

1 КОМПЛЕКС

Соберись!



Дополнительную информацию вы можете найти на DVD, прилагаемом к книге (эпизод «Соберись!»).

Практически каждый свой тренинг я начинаю с отработки концентрации внимания у его участников. К сожалению, как мой личный опыт, так и опыт других тренеров и ведущих показывает, что многие люди с трудом усваивают информацию даже на самых грамотных занятиях. И одна из основных причин этого — недостаток концентрации внимания.

Вспомните: в школе учителя, не переставая, твердят: «Соберись! Будь внимателен! Сконцентрируйся!» Однако при этом не дают ни единого приема, который помог бы натренировать внимательность. Это сильно напоминает популярные лозунги бывшего СССР: «Вперед, к коммунизму! Слава КПСС!» Вот только где он, коммунизм этот? Неудивительно, что эти же учителя потом поражаются несобранности своих учеников. Но школьники не виноваты — их попросту не научили концентрации внимания.

Люди вырастают, но с собственным вниманием по-прежнему работать не умеют. Я сотни раз убеждался, что именно несобранность стоит за многочисленными ДТП и травмами на производстве, на рабочем месте и даже дома. Неудивительно, что в гололед масса людей ломает себе руки-ноги. Загля-

нем в голову очередной жертве обледеневшей дороги. Человек расконцентрирован, он думает о чем угодно: о доме, работе, проезжающем мимо транспорте, но только не о том, куда ему в следующую секунду поставить ногу. Так чего удивляться, что травмы так часты? Похожая ситуация имеет место при бытовом травматизме: иные «счастливчики» постоянно роняют посуду, режутся, обжигаются, забывают сумки и дипломаты на работе или в транспорте. То же самое порой происходит и во время деловых переговоров. Невнимательный бизнесмен легко пропускает важную информацию, не успевает вовремя привести нужные аргументы, не способен проанализировать ситуацию и сделать хотя бы краткосрочный прогноз. Даже в элементарной забывчивости, плохой памяти, нередко бывает виновна все та же слабая концентрация внимания.

Ясно? Чтобы добиться успеха в жизни, следует научиться управлять своим вниманием. Вот основные составляющие способности концентрироваться:

- умение удерживать внимание на конкретном объекте;
- умение на время забыть обо всем, кроме этого объекта, и не пускать в голову посторонние мысли, эмоции и образы;
- умение удерживать внимание в течение длительного времени;
- умение при необходимости быстро переключать внимание с одного объекта (дела) на другой.

Всему этому я обучаю на своих тренингах. Как заставить себя сконцентрироваться? Здесь помогут несколько несложных вещей:

- мышечное расслабление;
- глубокое ритмичное дыхание;
- внутреннее успокоение;
- терпение (основанное на отслеживании и абстрагировании от бесконечного потока мыслей в голове);
- удержание конкретного образа перед мысленным взором.

Приведенные ниже техники рассчитаны как раз на отработку всех вышеприведенных навыков. Начинаям советую прежде всего научиться сосредотачиваться на определенном предмете при помощи следующего упражнения, несложного и эффективного.

Техника «Часы»

Возьмите часы с секундной стрелкой. Предварительно засекая время, не отрываясь, смотрите за движением этой стрелки. Сосредоточьтесь на ней так чтобы все остальное перестало для вас существовать: вы видите только движение стрелки и ничего другого. Затем определите, сколько времени вам удавалось смотреть на часы, не отвлекаясь и не пуская в голову посторонние мысли.

Новички, как правило, больше тридцати секунд не выдерживают. Потренировавшись, вы научитесь сосредотачивать внимание в течение двух-трех минут без перерыва. Отличный результат составляет пять-семь минут непрерывной концентрации.

Думаете, подобные тренировки не слишком важны? Вот что говорит о концентрации внимания Ашрита Фурман, человек, регулярно попадающий в Книгу рекордов Гиннеса благодаря своей воле и концентрации: «И скучные рекорды (вроде прыжков с хлопками над головой), и сложные — вроде жонглирования в течение многих часов, требуют длительной концентрации. Для тренировки научитесь долго смотреть на что-либо (цветок, картину и т. п.), стараясь удержать свое внимание на этом предмете. Уже через три минуты вы заметите, что вы думаете неизвестно о чем. Не расстраивайтесь, и повторяйте тренировки ежедневно. Сначала внимания хватит лишь на минуту, потом на пять, потом на десять — уже очень неплохой результат. С таким результатом уже можно рассчитывать на рекорд!»

Далее приводится комплекс упражнений на внимание, регулярное выполнение которых гарантирует вам умение управлять своим вниманием.

Техника «Лунная дорожка» («Четыре слайда»)

Слайд первый. Закройте глаза. Пусть перед вашим внутренним взором предстанет самый красивый морской пейзаж, который вы когда-либо видели.

На море штиль. Солнце медленно и плавно опускается за горизонт. Легкая волна накатывает на берег, оставляя мокрый след на песке. Вдох — волна плавно накатывает на песок, выдох — волна так же плавно уходит. Что может быть естественнее ритма морского прибоя? Становится темнее и над морем, и в вашем воображении. Перед вами — спокойная морская поверхность.

Слайд второй. Ночь. Зима. Снежинки медленно опускаются на морскую гладь и растворяются в темной воде. И ваши мысли, подобно этим снежинкам, тают, тают, тают... Снег падает все реже и реже и, наконец, прекращает идти совсем. Исчезает и поток мыслей в вашей голове.

Слайд третий. Ночь. Бездумье. Покой. Пустота... На небе появляется полная луна. Ее холодный свет отражается на поверхности воды. На яркой лунной дорожке вы видите отчетливую надпись: «Концентрация внимания».

С каждым вдохом и выдохом ярче и ярче становится луч вашего внимания на ровной поверхности сознания. Все остальное — в непроглядной тьме. Вы полностью собрались, сконцентрировались только на лунной дорожке и надписи.

Слайд четвертый. Вы медленно поворачиваетесь спиной к морю и видите перед собой гладкую заснеженную равнину. Ее освещает лунный свет вашего внимания. Перед вами — чистый белый снег до горизонта, как белый лист бумаги, на котором проявляются огромные буквы: «Концентрация внимания».

В вашей душе покой и пустота...

Кстати, эта техника позволила значительно улучшить память многим сотням студентов при изучении иностранного языка или подготовке к экзаменам. Один из моих учеников,

овладев этой методикой, смог с первого раза запомнить имена тридцати человек, проходивших тренинг вместе с ним. Другой быстро выучил иностранный язык, третий легко сдал экзамен на вождение автомобиля, хотя до этого с вождением у него были проблемы. Подумайте: и вам концентрация внимания и умение идти к цели может здорово пригодиться. Дерзайте!

Техника «Ступени концентрации»

Поставьте перед собой конкретную задачу: выучить 50 английских слов или разобрать накопившуюся за месяц почту. Четко определите: сколько времени вы на это потратите и насколько сильно сконцентрируетесь на задаче. А потом ни при каких обстоятельствах не меняйте принятого решения!

Заметили, как ускользает мысль? Уже хочется прогуляться на кухню, сварить кофейку... Отличного крепкого кофе... Вы уже ощущаете его аромат... Стоп! Ваша цель — почта, а не кофе. И пусть ваши мысли изволят вернуться именно к почте или к английскому языку.

Не так-то просто держать внимание в узде... Пусть это станет вашим правилом: все внимание тому, что делаете здесь и сейчас. Поначалу научитесь концентрироваться хотя бы в течение получаса. Потом — в течение часа. Потом — двух. Сами удивитесь, как быстро все пойдет на лад!

Мой тренер по карате, помнится, постоянно подчеркивал во время тренировок важность концентрации внимания. Так и говорил: «Чтобы все получилось, нужно думать только о том, чем ты бьешь и куда, а остальные мысли отбросить».

Техника «Выбор приоритетов»

Попробуйте составить своеобразное «расписание внимания». Запишите все, что планируете на сегодня, в порядке убывания важности. Прежде чем составлять «рейтинг дел», хорошо бы минут на пять расслабиться, чтобы успокоиться и привести в порядок мысли. Итак, сначала необходимое.

Потом — менее важное. Потом — пустяки и мелкие проблемы. Вы ничего не забыли? Чем конкретнее задача, тем легче на ней сосредоточиться. Поэтому вместо обтекаемого «подготовиться к встрече» уместнее будет написать: «Составить такие-то документы, достать такие-то справки, приготовить такие-то бумаги». И дело пойдет куда быстрее!

Ваша задача — определить свой личный ритм мышления. А затем именно в соответствии с ним стоит составлять список дел. Если голова у вас лучше всего работает во второй половине дня, именно на это время следует наметить самые сложные и трудоемкие дела. У каждого человека ритм жизни индивидуален. Чтобы заставить свой мозг работать эффективно, надо к себе прислушиваться.

Однажды ко мне обратился состоятельный бизнесмен. Дела у него шли превосходно, за исключением одного: он очень любил водить машину и при этом постоянно попадал в мелкие аварии, бил шикарные авто. Умудрился в течение нескольких месяцев уничтожить новый «Мерс», только что купленный «Лексус» и, что его окончательно доконало — джип BMW X5. Он старался водить аккуратно, неплохо знал все знаки и правила, но факт оставался фактом. Нужно было срочно что-то предпринимать: мало того что машины жалко, так ведь и в серьезную катастрофу можно вляпаться. Мы с ним провели десять сеансов по отработке концентрации внимания, а также в режиме переключения внимания. Для этого использовались «Четыре слайда», обучение контролю собственного настроения и удержанию мыслей.

Пройдя курс, бизнесмен признался, что чувствует себя другим человеком. Отныне он с равной легкостью мог сосредоточиться и на дороге, и на своем автомобиле. Теперь он был хозяином своего авто и бегущего шоссе, а не они управляли им, как раньше. Появились и другие приятные результаты тренировок: на письме и при наборе текста на компьютере он теперь допускал куда меньше ошибок. Значительно легче стали проходить переговоры: наш герой теперь всегда мог вовремя представить необходимые доводы и аргументы. Он начал внимательнее относиться к людям, научился быстрее оценивать их настроение и ход мыслей. Но, главное, за полгода на очередном автомобиле не появилось ни царапинки! Внимание — великая сила.

2 КОМПЛЕКС

Для бесстрашных нет преград!

Почему многих людей успех обходит стороной? Потому что они не умеют работать с собственным страхом. Страх надо любить! Нам стоит поблагодарить его за то, что он неизменно предупреждает нас об опасности. Именно страх делает нас собраннее, внимательнее, побуждает заранее анализировать ситуацию и готовиться к ней.

Однако нередко эмоция страха «переигрывает», и уровень испуга значительно превосходит реальную опасность. К тому же наш прошлый негативный опыт неизменно усиливает, подпитывает переживание страха. С годами страх медленно, но верно сокращает границы зоны активности, поэтому с ним необходимо бороться!

На моих тренингах участников обучают контролировать свой страх: с одной стороны, реалистично воспринимать опасность, а с другой — развивать способность вовремя перешагнуть барьер страха, который нередко мешает эффективно действовать.

Все страхи можно поделить на три группы:

- ❑ страхи физические — боязнь темноты, острых предметов (например, ножей), экстремальных видов спорта, выступлений на соревнованиях и т. п.;
- ❑ страхи социальные — боязнь публичных выступлений, переговоров, знакомства;

- страх новизны — боязнь перемен, смены работы, профессии, переездов, новых проектов.

Для работы с разными страхами на тренингах применяются различные техники. Опыт моей психотерапевтической работы показывает, что для избавления от страха важнее всего подобрать для пациента самые удобные и комфортные для него лично психотехнологии. Необходимо учитывать его личные возможности и индивидуальные механизмы преодоления страха. Ведь приемов — море, все они достаточно эффективны, и задача хорошего врача здесь — «попасть в яблочко», выбрать самые подходящие методики и отработать их с клиентом. Не стоит верить так называемым «спецам по НЛП» и прочим горе-психологам, обещающим за один-единственный сеанс снять страхи клиента, что-то изменить в его жизни. Быть может, какие-то тревоги они и уберут, но их место немедленно займут другие. В результате человек будет постоянно привязан к горе-тренеру. На моих тренингах люди сами находят свои собственные механизмы преодоления боязни и тревоги. Натренировав их, они в будущем уже самостоятельно смогут работать с самыми разными страхами.

Все описанные ниже технологии можно поделить на несколько групп:

- против экстремальных страхов — они возникают внезапно, во время резких, экстремальных изменений ситуации, и на принятие решения и активное поведение порой остается лишь минута, а то и вовсе несколько секунд (прыжок с вышки, парашютный спорт, соревнования и т. п.);
- против хронических страхов — они постоянно с нами, и даже с годами не проходят;
- против страха новизны — о боязни менять свой стиль жизни, судьбу, решиться на новые проекты, уже говорилось выше.

С давних времен многие народы использовали для подавления страха... еще больший страх. Испугавшись чего-то дру-

гого, человек внезапно превращается в отчаянного храбреца, поскольку второй страх уменьшает воздействие первого. Именно по этой причине люди нередко прыгают вниз с огромной высоты, если нет другого способа выбраться из горящего здания. Участники моего тренинга «Сверхвозможности» подвергались следующей процедуре: ложились спиной на стекла, после чего им в живот летели острые ножи. Эти люди потом рассказывали, что, увидев занесенный над ними нож, они напрочь забывали про стекло под собой, оно уже не пугало.

На данный метод похожа и другая техника, основанная на «разжигании» страха. Она нередко оказывается одной из самых эффективных.

Техника «Вперед, в пасть льва!»

Это тот же фильм ужасов, только созданный по индивидуальному сценарию. Участнику, решившемуся испытать на себе методику, предлагается представить «жуткую» ситуацию в красках, искусственно вызвать у себя страх, постоянно о нем думать, активировать соответствующие эмоции. Под руководством тренера человек вступает в контакт с собственным ужасом. В испуганном состоянии прислушивается к ощущениям в теле, к эмоциям в душе, мыслям, возникающим в голове. Фильм о самом большом страхе полагается смотреть, постоянно вводя новые компоненты и детали, делать происходящее все более трагичным, до предела напрягая собственное воображение. При этом не только сама эмоция ужаса становится сильнее, но возникают и физические симптомы страха: дрожь, учащенное сердцебиение, напряжение мышц. Здесь возможны два варианта. Например, довести ужас до высшего уровня и напрячься, постараться удержать интенсивность страха, не дать ему разрядиться. Для слабонервных подойдет другой способ: действовать волнообразно (усиление страха — разрядка, снова усиление и снова разрядка).

Завершать сеанс следует тогда, когда страх и в самом деле отступит. В среднем достаточно бывает смаковать свой ужас в течение пятнадцати минут или получаса. Правда, в особо тяжелых случаях могут потребоваться повторные «погружения». Однако уже через пять (иногда пятнадцать) сеансов страх исчезает совершенно. Как понять, что метод действует? Проще простого!

- Какими бы яркими ни были «страшные» картинки, которые представляет себе испытуемый, они уже не вызывают прежних эмоций.
- Из четких и цветных образы страха становятся туманными, размытыми, нечеткими.
- Мысли о своем страхе уже не интересуют, думать о нем не хочется. Возникает приятное чувство расслабленности, зевота — первый симптом расслабления, мышцы уже не напрягаются.

Вот пример успешного применения методики «Вперед, в пасть льва!» Одна моя клиентка в свое время попала в автокатастрофу, получила серьезные травмы, долго лежала в реанимации. Неудивительно, что после этого ее начал преследовать жуткий страх подобного рода аварий на машине. И чтобы его снять, я предложил ей во всех подробностях представить себе такую катастрофу.

Пациентка увидела, как машина несется по дороге и внезапно врежется в другой автомобиль. Сзади на нее налетает еще одно авто. Она ощутила удушье, сердце запрыгало в груди. Затем ей пришлось четко представить себе, как у нее ломаются руки и ноги, почувствовать боль, страх, безысходность. Свой «фильм ужасов» моя клиентка смотрела словно бы с двух точек зрения: изнутри, переживая весь этот страх, всю боль, и со стороны, глазами «внешнего» наблюдателя.

Первый сеанс продолжался двадцать минут. Реакция была мощной: дама разрыдалась, почувствовала дрожь, удушье, резкое сердцебиение. В общем, приятного мало. Зато во время второго сеанса уровень страха значительно снизился. А уж в третий раз, представляя себе ужасную ситуацию, клиентка сама сказала, что никакого страха не испытывает, в этих образах нет эмоций. Вот что она говорила о своих

ощущениях во время сеансов: «Для меня страх — огромный костер. Я подбрасываю туда дрова моих фантазий и воспоминаний о катастрофах. Чем быстрее они сгорят, тем скорее погаснет костер, а потому я стараюсь сделать огонь еще и еще сильнее. Пусть все мои страхи исчезнут за один раз!»

Есть и еще один важный психотерапевтический компонент приведенной выше техники. Люди часто говорят, что страх играет с ними, словно кошка с мышкой. Зато те, кто отправляется «в пасть льва», сами начинают играть со своей боязнью. Из слуг страха они превращаются в его господ. Техника «Вперед, в пасть льва!» напоминает один из природных механизмов бесстрашия, основанный на отчаянии. Замечено, что у некоторых людей он особенно хорошо развит. В обычной жизни такой человек может ничем не выделяться: тихий, серенький, слабый, трусливый. Но стоит загнать его в угол, поставить в экстремальные обстоятельства, и он преображается. Отчаяние делает его героем, безвыходная ситуация придает бесстрашие. Не стоит давать такому «мышонку» ощутить вкус безысходности, каким бы безобидным на вид этот человек не казался. Иногда и представить себе трудно, на что он способен.

Итак, техника «Вперед, в пасть льва!» позволяет снимать сразу несколько видов страха. Среди них такие:

- страх публичных выступлений;
- страх аварий, катастроф;
- страх провала на переговорах;
- страх спортивных и т. п. соревнований.

Техника «Парадоксальная интенция»

По сути эта методика является аналогом вышеприведенного приема. Разница лишь в том, что применяется она перед тем, как человеку предстоит столкнуться с предметом своих страхов в реальной жизни: перед прыжком с парашютом, глубоководным погружением, спуском в пещеру и т. п.