным разумом и эмоциями, чтобы стать более находчивым, смелым, сосредоточенным и конгруэнтным (соответствующим) своим ценностям и представлениям. Вы изучите утонченный и коварный механизм, посредством которого наш «язык» (выбранная форма изъяснения) может превратить жизнь в настоящий ад или в чудесный рай. Вы откроете для себя принципы наполнения жизни смыслом и развития прочных взаимоотношений с идеями.

Откуда нам известно, что этот подход эффективен

Работает ли эта модель? Как она действует в нашей жизни? Действует ли она в жизни тех, с кем мы работали?

Предыстория «Игр управления страхом» началась пятнадцать лет назад, когда мы с доктором Бобом впервые узнали об НЛП. Именно тогда мы постигли некоторые из изложенных в этой книге «магических» методов преодоления страха. С изумлением обнаружив, что от давних страхов и фобий можно избавиться за считанные минуты, я решил заняться НЛП, продолжая испытывать к нему недоверие.

Когда я впервые познакомился с так называемой «фобиотерапией» (лечением фобий), я не поверил в нее. Будучи специалистом по когнитивно-поведенческой психологии, я все-таки не понимал, каким образом действуют описанные процессы. В первый раз «задавая паттерн» для клиентки, приятной дамы, страдающей фобией, я объяснил ей, что недавно столкнулся с новой методикой и не знаю, эффективна ли она, но если дама готова рискнуть, мы могли бы поэкспериментировать. Моя клиентка согласилась пойти на риск. Несколько минут спустя я попросил ее вызвать, вернуть фобию, но она не смогла. В тот момент я был изумлен и потрясен гораздо сильнее, чем она!

То же самое повторялось в следующих шести случаях применения этого паттерна. Каждый раз я был уверен, что уж на этот-то раз методика окажется неэффективной, но неизменно понимал, что ошибаюсь. Люди преображались буквально на моих глазах, навсегда избавляясь от фобии. Я по-прежнему сомневался, но был всецело поглощен происходящим. Я должен был понять: как действует этот метод? чем объясняются невероятные метаморфозы?

Эти вопросы побудили меня приступить к изучению НЛП, я начал читать специальную литературу и получил удостоверение инструктора по НЛП. Боб прошел такой же

путь. Он признается, что НЛП заинтересовало его, подтолкнуло к изучению этого «волшебства», происходящего в человеческом разуме и нервной системе и позволяющего добиваться удивительных результатов. Это увлечение заставило его даже отказаться от прежней карьеры, двинуться по совершенно иному пути — собирать доказательства эффективности методики и подтверждения того, что метаморфозы отнюдь не мимолетны.

Спустя несколько лет я нашел еще одну модель того, как человеческий разум и тело создают свою «реальность». Это произошло, когда я исследовал *«стойких» людей*, обладающих магической способностью оправляться от неприятностей и травм, изначально избегая травмирования. Эту модель я назвал *метасостояниями*. В конце концов мы с Бобом основали новое направление психологии, известное теперь под названием *нейросемантики* (см. www.neurosemantics.com).

При активном участии Боба я позднее переименовал *«Метасостояния»* (1995—2000 гг.) во *«Фрейм-игры»* (2000 г.). Имеется в виду то, как мы играем в «игры жизни» (что мы говорим, чувствуем и делаем) с собой и окружающими, как поступаем согласно нашим представлениям о правилах игры (фреймам). Новые формулировки повлекли за собой создание различных прикладных тренингов и книг — *«Игры, в которые играют эксперты бизнеса»* (2001 г.) и *«Игры, в которые играют худые люди»* (2001 г.), — а теперь и третьей книги из серии о фрейм-играх.

Исходные материалы по методике управления страхом с применением НЛП и нейросемантики (НС) мы сумели опробовать, когда Боб представил их в колледже Гастония в Северной Каролине. Он изложил студентам суть методики в рамках курса «Управление всеми вашими страхами», я за-

тем обобщил эти материалы и обработал их в соответствии со структурой фрейм-игр. Такова вкратце история создания этой книги.

Кому следует прочесть ее?

Мы адресовали эту книгу всем, кто борется со страхами, фобиями, тревогоми или другими негативными эмоциями, вызывающими беспокойство, опасения, робость..., боязнь жизни, самого себя, своих эмоций. Мы составили ее так, чтобы вы могли продолжить повествование, самостоятельно открывая и изучая это «волшебство». Очень рассчитываем на это. Мы надеемся, что вы откажетесь от прежних игр и примете участие в новых играх жизненной силы, смелости и уверенности, способных превратить вашу жизнь в увлекательное приключение.

Надо ли вам знать НЛП или нейросемантику, чтобы с помощью этой книги избавиться от страхов? Нет, не надо. Они конечно могут оказать большую помощь, однако знать их необязательно.

Перейдем теперь к играм... откажемся от прежних игр, препятствующих вашему успеху, счастью и проявлениям находчивости, и перейдем к новым, благодаря которым ваша жизнь станет чудесной и счастливой!

Благодарности

Несколько человек помогли привести рукопись в тот вид, который она в конце концов обрела. Мы благодарим их за откровения и советы. Нам помогали Джим Полицци, Деби Стивенсон и Шерил Баффа. Мы искренне признательны им за увлеченность и щедрость.

ЧАСТЬ I: ИЗУЧЕНИЕ ИГР СТРАХА И ИХ СТРУКТУРЫ

*Выявление игр страха,
оказывающих негативное воздействие
на стремление к успеху,
жизненную силу,
здоровье и эффективность,
а также препятствующих
играм уверенности и смелости*

ИГРЫ УПРАВЛЕНИЯ СТРАХОМ

- Бывало ли вам когда-нибудь страшно?
- Присутствуют ли, а может быть, даже преобладают в вашей повседневной жизни страх, тревога, опасения или ужас?
- Есть ли у вас постоянные страхи, мешающие вам достигать самых желанных целей?
- Не кажется ли вам, что вы придаете слишком большое значение своим страхам?
- Хотели бы вы изменить игру так, чтобы не страхи управляли вами, а вы – ими?

Предположим, вы могли бы *изменить игру, которую ведете*, чтобы действовать спокойно и смело, располагать ресурсами в тех ситуациях, которые сейчас вызывают у вас страх или даже ужас. Согласились бы вы на это? Может ли такое предложение заинтересовать вас?

Есть люди, которые идут по жизни в перманентном состоянии страха: постоянно испытывают опасения, беспокойство, настороженность, робость и т.д. Пребывание в таком состоянии и есть их участие в *играх страха*. Вероятно, они ведут игру так:

«Мне грозит опасность!»

«А вдруг я попаду в глупое положение?»

«Что, если я потеряю вложенные деньги?»

«Если так поступить, может случиться что-нибудь плохое...»

Независимо от конкретных условий, все эти *игры страха* лишают нас полезных ресурсов, делают жизнь невыносимой. Вы живете в состоянии страха? Вам не надоела такая жизнь?

Но есть также люди, которые ведут совсем другие игры — это *игры мастерства или управления*. Когда речь заходит о страхах, стрессах, испытаниях и т.д., они играют в игры, позволяющие им осознанно идти на риск, отстаивать свои ценности и представления. Играя и развивая навыки, они идут по жизни спокойно, уверенно, смело. Иногда и они испытывают страх, но это случается не так часто. Об этом и рассказывается в книге.

Игры управления страхом

Мы писали эту книгу для всех, кто хочет победить *свои страхи*. Если вы хотите научиться эффективно *справляться со своими страхами* и делать это здоровым, сбалансированным и экологичным способом, эта книга — для вас. В ней мы отнюдь не предлагаем преодоление страхов путем их подавления и изгнания. Отрицание страхов — временное решение проблемы без длительного эффекта. Если вы боретесь со страхами уже несколько лет, вы, несомненно, и сами прекрасно понимаете это. Такой подход следовало бы назвать наиболее «интуитивным»... и самым худшим, какой только можно выбрать. Длительное отрицание и подавление страхов, а также табу на страхи (и другие негативные эмоции) создают внутренние «состояния дракона» и игру, в

которой ваша психологическая энергия оборачивается против вас.

Мы же предлагаем другой подход к *управлению страхами*. При первом знакомстве он может показаться вам противоречащим интуиции, противоинтуитивным. Однако он действует. И только он является эффективным. К тому времени, как вы закончите читать книгу, вы поймете, в чем дело, и тогда сочтете любой обычный подход нелепым и тривиальным.

Что это за «другой подход»?

Он состоит в том, чтобы принять свои страхи разумом, проявив спокойную уверенность и оценив свои нейролингвистические «возможности». Благодаря этому вы узнаете секреты истинного управления своими страхами и эмоциональными состояниями, сможете управлять ими и исполнитесь уверенности в себе.

Вам это нравится?

Итак, книга предназначена для всех, кто стремится в совершенстве овладеть искусством управления ситуациями, связанными с риском, опасностями, угрозами и стрессами. Значит, эта книга подойдет далеко не каждому. Не все готовы к ней. Некоторые считают старые игры, и пусть они изнурительны и мучительны, по крайней мере знакомыми. А эта книга — для тех, кто пресытился прежними играми и действительно желает вступить в другую игру. Она для тех, кому надоело подчиняться страху и играть в игру, в которой доминирует страх. Она для тех, кому осточертело бояться, робеть, пугаться, вести безопасный образ жизни и терпеть пытку негативными эмоциями.

Эта книга — для всех, кто *понял*, что придает слишком много значения страху и слишком зависим от этого ощущения. Она для тех, кто уже знает, что игры страха отнюдь не

превращают жизнь в праздник. Этим людям уже известно, что подобные игры вызывают у них состояния страха, ужаса, опасения, беспокойства, боязливости, робости, стресса и т.д.

Вам уже надоели эти игры?

Вы готовы сделать все возможное, чтобы научиться управлять своими страхами?

Если да, значит, эта книга — для вас. Однако она не подойдет вам, если вы хотите просто заглянуть в нее, развлечься чтением или отчасти приобщиться к ее предмету.

Но если вы уже устали бояться и готовы претерпеть радикальные метаморфозы, чтобы перейти от страха к смелости, от страха — к вере, от страха — к уверенности в себе, от страха — к оптимизму и т.п., значит, эта книга — для вас. Приготовьтесь, ваша жизнь изменится. Вы станете совсем другим человеком.

Модели и паттерны, описанные в этой книге, чудесным образом меняют всю вашу жизнь. Мы пользовались этими принципами и процессами на протяжении долгих лет, с помощью множества людей. Нам известно, как они работают. Мы убеждались в их эффективности на каждом из тренингов, проводившихся для бизнесменов, коммерсантов, людей, увлеченных развитием личности, стремящихся стать подтянутыми и стройными, стать финансово независимыми и т.д. Эффективность этой методики проверена в ходе наших ежедневных консультаций.

Вот почему мы знаем, что наш метод действует. Вернее, нам известно, что он *поможет вам, если вы примете на вооружение его паттерны*. Поэтому одного прочтения книги недостаточно. Читая книгу или просто посещая тренинг, вы не сумеете привести в действие внутренние механизмы, преобразующие жизнь. Чтобы они заработали, *необходимо приложить старания*. Мы поможем открыть вам путь к уп-

равлению всеми вашими страхами, мы можем показать вам заветную дверь и покажем ее, но войти в нее вам придется самостоятельно. А это потребует от вас отваги.

Вы готовы?

Готовы ли вы к готовности?

Готовы ли вы к готовности стать готовым?

Вы согласны выполнять «мысленные эксперименты» и играть в игры, доверяя этому процессу?

Вы согласны не поддаваться сомнениям, пока не поймете и не опробуете паттерны управления работой собственного мозга?

Вы готовы рискнуть, дать играм шанс на пути, ведущем вас к чуду?

Вы согласны пройти тест и ответить на вопросы после того, как дадите играм шанс?

Игры структурного анализа

Читая эту книгу, вы узнаете, что мы применили *структурный подход* к управлению страхами. Вместо того чтобы навязывать жесткий подход («приложите все усилия, чтобы подавить страх», «вступите в открытый поединок со страхом», «объявите страху войну», «побеждайте эмоции»), мы рассказываем о том, *как* играть в игры страха и менять их структуру. Первый подход превращает изменения в мучительное и пугающее испытание. Но мы отказываемся от него. Нам известно кое-что получше.

Вместо игры «*Изменения как испытание*» мы применили опробованные, выверенные модели когнитивной психологии, известные как нейролингвистическое программирование (НЛП) и нейросемантика (НС), дающие представление о структуре. Из этой книги вы узнаете *структуру* страха и паники, а также структуру метаморфозы. Вам не придется

вновь терпеть боль: вы сможете воспользоваться тонкими инструментами, точной настройкой своей удивительной психофизической системы.

Изменения не имеют никакого отношения к боли (конечно, если вы не выберете игру «Болезненные изменения»). Изменения происходят легко и естественно, если знать правила (или структуру) игры, те правила, согласно которым вы ведете игру. Зная их, вы поймете, как изменить сам *«каркас» своей психофизической системы*, или совокупность ее фреймов. Изменив фреймы, создающие реальный страх, вы покончите с прежними играми страха и вступите в новую игру веры, смелости, страсти, жизненной силы и уверенности.

«А это мне не повредит?»

Лишь настолько, насколько вообще вредны позитивные перемены в жизни: появление в ней жизненной силы, энергии, целеустремленности, налаженных взаимоотношений, развитие личностных навыков, эффективности и т.д. Насколько они, по-вашему, вредны?

В сущности, благодаря этому подходу процесс преобразования происходит легко и безболезненно. Сама метаморфоза становится желанной и приятной. Скорее всего вы даже не заметите, в какой момент она произойдет. Честное слово! Вы ничего не заметите, пока однажды не проснетесь и не поймете, что давний страх исчез, изменился, а в ваших поступках и чувствах появились уверенность и смелость. Вы обнаружите, пропустив момент перехода от одной игры к другой, что уже играете в новую игру.

Так обычно действуют НЛП и нейросемантика. Вот почему мы часто пользуемся прилагательными *«волшебный»* и *«магический»*, описывая эти структурные модели. Подобное «чудо» происходит, когда вы устанавливаете на компьютере новую программу. Внезапно меняется все: экран выглядит

иначе, клавиши выполняют новые функции, весь «компьютерный мир» становится другим. Это действительно похоже на волшебство.

По крайней мере, так нам кажется. Но помимо ощущения волшебства существует *структура*. На первый взгляд, волшебники совершают невозможное. Однако это иллюзия. У магии есть прочный фундамент и структура, которые и позволяют волшебникам творить то, что мы считаем чудесами. Если помнить о существовании этой структуры, изменения, метаморфозы и весь новый мир приобретут совершенно определенный смысл. Преобразования соответствуют «каркасу», встроенному в программу. То же самое справедливо и для фрейма, и для игры.

Подобным образом устроена и личность человека. Зная о *программах* (фреймах), которыми мысленно пользуется человек, вы поймете смысл игр, в которые он играет. Невозможно играть в новую игру без новых фреймов, тех самых, которые задают новую игру и устанавливают ее правила.

Вскоре вы узнаете, *как вы сейчас «работаете»*, каким образом ваша психика и физическое тело действуют, чтобы заставить игру страха заработать в вас и продолжать работать бесперебойно. Возможно, результаты вас не радуют, но вы ведь регулярно и неизменно пользуетесь этой программой, не так ли? Разве вы не запускаете ее систематически, даже не задумываясь? Это и есть игра. При этом с вами все в полном порядке! Вы просто играете в старую, бесполезную игру, обусловленную вашими фреймами, которые вы отлично научились запускать! Можно сказать, что компьютер работает исправно, но программное обеспечение необходимо обновить.

Возможно, привычное вам отношение к опасностям, угрозам, стрессам, неприятностям и самому страху, способ-

ное превратить вашу жизнь в настоящий ад, уже давно исчерпало себя. Однако придется признать, что оно действует, притом действует регулярно, методично и надежно. Вот если бы еще наполнить иным содержанием ваши нейролингвистические процессы!

В этом и заключается суть НЛП и нейросемантики – в мысленном запуске новых игр с целью улучшения всей жизни. Эти модели дают нам возможность самим *выбирать игру*. Какую игру вы хотите запустить? В какие игры вам хочется сыграть в своей психофизической системе? Можно отдать предпочтение игре «Страх», а можно выбрать веру, смелость, отвагу, уверенность, спокойствие и т.д. Решение за вами. Разве плохо иметь такой выбор?

Вместе с этой книгой вы совершите увлекательное путешествие в новый мир *фрейм-игр*. Мы подготовили программу, с помощью которой вы научитесь играть во всевозможные, чудесные игры: «Уверенность», «Вера», «Спокойствие», «Личные способности», «Управление собственным мозгом и запуск игр в соответствии с вашими ценностями и представлениями» и т.д. Если вас интересуют подобные фрейм-игры, тогда эта книга – для вас.

В ее основу были положены модели НЛП и НС. Предшественником данной книги стал труд «Фрейм-игры» (2000 г.), новый взгляд на модель метасостояний («Метасостояния», 1995—2000 гг.). Что касается дальнейшего текста, мы включили в него многочисленные методы освоения новых состояний (или игр). Если вам попадутся три точки (многоточие), это означает: «Сделайте паузу... Подумайте... Испробуйте». Остановитесь и воспользуйтесь прочитанным, чтобы изменить свою игру.

Кроме того, при чтении вам понадобится блокнот.

Приготовьте его, он станет вашей личной памяткой по фрейм-играм. Озаглавьте ее «*План управления игрой страха*». В дальнейшем время от времени мы будем просить вас оторваться от чтения и сделать записи. Это методика нервно-мышечной активизации ваших программ, уничтожения старых фреймов и установки новых. А теперь, приступая к процедуре уничтожения старых игр и готовясь к установке новых, потратьте несколько минут, чтобы записать в блокнот ответы на следующие вопросы:

- Как вы думаете, как управление всеми страхами, присутствующими в вашей жизни, повлияет на ваши представления о самом себе, самоопределение?
- *Кем вы станете*, когда научитесь управлять прежними страхами и начнете игру веры, надежды и пронизательности?
- Какими тремя самыми важными «страхами» вы хотите научиться управлять в совершенстве?
- Как повлияет на вашу профессиональную и личную жизнь управление этими страхами?
- Насколько это будет полезно вам?
- Зная, что прежние страхи для вас уже не проблема, и думая о самом себе, какие грани своего нового «я» вы сочтете наиболее интересными и ценными?
- На кого из людей, присутствующих в вашей жизни, управление страхами окажет максимальное влияние?
- Каким будет ваше душевное состояние, когда вы научитесь по-настоящему управлять страхами?
- Став «мастером игры», как вы будете выглядеть, говорить и чувствовать себя?
- Каким будет подтверждение или доказательство тому, что вы достигли цели — научились управлять своими страхами?

ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Игры управления страхом

В этой книге говорится об *играх*, а именно — об играх по управлению страхом, которые придают нам смелость, уверенность, отвагу и силу.

Мы можем научиться играть в игры по примеру тех, кто уже достиг мастерства в управлении страхом. Для этого мы изучим отношение мастеров к триггерам (пусковым механизмам) страха, их фреймы (или представления) подобных явлений, узнаем, как они сопротивляются вовлечению в неприемлемые игры страха, и поймем, как можно воспроизвести такие фреймы. Благодаря этому мы тоже сможем преуспеть в играх жизни. В этой книге мы введем новые фреймы и откажемся от старых фреймов и старых игр, препятствующих личному и профессиональному успеху.

Вот описание четырех частей этой книги. Мы расположили части в определенном порядке, но вам совсем *не* обязательно придерживаться его. Сами игры управления страхом начинаются только в десятой главе, «Игры для создания новых улучшенных внутренних фильмов». Если у вас есть жесткий и эффективный сценарий, который неизменно вызывает состояния страха, паники, семантической реакции (бездумного реагирования на идеи и значения) и/или негативные эмоции, попробуйте начать с первой игры, «Вход и выход». Идеальный вариант — совместная работа с человеком, которому знакома эта модель, но вы можете прочитать ее самостоятельно, ознакомиться с ней, а затем применить на практике. Не отказывайтесь от этой игры из-за ее простоты.

Тема первой части книги — *изучение фрейм-игр страха*. Мы всесторонне рассмотрим страх как «игру», узнаем, по-

чему она работает, какова структура игр, их последствия и результаты и т.д. Мы разберемся в том, что лежит в основе игр страха, изучим паттерн «борись/беги/замри» и т.д. Так будет определено основное направление книги.

Во второй части представлена *модель фрейм-игр*. Она поможет вам упорядочить представления о том, что мы чувствуем, говорим, делаем и испытываем. Вы приобретете четкое представление о фреймах, обуславливающих игры, в которые вы играете. В ней также рассматриваются теоретические и практические аспекты модели фрейм-игр, приводится информация о том, как начать мыслить такими категориями, как «фреймы» и «игры». Это подготовка к дальнейшим действиям: как выявить и определить игры, как оценить движущую силу наших мыслительных фреймов и не поддаваться мысли, что они реальны. Вторая часть – краткое изложение содержания книги «Фрейм-игры». Кстати, чтобы понять основное направление книги, можно начать читать ее именно с этой части

В третьей части описаны *основополагающие ресурсные игры* – наиболее значимые, необходимые для мастерского управления страхом. Достаточно упомянуть лишь некоторые из них: «Расслабление», «Управление стрессом», «Средства воздействия», «Контроль качества», «Метаутверждение и метаотрицание», «Это всего лишь эмоция», «Это всего лишь карта» и т.д.

В четвертой части говорится непосредственно об играх *управления страхом* – «Создание улучшенных внутренних фильмов», «Избыточные игры страха», «Язык и кодирование игр страха», «Управление страхами, вызывающими семантические реакции» (так называемыми «метастрахами»). Вы познакомитесь со множеством новых игр, позволяющих вам избавиться от неприемлемых страхов и преобразовать

полезные страхи в позитивную энергию. Здесь же описаны все инструменты, необходимые для достижения личного мастерства.

Шаблон для игр

сг.

В восьмой главе мы привели подробную модель размышлений об играх и две рабочие анкеты для более подробного фрейм-анализа, но в следующих главах мы будем пользоваться для изучения игр более простым шаблоном. Этот шаблон — то, что мы подразумеваем, рассуждая о наборе действий и взаимодействий как об «игре».



- *Название и описание* игры: что это за игра? Как она действует? Расширяет эта игра ваши возможности или ограничивает их?
- *Правила* игры: как устроена эта игра, какова ее структура? Кто играет в нее, когда и т.д.?
- *Ключевая информация* об игре: какие вопросы позволяют выявить игру, что иллюстрирует ее? Какие триггеры вовлекают нас в эту игру?
- *Последствия* игры: каковы преимущества, ценность и результаты этой игры?

Вредно или полезно?

Неважно, что именно мы называем игрой. В дальнейшем мы придумаем множество как красноречивых, так и нелепых названий и порекомендуем вам так же поступать с играми, в которые вы играете. Важно другое — как работает игра: *на вас или против вас*. Знать необходимо и те, и другие. Именно такими знаниями располагают те, кто уже научился мастерски управлять своими страхами. Мало изучить только позитивные, чудесные игры, в которые вы хотите играть, и сказать им: «Да!» Зачастую нам не удастся решительно воскликнуть: «Да!», пока мы не скажем столь же твердое: «Ну уж нет!» — играм, которые сводят на нет все наши усилия и настойчиво вовлекают нас в состояние страха.

Поэтому на следующих страницах мы будем чередовать *«хорошие»* и *«плохие»* игры. Четкое представление о том, какие игры вредны, а какие — полезны, поможет вам проложить путь к желаемым результатам. Кроме того, вы сумеете устоять, когда соблазнительные, но вредные игры начнут манить вас, уговаривая принять в них участие.

Как стать опытным игроком

Вот общий план игр, описанных в этой книге.

Во-первых, мы учимся *выявлять* игры. Давая играм названия, мы как бы направляем на них «луч прожектора» нашего осознания. Это позволяет нам разоблачить вредные, нездоровые игры с ужасными последствиями и помогает отказаться от них. При выявлении игр необходимы вдумчивость, внимание, осознанный подход. Это «сигнал пробуждения». Такой сигнал разбудил Нео в фильме «Матрица». Пока он не принял красную таблетку и не узнал о матрице,

он был, по сути дела, сомнамбулой и даже не подозревал, в какой игре участвует.

Во-вторых, мы *оцениваем личные возможности*, необходимые для того, чтобы участвовать в играх. Требуются энергия и жизненная сила, чтобы мыслить осознанно, признать существование игр и решить, от каких следует отказаться, а какие — признать полезными.

В-третьих, мы оцениваем свои высшие мыслительные фреймы, чтобы обрести еще более богатые источники силы и проницательности. При этом в общую картину вводится человеческая динамика *фреймов* и делается акцент на когнитивно-поведенческую природу нашей жизни. Мы играем в игры так же, как думаем и верим. Фреймы управляют играми и направляют их. Именно они служат средством воздействия, позволяющим нам быстро менять ситуацию. Для этого не требуется многолетнего анализа. Нужно только изменить фрейм. Для этого мы пользуемся двумя основными, первичными силами — нашей способностью утверждать или отрицать, говорить «да» или «нет». С помощью этих сил мы осуществляем исполнительный контроль, выбираем, в какие игры будем играть, а какие отбросим.

В-четвертых, мы *умеряем эту силу*, чтобы она не одержала верх над разумом. Мы дополняем наши фреймы теми фреймами, которые составляют игры, чтобы играть в управление страхом именно с теми ценностями, представлениями и убеждениями, которые обеспечивают нам уравновешенность, психическое и физическое здоровье.

В-пятых, мы изучим *структурный шаблон*, чтобы быстро или подробно анализировать игры. Благодаря фрейм-анализу мы сможем применить более гибкий и вдумчивый подход, при этом те аспекты игры, которых мы прежде не замечали, не помешают нам.