САМОТЕРАПИЯ:
ВЫЛЕЧИ СЕБЯ САМ



Работа со страхом
методами позитивной психологии

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. О чём этот курс и как он устроен 3

Модуль 1. Знакомство со страхом: что это и зачем он мне 9

Неделя 1 - Урок 1 Знакомство со страхом.....10

Теоретическая часть 10

Практический блок к уроку 1 14

Модуль 2. Мышление, которое придаёт сил 18

Неделя 2 - Урок 2 Откуда берутся мысли, запускающие страх 19

Теоретическая часть 19

Практический блок к Уроку 2 22

Неделя 3 - Урок 3. Инструменты переключения с тревожного мышления на ресурсное.....25

Теоретическая часть 25

Практический блок к Уроку 3 27

Модуль 3. Тело как источник спокойствия 32

Неделя 4 - Урок 4 Как страх ощущается в теле. Телесный ресурс 33

Теоретическая часть 33

Практический блок к Уроку 4 37

Неделя 5 - Урок 5 Телесные техники: дыхание, сканирование, заземление .. 40

Теоретическая часть 40

Практический блок к Уроку 5 43

Модуль 4. Действие из опоры, а не из страха.....47

Неделя 6 - Урок 6 Почему избегание лишает нас опыта успеха 48

Теоретическая часть 48

Практический блок к Уроку 6 52

Неделя 7 - Урок 7 Как разорвать круг избегания 55

Теоретическая часть 55

Практический блок к Уроку 7..... 58

Модуль 5. Сильные стороны характера: мой фундамент 62

Неделя 8 - Урок 8 Модель VIA: 24 сильные стороны характера 63

Теоретическая часть 63

Практический блок к Уроку 8 67

Неделя 9 - Урок 9 Как применять сильные стороны для трансформации страха..... 71

Теоретическая часть 71

Практический блок к Уроку 9 75

Модуль 6. Ресурсы внутри и вокруг: поток и отношения 81

Неделя 10 - Урок 10 Ресурсы внутри и вокруг 82

Теоретическая часть 82

Практический блок к Уроку 10..... 88

Модуль 7. Смысл и ценности: мой внутренний компас 94

Неделя 11 - Урок 11 Смысл и ценности 95

Теоретическая часть 95

Практический блок к Уроку 11 99

Модуль 8. Позитивное будущее: надежда и оптимизм 105

Неделя 12 - Урок 12 Позитивное будущее.....106

Теоретическая часть 106

Практический блок к Уроку 11 110

Заключение..... 118

Введение. О чём этот курс и как он устроен

Страх как основа психических расстройств

Страх - это не просто одна из эмоций. Это базовая, фундаментальная эмоция, которая лежит в основе подавляющего большинства психических расстройств. Именно страх - в разных его формах и проявлениях - является тем стержнем, вокруг которого выстраиваются симптомы.

Если присмотреться внимательно, за любым психическим расстройством стоит страх. Иногда он явный и острый - как при панической атаке или фобии. Иногда скрытый и фоновый - как при генерализованном тревожном расстройстве. Иногда искажённый до неузнаваемости - как при обсессивно-компульсивном расстройстве или ипохондрии.

Вот основные расстройства, где страх играет ведущую роль:

- генерализованное тревожное расстройство - постоянный фоновый страх, который не привязан к конкретному объекту или ситуации;
- паническое расстройство - острый, приступообразный страх, сопровождающийся мощными телесными проявлениями;
- фобии - агорафобия, социофобия, специфические фобии (страх высоты, замкнутых пространств, животных, перелётов и так далее);
- обсессивно-компульсивное расстройство - страх, который запускает навязчивые мысли и заставляет совершать ритуалы;
- посттравматическое стрессовое расстройство - страх, застывший после травматического события и продолжающий жить внутри;
- ипохондрия - страх за своё здоровье, постоянный поиск симптомов и болезней;
- психотические страхи - страхи, возникающие при шизофрении и других расстройствах.

Этот список можно продолжать, но суть одна: страх - общий знаменатель для огромного количества психических состояний. И это на самом деле хорошая новость.

Потому что если страх - это общий знаменатель, значит, работая со страхом как с явлением, Вы можете помочь себе при самых разных состояниях. Не нужно изучать отдельные техники для тревоги, отдельные - для паники, отдельные - для фобий. Достаточно понять механизм страха и освоить инструменты его трансформации.

Здоровый страх и чрезмерный страх: в чём разница

Важно понимать разницу между здоровым страхом и тем страхом, который становится проблемой.

Здоровый страх - это защитник. Он предупреждает о реальной опасности и помогает принять меры. Вы видите машину, которая несётся на Вас - и отпрыгиваете. Это здоровый страх. Он выполнил свою функцию и ушёл. Он никуда не денется - он всегда останется с Вами, потому что это естественный, встроенный в нас механизм выживания.

Но когда страх становится чрезмерным, он перестаёт защищать и начинает вредить. Он включается там, где реальной угрозы нет. Он не уходит, даже когда опасность миновала. Он разрастается и захватывает всё больше пространства в мыслях, в теле, в повседневной жизни.

Почему люди не могут просто взять и отключить этот чрезмерный страх? Потому что они не воспринимают его как чрезмерный. Им кажется, что это нормальный, обоснованный страх. Что он их защищает. Что если они перестанут бояться - случится что-то ужасное. Они останутся без защиты. Они будут в опасности.

Но на самом деле всё наоборот. Если чрезмерный страх уходит, ничего страшного не происходит. Происходит выздоровление. Страх не исчезает совсем - здоровый, обоснованный страх остаётся. Он всегда будет с Вами. Это надёжный, встроенный в нас механизм. А вот чрезмерный, раздутый, мучительный страх - уходит. И на его месте появляется спокойная, уравновешенная защита. Страх становится тем, чем и должен быть: не тюремщиком, а охранником.

Именно этому и посвящён данный курс. Мы не привязываемся к конкретному диагнозу. Мы работаем со страхом как таковым - с его механизмами, проявлениями и способами трансформации. В материалах курса Вы не встретите инструкций вроде «при панике делайте так, а при тревоге - так». Мы идём глубже - к самому корню, к страху как явлению.

О методе: позитивная психология

Этот курс основан на методах позитивной психологии - научного направления, разработанного профессором Мартином Селигманом.

Чтобы понять, что такое позитивная психология, полезно сначала сказать, чем она не является. Это не «позитивное мышление» в бытовом смысле. Это не призывы «думать о хорошем» и не игнорирование проблем. Позитивная психология - это полноценное научное направление с десятилетиями исследований, экспериментальными данными и подтверждённой эффективностью.

Главное отличие позитивной психологии от консервативных, старомодных подходов состоит в фокусе внимания.

Традиционная психология и психотерапия десятилетиями изучали «поломки»: что с человеком не так, какие у него проблемы, дефициты, слабости, расстройства. Это было необходимо и полезно - мы много узнали о природе психических нарушений. Но у этого подхода есть ограничение: изучая только проблемы, мы неизбежно упускаем из виду другую, не менее важную сторону человека - его ресурсы, потенциал и сильные стороны.

Позитивная психология восстанавливает этот баланс. Она не отрицает существование проблем и страданий. Она предлагает другой вектор движения: не от проблемы, а к ресурсу. Не «как избавиться от страха», а «как развить в себе силу, рядом с которой страху не останется места».

Вот ключевые принципы позитивной психологии, на которых построен этот курс:

- Фокус на ресурсах и потенциале человека, а не на его слабостях и недостатках.
- Развитие сильных сторон характера как основной инструмент трансформации.
- Опора на то, что уже работает хорошо, а не бесконечное «ковыряние» того, что идёт не так.
- Внимание к смыслу, ценностям и позитивным отношениям как к источникам устойчивости.

Идея проста и многократно подтверждена исследованиями: когда Вы развиваете свои сильные стороны и опираетесь на них, проблемы не просто отступают - они теряют свою власть над Вами. Сильное вытесняет слабое. Ресурс вытесняет страх.

Этот принцип - основа всего курса. Мы не будем бесконечно анализировать страх, препарировать его и искать его причины в прошлом. Вместо этого мы будем шаг за шагом выстраивать систему внутренних опор, опираясь на которые Вы сможете трансформировать свой страх.

Как устроен этот курс

Курс состоит из 12 модулей - по одному на каждую неделю. Три месяца последовательной, шаг за шагом, работы.

Каждый модуль включает в себя:

- теоретический урок, в котором раскрывается определённый аспект страха и методы работы с ним через призму позитивной психологии;
- практический блок с упражнениями и техниками, которые Вы выполняете здесь и сейчас. Для выполнения заданий Вы можете завести собственный дневник или выполнять их на страницах онлайн-курса на отдельных свободных строках.

Краткий обзор того, что Вас ждёт:

Модуль 1. Знакомство со страхом: что это и зачем он мне (Неделя 1). Что такое страх на самом деле. Почему страх - не враг, а сбившийся с пути защитник. Как страх проявляется в теле и мыслях. Первый шаг к пониманию своего страха.

Модуль 2. Мышление, которое придаёт сил (Недели 2-3). Как мысли влияют на страх. Объяснительный стиль: оптимистичный и пессимистичный. Техники переключения с тревожного мышления на ресурсное.

Модуль 3. Тело как источник спокойствия (Недели 4-5). Как страх живёт в теле. Телесные практики для возвращения устойчивости. Квадратное дыхание, сканирование тела, заземление - не для борьбы с симптомами, а для накопления спокойствия.

Модуль 4. Действие из опоры, а не из страха (Недели 6-7). Почему избегание усиливает страх. «Лестница смелости» - шаги с опорой на сильные стороны. Маленькие победы и их накопительный эффект.

Модуль 5. Сильные стороны характера: мой фундамент (Недели 8-9). Центральный модуль курса. Модель VIA Мартина Селигмана: 24 сильные стороны. Как определить свои сильные стороны и использовать их для трансформации страха.

Модуль 6. Ресурсы внутри и вокруг: поток и отношения (Неделя 10). Состояние потока и позитивные отношения как два мощных источника силы. Как находить деятельности, которые возвращают ощущение «я могу», и выстраивать круг поддержки.

Модуль 7. Смысл и ценности: мой внутренний компас (Неделя 11). Как связаны страх и ценности. Определяем свои ключевые ценности и учимся опираться на них в моменты страха.

Модуль 8. Позитивное будущее: надежда и оптимизм (Неделя 12). Надежда и оптимизм как навыки. Как построить образ будущего, в котором Вы справляетесь. Итоговая рефлексия и план на будущее.

На протяжении всего курса действуют три важных правила:

1. Никакого погружения в детство. Никаких разговоров о родителях. Мы работаем только с актуальным состоянием - с тем, что происходит с Вами здесь и сейчас. Ваше прошлое остаётся в прошлом. Нас интересует настоящее и будущее.
2. Никаких абстрактных рассуждений. Каждый модуль содержит конкретные, практические инструменты, которые Вы можете применить сразу же. Это не курс для размышлений - это курс для действий.
3. Вы - главный эксперт по своей жизни. Курс не диктует Вам, что делать. Он предлагает инструменты, а Вы выбираете, какие из них подходят именно Вам, и адаптируете их под себя.

Для кого этот курс:

Этот курс для Вас, если:

- Вы чувствуете, что страх мешает Вам жить полноценной жизнью;
- Вы хотите понять природу своего страха и научиться им управлять;
- Вы готовы работать самостоятельно и брать ответственность за своё состояние;
- Вам близок ресурсный подход и идея опоры на сильные стороны;
- Вы хотите не просто «избавиться от проблемы», а стать сильнее и устойчивее.

Девиз курса

Девиз этого курса: ***«ВЫЛЕЧИ СЕБЯ САМ».***

Это не означает, что профессиональная помощь не нужна. В некоторых случаях работа с психологом или психиатром необходима, и только Вы можете принять это решение. Но если Вы чувствуете в себе силы и готовность к самостоятельной работе - этот курс станет для Вас надёжным проводником и инструментом.

Всё, что Вы найдёте на этих страницах - это конкретные, научно обоснованные инструменты для самостоятельной психотерапевтической работы. Инструменты, которые помогут Вам понять свой страх, трансформировать его в ресурс и выстроить жизнь, в которой страху больше не принадлежит главная роль. Мы начинаем.

Модуль 1. Знакомство со страхом: что это и зачем он мне



Неделя 1 - Урок 1

Знакомство со страхом

Теоретическая часть

Страх как явление: что происходит в теле и в мыслях

Каждый человек знает, что такое страх. Это ощущение знакомо нам с ранних лет и сопровождает нас на протяжении всей жизни. Страх может быть мимолётным - как вспышка - или затяжным, фоновым, длящимся днями и неделями. Он может быть связан с чем-то конкретным - например, с предстоящим выступлением или полётом на самолёте - а может быть разлитым, неопределённым, когда тревожно «просто так».

Но что такое страх на самом деле? Что происходит с нами, когда мы боимся?

Давайте начнём с самого простого - с тела. Когда мы сталкиваемся с пугающей ситуацией или даже просто с пугающей мыслью, в организме запускается каскад реакций. Сердце начинает биться быстрее, дыхание становится частым и поверхностным, мышцы напрягаются, ладони потеют, в животе появляется неприятное ощущение - «сосёт под ложечкой». Кровь приливает к крупным мышцам, отливая от периферии - поэтому в моменты сильного страха могут холодать руки и ноги. Зрачки расширяются, слух обостряется, внимание сужается - Вы начинаете замечать только то, что кажется угрожающим.

Эти телесные реакции - не поломка и не признак слабости. Это отлаженная, чётко работающая система защиты. Когда-то, задолго до нас, эта система формировалась как механизм выживания. В ситуации реальной опасности - например, при встрече с хищником - такое состояние тела было жизненно необходимо: оно позволяло мгновенно реагировать, убегать, сражаться или замирать, чтобы не быть замеченным.

Проблема в том, что сегодня мы редко сталкиваемся с хищниками. Но механизм остался. И теперь он запускается не только при реальной угрозе жизни, но и в ответ на мысли, воспоминания, воображение, оценки окружающих, новости, рабочие дедлайны и сотни других стимулов.

Одновременно с телесными изменениями происходит и мыслительный процесс. В голове проносятся тревожные мысли - быстрые, обрывочные, часто неосознаваемые до конца: «что-то случится», «я не справлюсь», «это катастрофа», «меня осудят», «будет больно», «я потеряю контроль». Эти мысли вспыхивают автоматически, и мы часто даже не успеваем их заметить - мы просто чувствуем страх.

Так работает механизм: мысль запускает эмоцию, эмоция запускает телесную реакцию, телесная реакция подтверждает: «да, мне действительно что-то угрожает», и круг замыкается.

Первый шаг к тому, чтобы изменить эту систему - перестать воспринимать страх как врага. Страх - это не сломанный механизм. Это механизм, который просто срабатывает в неподходящий момент. Как пожарная сигнализация, которая включается не только от огня, но и от подгоревшего тоста.

Три реакции: бей, беги, замри

Когда страх активируется, у нас есть три базовых способа отреагировать. Эти три реакции заложены глубоко в нервной системе, и они не подчиняются сознательному контролю напрямую - по крайней мере, не сразу.

«Бей» - реакция борьбы. Страх мобилизует силы, и человек начинает действовать активно: спорить, защищаться, нападать в ответ, проявлять агрессию. Это может быть как физическая реакция, так и словесная.

«Беги» - реакция избегания. Самая частая реакция в современном мире. Человек стремится уйти из пугающей ситуации: в прямом смысле - покинуть помещение, уйти с мероприятия, или в переносном - откладывать дела, избегать разговоров, не открывать письма, не отвечать на звонки.

«Замри» - реакция оцепенения. В некоторых ситуациях нервная система выбирает не борьбу и не бегство, а замирание. Человек как будто отключается: не может пошевелиться, сказать слово, принять решение. Это состояние часто описывают как «ступор» или «паралич воли».

Важно понимать: ни одна из этих реакций не является «правильной» или «неправильной». Это просто автоматические программы, которые запускаются нервной системой. В древние времена они спасали жизни. Сегодня они продолжают срабатывать, но контекст изменился. Льва перед нами нет. Есть только мысль о том, что лев может появиться.

Осознание этого - важнейший шаг. Когда Вы понимаете, что реакция «бей, беги, замри» - это просто временный сбой системы, а не приговор и не доказательство Вашей слабости, Вы перестаёте пугаться самого страха. А это уже половина победы.

Ключевой вопрос позитивной психологии

Традиционный подход к страху задаёт вопрос: «Почему я боюсь?» или «Что со мной не так?». Этот вопрос запускает бесконечную цепочку самокопания, поиска причин в прошлом, анализа детства и родительских фигур.

Позитивная психология предлагает другой вопрос. Не «почему я боюсь?», а ***«что мой страх говорит о том, что для меня важно?»***.

Эта смена фокуса - не просто игра слов. Это принципиально иной способ взаимодействия со своим страхом.

Страх не возникает на пустом месте. Мы боимся за то, что нам дорого. Мы боимся потерять то, что имеет для нас ценность. Страх одиночества говорит о том, что для Вас важны отношения и близость. Страх провала говорит о том, что Вам не всё равно, как Вы делаете своё дело. Страх осуждения указывает на значимость уважения и признания. Страх болезни - на ценность здоровья и жизни.

Если посмотреть на страх под таким углом, он перестаёт быть просто мучительным переживанием и становится компасом. Он указывает на то, что для Вас по-настоящему значимо.

И тогда работа со страхом превращается из борьбы с «недостатком» в выстраивание опоры на свои ценности. Мы не пытаемся «победить» страх - мы учимся понимать, о чём он сигнализирует, и действовать из осознания своих ценностей, а не из паники.

Это первый и самый важный принцип, на котором построен весь наш курс. Мы не боремся со страхом. Мы учимся читать его сигналы и использовать их энергию для движения вперёд - туда, где находится то, что для нас действительно важно.

Практический блок к уроку 1

Упражнение 1. Дневник наблюдения за страхом

Это упражнение Вы будете выполнять на протяжении всей первой недели. Его цель - не избавиться от страха, а научиться его замечать. Без оценок, без самокритики, без попыток «срочно исправить». Просто наблюдать.

Заведите тетрадь или создайте файл, который будет Вашим «Дневником наблюдения за страхом». Можете делать записи в этом курсе – на свободных полях. Каждый день, когда Вы замечаете страх или тревогу, делайте короткую запись по следующей схеме:

- **Ситуация.** *Что произошло? Где я находился(-ась)? Что делал(-а)?*
- **Мысль.** *Какая мысль промелькнула в голове перед тем, как появился страх?*
- **Телесное ощущение.** *Что я почувствовал(-а) в теле? Где именно?*
- **Моё действие.** *Что я сделал(-а) в ответ на страх?*

Пример записи:

- ✓ Ситуация: *утром открыл(-а) рабочую почту, увидел(-а) письмо от руководителя с темой «Срочно».*
- ✓ Мысль: *«Я сделал(-а) что-то не так, сейчас будут ругать».*
- ✓ Телесное ощущение: *сердце забилось быстрее, ладони вспотели, в животе появилось неприятное ощущение.*
- ✓ Действие: *закрыл(-а) почту и пошёл(-ла) делать кофе, чтобы отвлечься.*

Важные правила ведения записей:

- Записывайте без оценок. Не пишите «это было глупо» или «я опять сорвался(-ась)». Только факты.
- Не заставляйте себя записывать каждую мелочь. Достаточно 2-3 записей в день.
- Если в какой-то день страха не было - ничего не пишите. Это тоже нормально.
- Относитесь к этому как к исследованию. Вы учёный, который изучает интересное явление - свой страх.



Место для Ваших записей и ответов:

В конце недели перечитайте записи. Обратите внимание на повторяющиеся ситуации, мысли, телесные ощущения. Есть ли что-то общее? Это станет материалом для следующего урока.

Упражнение 2. Страх как компас ценностей

Это упражнение поможет Вам увидеть страх с новой стороны - как указатель на то, что для Вас важно.

Возьмите одну из ситуаций, записанных в дневнике. Лучше выбрать ту, где страх был средней интенсивности - не самый сильный, но и не мимолётный.

Прочитайте запись и задайте себе три вопроса:

1. **За что я боюсь в этой ситуации?**
   Чего конкретно я опасаюсь? Что, как мне кажется, может произойти?
   Пример: *«Я боюсь, что меня осудят коллеги»*.
2. **Почему мне не всё равно?**
   Почему для меня это имеет значение? Что будет потеряно, если это произойдёт?
   Пример: *«Мне не всё равно, потому что для меня важно быть компетентным специалистом, я хочу, чтобы меня уважали»*.
3. **Какая ценность стоит за этим страхом?**
   Что для меня важно в более широком смысле? О какой моей ценности говорит этот страх?
   Пример: *«За этим страхом стоит ценность профессионализма и уважения»*.

Проделайте это упражнение с 2-3 ситуациями из дневника. Запишите ценности, которые Вы обнаружили. Сохраните этот список - мы вернёмся к нему в следующих модулях.

Уже сейчас Вы можете заметить интересную вещь: то, чего Вы боитесь, и то, что для Вас важно - это две стороны одной медали. Страх показывает направление к Вашим ценностям. Просто с другой стороны.

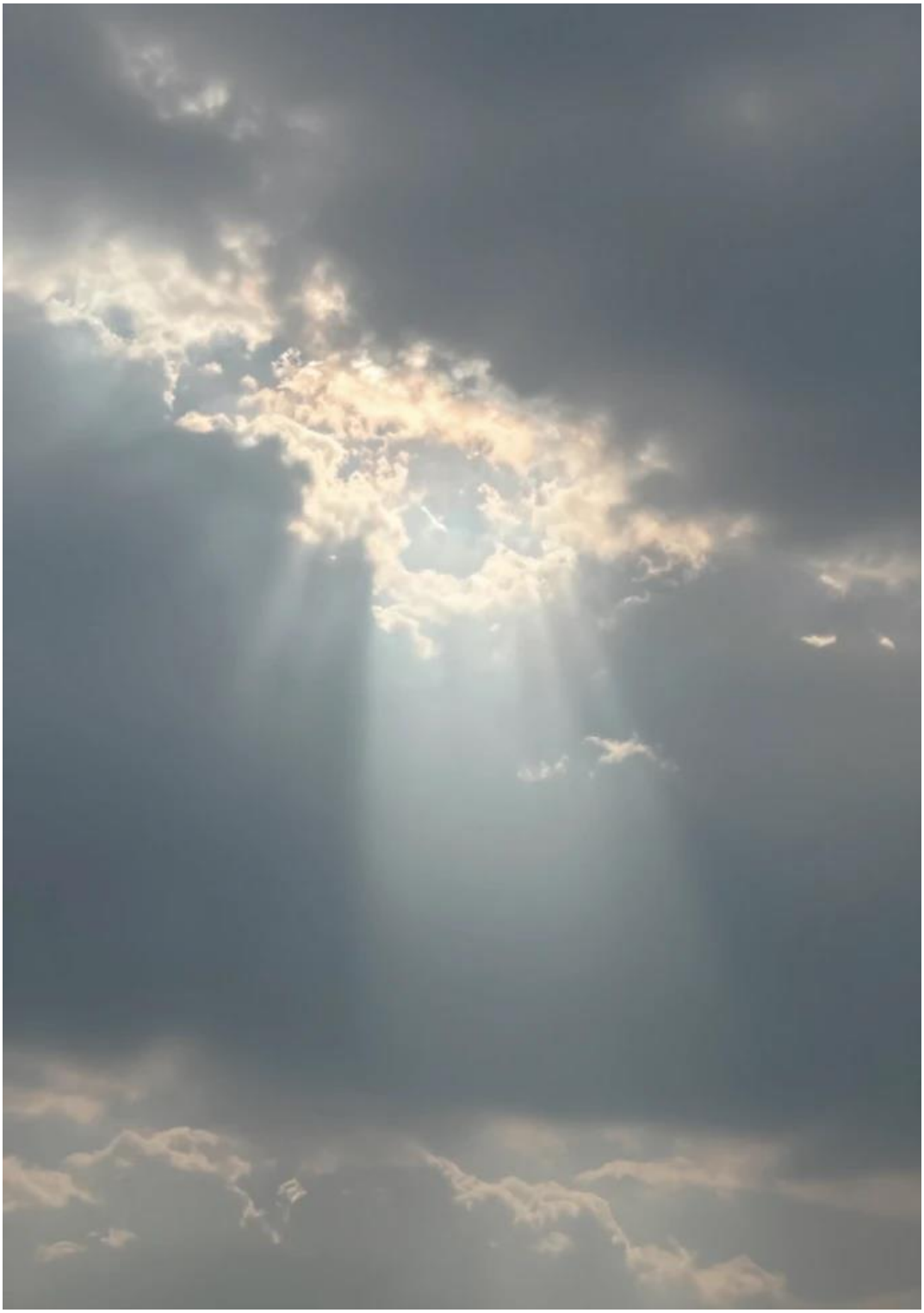
Что сделать на этой неделе:

1. Вести «Дневник наблюдения за страхом» - по 2-3 записи в день.
2. Выполнить упражнение «Страх как компас ценностей» для 2-3 ситуаций.
3. В конце недели перечитать записи и отметить повторяющиеся закономерности.

Резюме модуля 1

- Страх - это не враг, а защитный механизм, который иногда срабатывает в неподходящий момент.
- В моменты страха запускаются три реакции: бей, беги, замри. Это автоматические программы, а не признаки слабости.
- Ключевой вопрос позитивной психологии: не «почему я боюсь?», а «что мой страх говорит о том, что для меня важно?».
- Наблюдение за страхом без оценок - первый шаг к его трансформации.

Модуль 2.
Мышление, которое придаёт сил



Неделя 2 - Урок 2

Откуда берутся мысли, запускающие страх

Теоретическая часть

Мысль как спусковой крючок страха

На прошлой неделе Вы вели дневник наблюдения за страхом. Если Вы перечитаете свои записи, то, скорее всего, заметите одну закономерность: страх редко возникает «из ниоткуда». Почти всегда ему предшествует мысль.

Иногда эта мысль очевидна: *«Я не справлюсь с этим проектом»*. Иногда она едва уловима: смутное ощущение, что «что-то пойдёт не так». Но она есть всегда.

В позитивной психологии мы не называем такие мысли «неправильными» или «искажёнными». Мы смотрим на них иначе: это просто один из возможных способов интерпретировать происходящее. И этот способ можно изменить.

Представьте себе двух людей, которые столкнулись с одной и той же ситуацией. Допустим, оба получили от руководителя письмо с фразой: *«Зайдите ко мне, когда будете свободны»*.

Первый человек думает: *«Наверное, случилось что-то серьёзное. Я, скорее всего, где-то ошибся(-лась). Сейчас будут неприятности»*. В теле появляется напряжение, сердце начинает биться чаще. Он откладывает визит насколько возможно, а весь оставшийся день работает рассеянно и тревожно.

Второй человек думает: *«Интересно, что за вопрос. Возможно, появилась новая задача или нужен мой совет. Скоро узнаю»*. Он спокойно допивает кофе и идёт к руководителю в нормальном расположении духа.

Ситуация одна и та же. Реакция - разная. Разница - в мыслях.

Объяснительный стиль: как мы объясняем себе мир

Профессор Мартин Селигман, основатель позитивной психологии, ввёл важное понятие - **объяснительный стиль**. Это привычный для человека способ объяснять себе, почему происходят те или иные события, особенно неприятные.

Селигман выделил два типа объяснительного стиля: пессимистичный и оптимистичный. Это не про «стакан наполовину полон или пуст». Это про три конкретных параметра, по которым мы объясняем себе события.

Пессимистичный объяснительный стиль - это когда неприятное событие воспринимается как:

- **Постоянное** - *«это будет длиться вечно, ничего не изменится»;*
- **Глобальное** - *«это разрушает всю мою жизнь, а не только эту конкретную ситуацию»;*
- **Личное** - *«это случилось потому, что я плохой(-ая), никчёмный(-ая), неспособный(-ая)».*

Оптимистичный объяснительный стиль - это когда то же самое событие воспринимается как:

- **Временное** - *«это трудный период, но он пройдёт»;*
- **Конкретное** - *«эта проблема касается только данной ситуации, а не всей моей жизни»;*
- **Внешнее или конкретно-ситуативное** - *«на это повлияли разные факторы, не только я».*

Давайте посмотрим на примере.

Ситуация: Вы не сдали важный экзамен или не прошли собеседование.

Пессимистичный стиль:

- *«Я просто глупый(-ая) и ни на что не гожусь»* (личное);
- *«Теперь я никогда не найду хорошую работу»* (постоянное);
- *«У меня вообще всё в жизни не складывается»* (глобальное).

Оптимистичный стиль:

- *«В этот раз не получилось, но это не значит, что я неспособный(-ая)»* (не личное, а ситуативное);
- *«Я подготовлюсь лучше и попробую снова»* (временное);
- *«Эта неудача касается только этого экзамена, в остальном у меня всё нормально»* (конкретное).

Заметьте разницу в ощущениях. Первый вариант объяснения запускает страх, стыд и желание сдаться. Второй - даёт энергию действовать дальше.

Важно: оптимистичный объяснительный стиль - это не самообман и не «позитивное мышление» в бытовом смысле. Это не игнорирование реальности. Это привычка замечать всю картину целиком, а не только её тёмную часть.

Как переучить мозг замечать ресурс, а не только угрозу

Наш мозг устроен так, что он легче замечает угрозы, чем ресурсы. Это нормально: так сложилось исторически. Тот, кто быстрее замечал опасность, имел больше шансов выжить. Проблема в том, что сегодня эта настройка часто работает против нас: мы видим угрозы там, где их нет, и не замечаем того, что у нас уже есть.

Хорошая новость в том, что мозг можно переучить. Как мышцу, его можно натренировать замечать ресурс, опору, возможности. Это не происходит мгновенно - требуется практика. Но это работает.

На этом уроке мы начинаем эту тренировку. Её цель - не избавиться от тревожных мыслей (это невозможно, они часть человеческого опыта), а создать противовес. Сделать так, чтобы ресурсные мысли стали заметнее, громче и привычнее, чем мысли, запускающие страх.

Практический блок к Уроку 2

Упражнение 1. Определяем свой объяснительный стиль

Вспомните три неприятные ситуации, которые произошли с Вами в последние недели. Это могут быть небольшие события: конфликт, неудача, ошибка, плохое самочувствие, неловкий момент.

Для каждой ситуации ответьте на три вопроса:

1. **Как я объяснил(-а) себе это событие?**
   (Какая мысль пришла первой?)
2. **К какому стилю относится это объяснение?**

- Оно постоянное или временное?
- Оно глобальное или конкретное?
- Оно личное или ситуативное?

3. **Если бы я посмотрел(-а) на это глазами оптимистичного стиля, что бы я сказал(-а)?**

Пример:

- ✓ Ситуация: *поссорился(-лась) с близким человеком.*
- ✓ Моё объяснение: *«Мы никогда не сможем нормально общаться, все отношения у меня заканчиваются плохо, я просто не умею ладить с людьми».*
- ✓ Стиль: *постоянное («никогда»), глобальное («все отношения»), личное («я не умею»).*
- ✓ Оптимистичный вариант: *«Сегодня был трудный разговор, но это не значит, что так будет всегда. В других ситуациях мы общались нормально. Я могу подумать, как построить разговор иначе в следующий раз».*

Запишите свои наблюдения.

Что Вы замечаете о своём привычном стиле?



Место для Ваших записей и ответов:

Упражнение 2. Дневник наблюдения за мыслями

Продолжаем вести записи, но теперь с новым фокусом. Схема:

- **Ситуация.** Что произошло?
- **Тревожная мысль.** Что промелькнуло в голове?
- **Стиль.** Какое это объяснение - постоянное/временное, глобальное/конкретное, личное/ситуативное?

Делайте 1-2 записи в день. Без оценок и самокритики - просто наблюдаем за своим объяснительным стилем.

Что сделать на неделе 2:

1. Выполнить упражнение «Определяем свой объяснительный стиль» для трёх ситуаций.
2. Вести «Дневник наблюдения за мыслями» - минимум 1-2 записи в день.

Неделя 3 - Урок 3. Инструменты переключения с тревожного мышления на ресурсное

Теоретическая часть

Принцип «Переключатель»

На прошлой неделе Вы учились замечать свой объяснительный стиль. Одно только это - уже большой шаг. Но одного наблюдения недостаточно. Следующий шаг - научиться мягко переключать внимание с тревожной мысли на ресурсную.

Этот инструмент - «Переключатель». Его суть проста: нельзя просто приказать себе «не бояться» или «не думать об этом». Попытка подавить тревожную мысль почти всегда приводит к тому, что она возвращается с удвоенной силой. Это известный эффект: попробуйте сейчас не думать о розовом слоне. Получается?

«Переключатель» работает иначе. Мы не боремся с тревожной мыслью. Мы не пытаемся её выключить. Мы просто переводим фокус внимания на другую мысль - ту, которая даёт опору.

Это похоже на переключение радиоканала. Вы не можете заставить одну радиостанцию замолчать. Но Вы можете настроиться на другую - и слушать её. Тревожная станция продолжает вещать где-то на заднем плане, но Вы её уже не слушаете.

Как работает «Переключатель»: четыре шага

Шаг 1. Заметить.

Вы чувствуете страх или тревогу. Первое, что нужно сделать - мысленно сказать себе: *«Стоп. Сейчас я боюсь. Какая мысль это запустила?»*. Назвать мысль - уже снизить её власть.

Шаг 2. Признать. Не ругать себя за эту мысль.

- × Не говорить: *«Опять я за своё, сколько можно»*.
- ✓ Вместо этого: *«Да, эта мысль пришла. Это нормально. Мой мозг просто пытается меня защитить. Спасибо, мозг, но сейчас это не нужно»*.

Шаг 3. Переключить.

Задать себе вопрос: *«О чём я могу подумать прямо сейчас, чтобы почувствовать немного больше опоры?»*. Это не обязательно должно быть что-то грандиозное. Достаточно простой, конкретной, правдивой мысли.

Примеры таких мыслей:

- *«У меня уже получалось справляться с трудными ситуациями»*.
- *«Прямо сейчас, в эту секунду, мне ничто не угрожает»*.
- *«Я не обязан(-а) решать всё прямо сейчас, можно сделать паузу»*.
- *«Это чувство временно, оно пройдёт, как проходило раньше»*.
- *«Я могу сделать один шаг, не обязательно решать всё сразу»*.

Шаг 4. Почувствовать.

После того как Вы нашли ресурсную мысль, дайте себе несколько секунд, чтобы почувствовать её в теле. Как меняется дыхание? Что происходит с напряжением в плечах и животе? Где появляется ощущение тепла или расслабления?

Эти четыре шага занимают от 30 секунд до минуты. Их можно делать где угодно: в транспорте, перед важным разговором, посреди рабочего дня.

Банк ресурсных мыслей

У каждого человека свой набор мыслей, которые возвращают опору. То, что работает для одного, может не работать для другого. Поэтому важно собрать свой личный «банк ресурсных мыслей».

Вот несколько категорий, из которых можно выбирать:

Мысли об опыте. *«Я уже справлялся(-лась) с похожими ситуациями. Вспомнить хотя бы...»*.

Мысли о настоящем моменте. *«Прямо сейчас я в безопасности. Я сижу в кресле. Дышу. В комнате тепло. За окном день»*.

Мысли о ценностях. *«Для меня важно сделать это, потому что...»*.

Мысли о поддержке. *«Я не один(-на). Есть люди, которым я могу позвонить. Есть те, кто в меня верит»*.

Мысли о временности. *«Это чувство не навсегда. Самое сильное оно длится несколько минут. Потом отпустит»*.

На этой неделе Вы начнёте собирать свой банк таких мыслей. Чем больше их будет, тем легче будет находить опору в момент страха.

Практический блок к Уроку 3

Упражнение 1. Дневник ресурсных мыслей

Продолжаем вести записи, но теперь добавляем новый шаг. Схема:

- **Ситуация.** Что произошло?
- **Тревожная мысль.** Что промелькнуло в голове?
- **Ресурсная мысль.** Какую мысль я могу предложить себе вместо тревожной? Что даст мне немного больше опоры?

Пример:

- ✓ Ситуация: *увидел(-а) новость о сокращениях в нашей отрасли.*
- ✓ Тревожная мысль: *«Меня точно сократят, я останусь без работы и без денег».*
- ✓ Ресурсная мысль: *«Прямо сейчас у меня есть работа. Если изменения произойдут, я смогу искать новую - у меня есть опыт и навыки. Я справлялся(-лась) с переменами раньше и справлюсь снова».*

Важные правила:

- Ресурсная мысль должна быть правдивой. Не надо придумывать то, во что Вы сами не верите. *«Всё будет идеально»* - не работает. *«У меня есть силы справиться с трудностями, потому что я уже делал(-а) это раньше»* - работает.
- Не оценивайте свои тревожные мысли как «глупые» или «постыдные». Просто замечайте их и переключайтесь.
- Ведите записи каждый день, минимум 1-2.



Место для Ваших записей и ответов:

Упражнение 2. «Переключатель» в действии

Это упражнение нужно выполнить минимум три раза в течение недели - в моменты, когда Вы замечаете страх или тревогу. Лучше всего в ситуациях средней интенсивности: не самых острых, но и не самых лёгких.

Шаг 1. Заметить. Мысленно скажите: *«Стоп. Я чувствую страх. Какая мысль его запустила?»*.

Шаг 2. Признать. Скажите себе: *«Эта мысль пришла, и это нормально. Мой мозг пытается меня защитить»*.

Шаг 3. Переключить. Найдите ресурсную мысль - из своего дневника или из головы. Что даст Вам немного больше опоры прямо сейчас?

Шаг 4. Почувствовать. Положите руку на грудь или на живот. Сделайте медленный вдох и выдох. Отметьте, что изменилось в теле.

После каждого выполнения коротко запишите: в какой ситуации применили «Переключатель», какую тревожную мысль заметили, на какую ресурсную переключились и что почувствовали после этого.

Упражнение 3. Мой банк ресурсных мыслей

В течение недели записывайте все мысли, которые помогают Вам возвращать опору. Берите их из упражнений, из своего опыта, из разговоров с близкими, из книг - откуда угодно.

К концу недели у Вас должен быть список минимум из 5-7 таких мыслей. Держите его под рукой - он пригодится в следующих модулях.

Примеры для старта:

- *«Это чувство временно, оно уже проходило раньше и пройдёт сейчас»;*
- *«У меня есть право на ошибку, я не обязан(-а) быть идеальным(-ой)»;*
- *«Я могу сделать паузу, подышать и вернуться к этому позже»;*
- *«Прямо сейчас, в эту секунду, я в безопасности»;*
- *«Я справлялся(-лась) с трудным раньше, справлюсь и сейчас».*

Что сделать на неделе 3:

1. Вести «Дневник ресурсных мыслей» - ежедневно, минимум 1-2 записи.
2. Применить технику «Переключатель» минимум 3 раза в реальных ситуациях.
3. Собрать «Банк ресурсных мыслей» - минимум 5-7 фраз.

Резюме модуля 2

- Страх запускается мыслями - часто автоматическими и незаметными.
- Объяснительный стиль - это привычка интерпретировать события определённым образом. Пессимистичный стиль (постоянное, глобальное, личное) усиливает страх. Оптимистичный стиль (временное, конкретное, ситуативное) возвращает опору.
- Мозг можно переучить замечать ресурс, а не только угрозу - через регулярную практику.
- Техника «Переключатель» помогает мягко переводить фокус с тревожной мысли на ресурсную.
- Банк ресурсных мыслей - Ваш личный набор фраз, которые возвращают спокойствие и опору.

Модуль 3.
Тело как источник спокойствия



Неделя 4 - Урок 4
Как страх ощущается в теле. Телесный ресурс

Теоретическая часть

О чём говорит тело, когда мы боимся

Когда приходит страх, тело говорит первым. Ещё до того, как мы успеваем осознать пугающую мысль, в организме уже запускается целый каскад реакций. Сердце ускоряется, дыхание сбивается, мышцы напрягаются, в груди или животе появляется неприятное ощущение - тяжесть, сжатие, пустота, холод.

Большинство людей воспринимают эти телесные сигналы как проблему. Как доказательство того, что «со мной что-то не так». Как симптом, от которого нужно избавиться. Это понятно: когда сердце колотится так, что кажется - сейчас выпрыгнет, когда не хватает воздуха, когда дрожат руки и подкашиваются ноги - трудно сохранять спокойствие.

Но давайте посмотрим на эти ощущения иначе. Тело не ломается. Тело делает ровно то, для чего оно предназначено: мобилизует силы для встречи с угрозой. Это древний, отточенный механизм. Проблема не в том, что тело реагирует. Проблема в том, что мы пугаемся самой этой реакции - и тем самым усиливаем страх вдвое.

Получается замкнутый круг: появляется тревожная мысль - тело реагирует напряжением - мы замечаем напряжение и думаем «мне плохо, что-то не так» - страх усиливается - тело реагирует ещё сильнее. Первый шаг к тому, чтобы разорвать этот круг - перестать воспринимать телесные ощущения как врага.

Карта телесных проявлений страха

У каждого человека страх проявляется в теле по-своему. Нет двух одинаковых «телесных карт» страха. Но есть общие зоны, в которых страх поселяется чаще всего.

Грудная клетка и сердце

Учащённое сердцебиение, ощущение сжатия, давления, тяжести. Иногда кажется, что сердце «выпрыгивает» или «замирает». Это самая частая зона страха - и самая пугающая, потому что многие принимают эти ощущения за признаки сердечного приступа.

Дыхание

Оно становится частым и поверхностным. Возникает ощущение нехватки воздуха, комка в горле, невозможности вдохнуть полной грудью. Это не опасно - наоборот, так тело пытается насытить мышцы кислородом для быстрой реакции. Но ощущение это крайне неприятное.

Живот и солнечное сплетение

Тяжесть, сжатие, «сосёт под ложечкой», спазмы, тошнота. Страх часто живёт именно здесь - в районе диафрагмы и живота. Не зря в языке есть выражение «нутром чую опасность».

Мышцы

Плечи поднимаются к ушам, челюсть сжимается, кулаки непроизвольно сжимаются, спина деревенеет. Тело готовится к действию - и застывает в этом напряжении.

Конечности

Дрожь в руках или ногах, ощущение слабости, «ватные ноги», холодные ладони и ступни. Кровь отливает от периферии к крупным мышцам - отсюда ощущение холода.

Голова

Головокружение, ощущение «тумана», сдавленности в висках, шум в ушах. Мозг переходит в режим сканирования угроз, и это меняет восприятие.

Важно понимать: все эти ощущения - нормальны. Они не опасны. Они не говорят о том, что Вы больны или что с Вами что-то не так. Это просто работа нервной системы в режиме мобилизации. И с этой работой можно подружиться.

Телесный ресурс: другой взгляд на тело

Позитивная психология предлагает посмотреть на тело не как на источник симптомов, а как на источник ресурса.

Да, тело может быть местом, где живёт страх. Но тело - это также место, где живут спокойствие, тепло, устойчивость, сила. Просто мы редко обращаем на это внимание. Мы привыкли замечать тело, только когда оно «барахлит». Когда оно в порядке - мы его не чувствуем.

А между тем в теле всегда есть зоны, которым хорошо. Прямо сейчас, читая этот текст, обратите внимание: есть ли в Вашем теле место, которому спокойно и комфортно? Может быть, это ступни, которые устойчиво стоят на полу? Может быть, ладони, которые тепло лежат на коленях? Может быть, спина, которая опирается на спинку стула? Может быть, дыхание - спокойное и ритмичное?

Это и есть телесный ресурс. Не нужно создавать его искусственно. Он уже есть. Нужно просто научиться его замечать.

Когда мы переносим внимание с зоны напряжения на зону комфорта, происходит интересная вещь. Мы не «боремся» с напряжением. Мы не пытаемся его «убрать». Мы просто перестаём его кормить своим вниманием. А то, на что мы не обращаем внимание, постепенно теряет свою власть над нами.

Это как в тёмной комнате: можно пытаться выгнать темноту, а можно просто включить свет. Телесный ресурс - это и есть свет.

Опора, тепло, устойчивость: три столпа телесного спокойствия

Когда мы говорим о телесном ресурсе, можно выделить три основных ощущения, к которым мы будем возвращаться снова и снова.

Опора

Это ощущение контакта с поверхностью: пола под ногами, стула под тазом, спинки кресла за спиной, кровати под телом. Когда мы чувствуем опору, мы чувствуем: «я не падаю, меня что-то держит». Опора всегда рядом. Она буквально под нами. Достаточно просто обратить на неё внимание.

Тепло

В теле почти всегда есть зоны тепла. Ладони, если их потереть друг о друга. Живот под одеждой. Солнечное сплетение, если положить туда руку. Тепло - это ощущение жизни. Оно успокаивает нервную систему на самом глубоком уровне.

Устойчивость

Это ощущение внутреннего центра тяжести. Когда мы чувствуем свои ноги, таз, позвоночник - мы чувствуем устойчивость. Мы не шаткие и не хрупкие. У нас есть стержень.

На этом уроке и на следующем мы будем практиковать возвращение к этим трём ощущениям. Не чтобы «победить страх». А чтобы накопить телесное спокойствие. Сделать его привычкой. Чтобы в момент, когда страх придёт, у Вас уже был опыт возвращения к опоре, теплу и устойчивости.

Практический блок к Уроку 4

Упражнение 1. Моя карта страха в теле

В течение этой недели, когда Вы замечаете страх или тревогу, делайте короткую паузу и направьте внимание внутрь тела. Где именно живёт это ощущение?

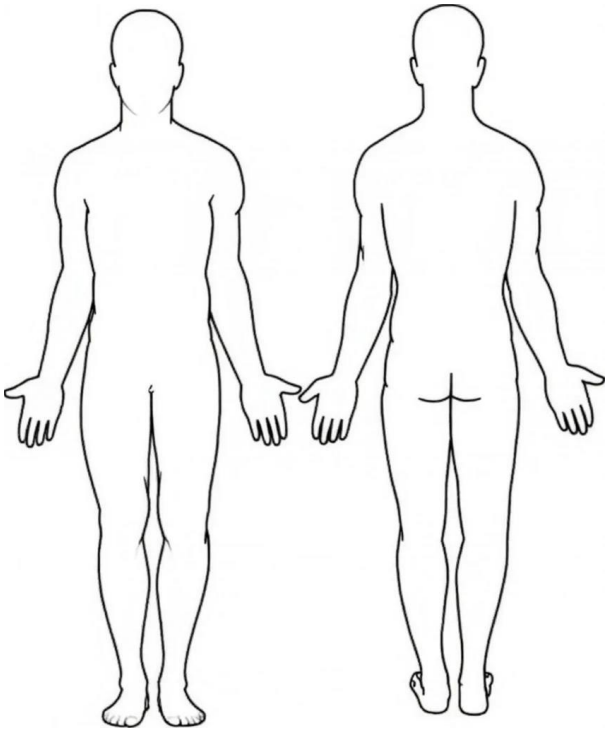
Зарисуйте или запишите свою «карту страха». Можно использовать простую схему человеческого тела и отмечать на ней зоны, в которых Вы чувствуете страх: сердце, живот, горло, плечи, голова.

Рядом с каждой зоной коротко опишите ощущение одним-двумя словами: «сжатие», «тяжесть», «пульсация», «холод», «дрожь», «комок», «пустота».

Делайте это без оценок. Не «ужасное сердцебиение», а просто «учащённое сердцебиение». Не «дурацкий комок в горле», а просто «ощущение комка в горле».

В конце недели посмотрите на свою карту. Есть ли повторяющиеся зоны? Какие ощущения приходят чаще всего?

Это упражнение - не для того, чтобы «исправить» эти ощущения. А для того, чтобы познакомиться с ними. Когда мы знаем свой страх в лицо - и в тело - он уже не так пугает.



Упражнение 2. Поиск телесного ресурса

Это упражнение можно делать в любое время дня. Лучше всего - когда Вы относительно спокойны, чтобы наработать навык.

Сядьте удобно. Закройте глаза или оставьте их открытыми с мягким расфокусированным взглядом. Сделайте три медленных вдоха и выдоха.

Теперь направьте внимание внутрь тела и задайте себе вопрос: *«Где в моём теле прямо сейчас есть ощущение комфорта? Где мне хорошо?»*.

Это может быть совсем небольшое ощущение. Может быть, мизинцу на левой руке тепло. Может быть, дыхание приятно проходит через ноздри. Может быть, ступни ощущают устойчивый пол. Может быть, в груди - спокойное, ровное пространство.

Найдите это место. Побудьте с ним 20-30 секунд. Не пытайтесь его усилить или удержать. Просто заметьте его. Как будто Вы смотрите на маленький огонёк свечи в тёмной комнате.

Затем спросите себя: *«Могу ли я позволить этому ощущению быть чуть больше? Может ли оно распространиться на соседние участки тела?»*. Не заставляйте. Просто пригласите.

Повторяйте это упражнение раз в день. Вы учитесь замечать хорошее в теле. Это навык, и он тренируется.

Упражнение 3. Три опоры: заземление через внимание

Это простое упражнение можно делать где угодно: сидя за столом, в транспорте, стоя в очереди.

Опора

Направьте внимание на стопы. Почувствуйте, как они стоят на полу. Какой пол: твёрдый или мягкий, тёплый или прохладный? Почувствуйте вес тела, уходящий через стопы в землю. Мысленно скажите: *«Меня что-то держит. Я стою на земле»*.

Тепло

Положите одну руку на живот, другую - на грудь. Почувствуйте тепло ладоней. Почувствуйте, как под ладонями поднимается и опускается тело в ритме дыхания. Мысленно скажите: *«Мне тепло. Я живой(-ая)»*.

Устойчивость

Выпрямите спину - не напрягая, а как будто позвольте позвонкам выстроиться друг над другом. Почувствуйте вертикаль: от копчика до макушки. Мысленно скажите: *«У меня есть стержень. Я устойчив(-а)»*.

Всё упражнение занимает минуту-две. Повторяйте 2-3 раза в день. Это накопление телесного спокойствия. Маленький вклад, который со временем даёт большие проценты.

Что сделать на неделе 4:

1. Составить «Карту страха в теле» - отмечать в течение недели, где живёт страх.
2. Выполнять «Поиск телесного ресурса» - раз в день.
3. Практиковать «Три опоры: заземление через внимание» - 2-3 раза в день.

Неделя 5 - Урок 5
Телесные техники: дыхание, сканирование, заземление

Теоретическая часть

Зачем нужны телесные техники

На прошлой неделе Вы учились замечать, где в теле живёт страх, а где - ресурс. Вы начали тренировать внимание к опоре, теплу и устойчивости.

На этой неделе мы добавим конкретные техники. Это проверенные, научно обоснованные инструменты, которые помогают нервной системе возвращаться из режима мобилизации в режим спокойствия.

Важный принцип, о котором нужно помнить: мы используем эти техники не для того, чтобы «убрать страх». Страх не враг, и мы не воюем с ним. Мы используем эти техники для того, чтобы накопить телесное спокойствие. Чтобы создать внутри такой запас устойчивости, рядом с которым страх просто не сможет занимать всё пространство.

Представьте себе стакан с мутной водой. Если пытаться вычерпать муть ложкой - ничего не получится. Но если начать лить в стакан чистую воду, муть постепенно вытеснится сама. Так же и с телесными техниками: мы не вычерпываем страх. Мы добавляем спокойствие.

Квадратное дыхание: ритм, который успокаивает

Дыхание - это единственная функция организма, которая работает автоматически, но которую мы можем сознательно контролировать. Это мостик между сознательным и бессознательным, между произвольным и непроизвольным. Изменяя дыхание, мы посылаем нервной системе прямой сигнал: «опасности нет, можно расслабиться».

Квадратное дыхание - одна из самых простых и при этом самых эффективных дыхательных техник. Она называется «квадратной», потому что состоит из четырёх равных фаз:

- Вдох (1-2-3-4)
- Задержка после вдоха (1-2-3-4)
- Выдох (1-2-3-4)
- Задержка после выдоха (1-2-3-4)

Каждая фаза длится одинаковое количество счётов - например, четыре. Получается ровный, спокойный ритм: вдох на четыре счёта, задержка на четыре, выдох на четыре, задержка на четыре. И снова по кругу.

Почему это работает?

Медленный, ритмичный выдох активирует парасимпатическую нервную систему - ту часть нервной системы, которая отвечает за расслабление, восстановление и покой. Когда мы делаем выдох длиннее вдоха, сердце замедляется, мышцы расслабляются, уровень стрессовых гормонов снижается.

Квадратное дыхание используется военными, пожарными, спортсменами в ситуациях высокого стресса. Но оно не требует специальной подготовки. Его может освоить каждый.

Главное - практиковать его не только в моменты острого страха, но и в спокойном состоянии. Как ритуал заботы о себе. Пять минут утром. Три минуты перед сном. Минута перед важным разговором. Чем больше Вы практикуете дыхание в покое, тем легче оно будет приходить в момент стресса.

Сканирование тела: учимся слушать, а не оценивать

Сканирование тела - это практика последовательного внимания к разным участкам тела. Мы проходим вниманием от стоп до макушки, просто замечая, что есть в каждой зоне: тепло, холод, напряжение, расслабление, покалывание, тяжесть, лёгкость.

Обычно сканирование тела преподносят как способ расслабиться. Но в нашем подходе, основанном на позитивной психологии, у этой практики другая цель.

Мы сканируем тело не для того, чтобы найти и «исправить» напряжение. Мы сканируем тело для того, чтобы обнаружить зоны, которым уже сейчас хорошо. Зоны комфорта. Зоны спокойствия. Зоны силы.

Это меняет весь процесс. Вместо охоты на «проблемы» мы отправляемся в путешествие за ресурсами. И, как правило, мы их находим - даже в самые трудные моменты. Всегда есть участок тела, которому более-менее нормально. Мизинец. Мочка уха. Участок спины, прижатый к спинке стула. Всегда.

Сканирование в ресурсном ключе учит нас важному навыку: в любой момент, даже когда страшно, мы можем найти в теле то, на что можно опереться. Это не магия. Это тренировка внимания.

Заземление: вернуться в настоящий момент

Страх почти всегда уводит нас из настоящего момента. Мы боимся того, что может произойти в будущем. Мы прокручиваем в голове сценарии: «а что если...», «а вдруг...», «а потом...». Тело при этом находится здесь, в этой комнате, на этом стуле, но внимание - где-то далеко, в воображаемом будущем.

Заземление - это практика возвращения внимания в тело и в настоящий момент. В то, что происходит прямо сейчас, в эту секунду.

Самая известная **техника заземления - «5-4-3-2-1».** Она пришла из диалектической поведенческой терапии, но отлично вписывается в ресурсный подход позитивной психологии.

Её суть: последовательно найти вокруг себя:

- ✓ пять вещей, которые Вы видите
- ✓ четыре вещи, которые Вы можете потрогать
- ✓ три звука, которые Вы слышите
- ✓ два запаха, которые Вы чувствуете
- ✓ один вкус

Почему это работает? Потому что страх живёт в абстрактном будущем. А пять вещей, которые Вы видите прямо сейчас - это конкретное настоящее. Настоящее, в котором, скорее всего, ничего страшного не происходит. В эту секунду. Прямо сейчас.

Заземление - это не избегание проблем. Это возвращение себе точки опоры, из которой можно действовать осознанно, а не из паники.

Практический блок к Уроку 5

Упражнение 1. Квадратное дыхание как ритуал заботы

Это упражнение нужно выполнять минимум раз в день - лучше всего в одно и то же время, чтобы оно вошло в привычку. Утром после пробуждения или вечером перед сном.

Инструкция:

Сядьте удобно. Спина прямая, но не напряжённая. Руки свободно лежат на коленях или на бёдрах. Закройте глаза или мягко смотрите перед собой.

Начните с обычного дыхания. Просто заметьте, как воздух входит и выходит. Не меняйте ничего. Сделайте так 3-4 естественных вдоха и выдоха.
Теперь переходите к квадратному ритму:

- **Вдох** - медленно, через нос, считая про себя до четырёх. Почувствуйте, как воздух наполняет живот, затем грудную клетку.
- **Задержка** - мягко удерживайте дыхание, считая до четырёх. Без напряжения. Просто небольшая пауза.
- **Выдох** - медленно, через нос или рот, считая до четырёх. Почувствуйте, как воздух выходит, как тело чуть оседает, расслабляется.
- **Задержка** - снова мягкая пауза, считая до четырёх. Без напряжения. Просто момент тишины перед следующим вдохом.

  Повторите цикл 5-10 раз.

Если четыре счёта - это слишком много, начните с трёх или даже с двух. Главное - чтобы все четыре фазы были одинаковой длины.

Если четыре счёта - слишком легко, увеличьте до пяти или шести. Но не доводите до дискомфорта.

После завершения посидите минуту в тишине. Отметьте, что изменилось в теле. Не оценивайте - просто заметьте.

Ритуал заботы. Относитесь к этому упражнению не как к «технике борьбы со страхом», а как к ежедневному ритуалу заботы о себе. Как к чистке зубов или умыванию. Вы не чистите зубы только тогда, когда они заболели. Вы делаете это регулярно, для здоровья. Так же и с дыханием.

Упражнение 2. Сканирование тела в ресурсном ключе

Это упражнение лучше всего делать лёжа - перед сном или сразу после пробуждения. Но можно и сидя, если лёжа неудобно. Выделите 10-15 минут.

Инструкция:

Лягте на спину. Руки свободно лежат вдоль тела или на животе. Ноги чуть разведены. Закройте глаза.

Сделайте три глубоких, медленных вдоха и выдоха. Почувствуйте, как с каждым выдохом тело тяжелеет, опускается на поверхность.

Теперь начинайте путешествие вниманием по телу. Снизу вверх:

- **Стопы.** Какие они? Тёплые или прохладные? Тяжёлые или лёгкие? Есть ли напряжение в пальцах, в сводах стоп? Есть ли зона комфорта? Может быть, пяткам хорошо от того, что они лежат на мягком?
- **Голени и икры.** Что там? Тяжесть, лёгкость, тепло, прохлада? Есть ли напряжение? Есть ли место, которому хорошо?
- **Колени и бёдра.** Как они? Ощущают ли опору? Есть ли комфорт в том, как они лежат?
- **Таз и живот.** Что происходит здесь? Мягкость, тепло, движение дыхания? Есть ли напряжение? Есть ли приятное ощущение?
- **Поясница и спина.** Как спина лежит на поверхности? Есть ли ощущение поддержки? Есть ли зона комфорта?
- **Грудная клетка.** Как дышится? Есть ли сжатие или свобода? Есть ли тепло?
- **Плечи и руки.** Не напряжены ли плечи? Есть ли комфорт в ладонях, в пальцах? Может быть, им тепло и спокойно?
- **Шея и голова.** Как шея? Есть ли напряжение в челюсти, в висках, во лбу? Есть ли зона, которой хорошо? Может быть, векам приятно быть закрытыми?

Проходя вниманием каждую зону, не пытайтесь ничего изменить. Просто замечайте. И особенно останавливайтесь там, где находите комфорт, тепло, спокойствие. Побудьте в этих местах чуть дольше. Дайте им наполниться Вашим вниманием.

В конце сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Медленно откройте глаза. Полежите ещё минуту.

Упражнение 3. Моё ресурсное место в теле

Это упражнение - продолжение сканирования. После того как Вы несколько раз выполнили сканирование, Вы наверняка заметили, что есть одна или несколько зон, которым почти всегда хорошо. У кого-то это ладони. У кого-то - живот. У кого-то - ступни. У кого-то - центр груди.

Найдите своё «ресурсное место в теле» - ту зону, в которой Вы чаще всего чувствуете покой, тепло, устойчивость.

Теперь, в течение дня, когда Вы чувствуете себя спокойно, сделайте короткую практику: направьте внимание в это место. Побудьте с ним 10-15 секунд. Как будто здороваетесь с ним.

Повторяйте это 5-10 раз в день. Смысл в том, чтобы создать прочную ассоциативную связь: внимание к этой зоне - и ощущение спокойствия.

Когда эта связь укрепится (обычно на это уходит неделя-две регулярной практики), у Вас появится мощный инструмент. В момент страха Вы сможете быстро направить внимание в своё ресурсное место - и тело вспомнит ощущение спокойствия. Не потому, что Вы «победили» страх. А потому, что Вы натренировали другой путь.

Упражнение 4. Заземление 5-4-3-2-1

Это упражнение можно делать в любой момент, когда Вы чувствуете, что страх уносит Вас в будущее, а Вам нужно вернуться в настоящее.

Инструкция:

Остановитесь. Поставьте обе стопы на пол. Почувствуйте опору. Сделайте один медленный вдох и выдох.

Теперь последовательно найдите:

- **5 вещей, которые Вы видите.** Оглядитесь вокруг. Называйте про себя: *«Я вижу настольную лампу. Я вижу край стола. Я вижу провод от зарядки. Я вижу кружку. Я вижу окно»*. Это должны быть реальные вещи, которые Вы действительно видите прямо сейчас.
- **4 вещи, которые Вы можете потрогать.** Протяните руку и прикоснитесь: *«Я чувствую гладкую поверхность стола. Я чувствую ткань одежды. Я чувствую прохладу стекла. Я чувствую тепло своей ладони»*.

- **3 звука, которые Вы слышите.** Прислушайтесь: *«Я слышу шум компьютера. Я слышу машины за окном. Я слышу своё дыхание»*.
- **2 запаха, которые Вы чувствуете.** *«Я чувствую запах кофе. Я чувствую запах бумаги»*. Если запахов нет - можно просто глубоко вдохнуть и отметить: *«Я чувствую свежий воздух»*.
- **1 вкус.** Что Вы чувствуете во рту? *«Я чувствую вкус мятной жвачки»*. Или: *«Я чувствую нейтральный вкус»*. Или можно сделать глоток воды и отметить его вкус.

Закончите одним глубоким вдохом и выдохом.

Всё упражнение занимает 2-3 минуты. Но оно возвращает Вас в «здесь и сейчас». А в «здесь и сейчас» обычно ничего страшного не происходит.

Что сделать на неделе 5:

1. Практиковать квадратное дыхание - минимум раз в день.
2. Выполнить сканирование тела в ресурсном ключе - 3-4 раза в неделю.
3. Найти своё «ресурсное место в теле» и практиковать быстрое возвращение к нему - 5-10 раз в день.
4. Освоить заземление 5-4-3-2-1 - попробовать минимум 3 раза в разных ситуациях.

Резюме модуля 3

- Страх проявляется в теле через учащённое сердцебиение, изменение дыхания, мышечное напряжение и другие ощущения. Эти ощущения нормальны и не опасны.
- В теле всегда есть зоны комфорта и ресурса. Учиться их замечать - такой же навык, как и любой другой.
- Опора, тепло и устойчивость - три столпа телесного спокойствия.
- Квадратное дыхание - простой и эффективный способ успокоить нервную систему через ритмичное дыхание.
- Сканирование тела в ресурсном ключе учит находить зоны комфорта, а не бороться с напряжением.
- Заземление возвращает внимание из пугающего будущего в настоящее, где обычно ничего страшного не происходит.

Модуль 4.
Действие из опоры, а не из страха



Неделя 6 - Урок 6
Почему избегание лишает нас опыта успеха

Теоретическая часть

Что такое избегание и как оно работает

На предыдущих модулях Вы учились замечать страх в мыслях и в теле. Вы освоили первые инструменты переключения и заземления. Теперь пришло время поговорить о том, как страх влияет на наши действия - а точнее, на их отсутствие.

Когда мы боимся, самое естественное желание - избежать пугающей ситуации. Не пойти на встречу, которая вызывает тревогу. Не открывать письмо, от которого ёкает сердце. Не начинать сложный разговор. Отложить решение на потом. Сделать вид, что проблемы не существует.

Это поведение называется избеганием. И на первый взгляд оно работает. В краткосрочной перспективе избегание действительно приносит облегчение. Не пошёл на встречу - тревога ушла. Не открыл письмо - сердце перестало колотиться. Отложил разговор - стало спокойнее.

Проблема в том, что это облегчение - ловушка.

Избегание работает как кредит под огромный процент: сейчас Вы получаете облегчение, но в будущем заплатите гораздо больше. С каждым разом, когда Вы избегаете пугающей ситуации, Вы посылаете своему мозгу сообщение*: «Эта ситуация действительно опасна. Смотри, я едва спасся - только потому, что убежал»*. Мозг запоминает это. И в следующий раз, когда похожая ситуация возникнет, страх будет сильнее. А желание избежать - ещё более непреодолимым.

Так формируется порочный круг избегания:

- возникает ситуация, которая вызывает страх;
- Вы избегаете этой ситуации;
- на короткое время становится легче;
- мозг делает вывод: «избегание спасло меня от опасности»;
- в следующий раз страх перед этой ситуацией сильнее;
- избегать становится ещё труднее;
- круг замыкается.

Чем дольше мы ходим по этому кругу, тем меньше становится наша жизнь. Из неё постепенно исчезают встречи, поездки, проекты, разговоры, возможности - всё, что связано с дискомфортом. А вместе с ними исчезает и опыт успеха.

Почему избегание лишает нас опыта успеха

У избегания есть ещё одно последствие, которое редко замечают. Избегая пугающие ситуации, мы не только подкрепляем страх. Мы лишаем себя возможности получить опыт успеха.

Представьте: Вы боитесь публичных выступлений. Каждый раз, когда появляется возможность выступить, Вы находите причину отказаться. Коллега выступает вместо Вас. Вы переводите встречу в формат письменного отчёта. Вы берёте больничный перед конференцией.

Что происходит? Вы не получаете опыта. Вы не узнаёте, что на самом деле могли бы справиться. Что голос не дрожит так сильно, как казалось. Что люди в зале настроены доброжелательно. Что после выступления наступает облегчение и даже гордость.

Избегание ворует у Вас не только действие, но и его результат. А результат действия - особенно успешного - это мощнейший ресурс. Когда мы делаем то, чего боялись, и у нас получается, мы получаем не просто галочку в списке дел. Мы получаем доказательство собственной силы. Мы получаем воспоминание, на которое можно опереться в следующий раз. Мы получаем кирпичик, из которого строится уверенность в себе.

Избегание не даёт этим кирпичикам появиться. И уверенность не строится.

От «лестницы страха» к «лестнице смелости»

В классической психологии есть инструмент, который называется «лестница страха» или «иерархия экспозиции». Его суть: составить список пугающих ситуаций от наименее страшной к наиболее страшной и постепенно, шаг за шагом, проходить их - чтобы доказать мозгу, что ничего ужасного не происходит.

Этот инструмент работает. Но у него есть один недостаток: он сфокусирован на страхе. Название говорит само за себя - «лестница страха». Взбираясь по ней, человек всё время думает о том, чего он боится.

В нашем курсе, основанном на позитивной психологии, мы переворачиваем эту логику. Мы строим не «лестницу страха», а **«лестницу смелости»**.

Разница не только в названии. Разница в фокусе внимания.

× «Лестница страха» спрашивает: *«Чего я боюсь и как мне с этим справиться?»*

✓ «Лестница смелости» спрашивает: *«На какие свои сильные стороны я могу опереться, чтобы сделать этот шаг?»*

× «Лестница страха» идёт от проблемы.

✓ «Лестница смелости» идёт от ресурса.

Когда мы строим «лестницу смелости», мы не просто перечисляем пугающие ситуации. Мы для каждой ступени определяем: какая моя сильная сторона поможет мне здесь? Настойчивость? Любознательность? Чувство юмора? Умение просить о помощи? Способность к планированию?

Опираясь на сильные стороны, мы действуем не вопреки страху, а из своей силы. Это совершенно другое ощущение.

Маленькие победы и их накопительный эффект



В позитивной психологии есть важная идея: **большие изменения складываются из маленьких побед.**

Маленькая победа - это не героический поступок. Это крошечный шаг, который Вы сделали, несмотря на страх. Ответили на одно письмо, которое откладывали неделю. Позвонили, а не написали. Сказали «нет» тому, на что обычно соглашались из страха обидеть. Вышли из дома, когда хотелось остаться под одеялом.

Каждая такая победа - это кирпичик. Сам по себе он невелик. Но когда кирпичиков становится много, из них вырастает здание уверенности.



Важно: мозг устроен так, что он лучше запоминает неудачи, чем успехи. Негативный опыт впечатывается в память глубже. Поэтому успехи нужно фиксировать сознательно. Для этого мы заведём «Дневник маленьких побед» - о нём в практической части.

Когда Вы записываете свои маленькие победы, Вы делаете две важные вещи. Во-первых, Вы создаёте архив доказательств собственной силы - и в трудный момент сможете к нему обратиться. Во-вторых, Вы тренируете мозг замечать хорошее - тот самый навык, над которым мы работаем с самого начала курса.

Практический блок к Уроку 6

Упражнение 1. Карта избегания

Это упражнение поможет Вам увидеть, как избегание проявляется в Вашей жизни.



Ответьте на вопросы:

- Каких ситуаций я регулярно избегаю из-за страха?
- Какие решения я откладываю?
- Какие разговоры я не начинаю?
- От каких действий я уклоняюсь, находя «уважительные причины»?
- Что из того, что я не делаю, сужает мою жизнь?

Запишите всё, что приходит в голову. Без самокритики. Это исследование, а не суд над собой.

Теперь посмотрите на список и отметьте те пункты, где избегание длится уже долго - месяцы или даже годы. Это те зоны, где порочный круг закрепился сильнее всего. С них мы и начнём работу в следующих упражнениях.

Упражнение 2. Мои сильные стороны: ревизия

Прежде чем строить «лестницу смелости», нужно понять, на что опираться. Вспомните: какие сильные стороны характера у Вас есть? Если Вы уже знакомы с моделью VIA из материалов курса (модуль 5) - обратитесь к этому списку. Если нет - просто подумайте: что у Вас получается хорошо? За что Вас ценят близкие? Что помогало Вам справляться с трудностями раньше?

Запишите 5-7 своих сильных сторон. Например: настойчивость; умение планировать; чувство юмора; способность сохранять спокойствие в кризисе; эмпатия; креативность; честность.

Рядом с каждой сильной стороной напишите: как она может помочь мне в ситуации, когда страшно? Что я могу сделать, опираясь на неё?

Пример:

- *Настойчивость: я могу сказать себе «я сделаю это, даже если страшно, просто потому что я умею доводить дела до конца».*
- *Чувство юмора: я могу представить свой страх в смешном виде или рассказать о нём другу так, чтобы мы вместе посмеялись.*
- *Умение планировать: я могу разбить пугающее действие на маленькие шаги и составить чёткий план.*



Место для Ваших записей:

Упражнение 3. Дневник маленьких побед

Каждый вечер записывайте хотя бы одну маленькую победу за день. Это должно быть действие, которое Вы сделали, несмотря на страх или дискомфорт. Или действие, которым Вы гордитесь. Или просто что-то, что потребовало от Вас смелости - пусть даже капельку.

Примеры маленьких побед:

- *«Позвонил(-а), а не написал(-а) сообщение».*
- *«Ответил(-а) на письмо, которое откладывал(-а) два дня».*
- *«Сказал(-а) "мне это не подходит" вместо того, чтобы согласиться из вежливости».*
- *«Вышел(-ла) на прогулку, хотя хотелось остаться дома».*
- *«Начал(-а) сложный разговор, который откладывал(-а) неделю».*

Правила:

- Записывайте только то, что действительно произошло. Не *«я мог(-ла) бы...»*, а *«я сделал(-а)».*
- Не обесценивайте: «подумаешь, всего лишь позвонил». Если это потребовало усилий - это победа.
- Не пропускайте дни. Пусть это будет всего одно предложение, но каждый вечер.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Что сделать на неделе 6:

1. Составить «Карту избегания» - честно выписать, чего Вы избегаете.
2. Провести ревизию сильных сторон (5-7) и как они помогают при страхе.
3. Завести «Дневник маленьких побед» и заполнять его каждый вечер.

Неделя 7 - Урок 7
Как разорвать круг избегания

Теоретическая часть

Принцип постепенности: почему героизм не работает

Когда мы решаем *«всё, с понедельника я перестаю бояться и начинаю действовать»*, мы почти всегда терпим неудачу. Не потому, что мы слабые или безвольные. А потому, что героический подход - это слишком резкий скачок для нервной системы.

Представьте себе человека, который никогда не бегал и решает пробежать марафон. Скорее всего, на третьем километре он упадёт без сил и решит, что бег - это не для него. Проблема не в беге. Проблема в том, что нагрузка должна расти постепенно.

Со страхом работает тот же принцип. Если Вы боитесь публичных выступлений, не нужно сразу записываться на конференцию с докладом на тысячу человек. Это как марафон без подготовки. Нервная система не справится с таким скачком, и опыт окажется травматичным. Вместо доказательства «я могу» Вы получите ещё одно подтверждение «я не справляюсь».

Принцип постепенности говорит: двигайтесь маленькими шагами. Настолько маленькими, чтобы каждый следующий шаг был чуть-чуть сложнее предыдущего, но всё ещё посильным. Чтобы нервная система успевала адаптироваться. Чтобы каждый шаг становился маленькой победой, а не большим поражением.

Это не медленно. Это эффективно.

Как работает «лестница смелости»

«Лестница смелости» - это Ваш индивидуальный план постепенного возвращения в те зоны жизни, которые занял страх.

Строится она так:

Шаг 1. Выберите одну ситуацию, которой Вы избегаете.

Не берите самую страшную. Начните с той, где страх есть, но он не парализует полностью. Например: звонить незнакомым людям, высказывать своё мнение на совещаниях, ходить в людные места, оставаться одному(-ой) в тишине.

Шаг 2. Разбейте эту ситуацию на маленькие шаги.

От наименее пугающего к наиболее пугающему. Шаги должны быть конкретными и измеримыми.

Пример для страха телефонных звонков:

- Ступень 1: написать список того, кому нужно позвонить.
- Ступень 2: позвонить самому близкому человеку, с кем легко общаться.
- Ступень 3: позвонить другу, с которым давно не общались.
- Ступень 4: позвонить по объявлению, чтобы узнать информацию (без обязательств).
- Ступень 5: позвонить в организацию, чтобы записаться или уточнить.
- Ступень 6: позвонить по рабочему вопросу незнакомому человеку.
- Ступень 7: позвонить тому, с кем предстоит сложный разговор.

Шаг 3. Для каждой ступени определите сильную сторону, на которую Вы будете опираться. Не *«я должен(-на) это сделать, потому что иначе я трус»*, а *«я сделаю это, используя свою настойчивость»* или *«я сделаю это, опираясь на своё умение готовиться и планировать»*.

Шаг 4. Начинайте с первой ступени.

Не перескакивайте. Не торопитесь. Пройдите первую ступень несколько раз, пока она не станет для Вас комфортной или хотя бы терпимой. Только потом переходите ко второй.

Шаг 5. Отмечайте каждую пройденную ступень в дневнике.

Празднуйте. Это не мелочь. Это шаг, который Вы сделали, несмотря на страх.

Что делать, если на какой-то ступени страшно

Страх на ступенях «лестницы смелости» - это нормально. Лестница не для того, чтобы страха не было. Она для того, чтобы Вы действовали, несмотря на страх.

Если на какой-то ступени страх слишком силён, это значит, что шаг слишком большой. Разбейте его на ещё более мелкие шаги. Пока не найдёте тот размер шага, который ощущается как «страшно, но терпимо».

Пример: если позвонить другу, с которым давно не общались - слишком страшно, можно начать с того, чтобы написать ему сообщение. Если написать сообщение - страшно, можно начать с того, чтобы просто открыть чат и посмотреть на его имя.

Мелко - не значит несерьёзно. Мелко - значит доступно для Вашей нервной системы.

Накопительный эффект: почему маленькие шаги меняют жизнь



Одна маленькая победа не изменит жизнь.
Но десять маленьких побед создают импульс.
Двадцать - формируют привычку.
Пятьдесят - меняют представление о себе.

Когда Вы регулярно делаете то, чего боитесь, происходит важный сдвиг. Вы перестаёте воспринимать себя как «человека, который боится» и начинаете воспринимать себя как «человека, который действует, несмотря на страх». Это изменение идентичности. А когда меняется идентичность, меняется всё.

Исследования в области позитивной психологии показывают: уверенность в себе растёт не от аффирмаций перед зеркалом. Она растёт от накопленного опыта успеха. От конкретных воспоминаний: «я сделал это, и у меня получилось». Каждая ступень «лестницы смелости» - это такое воспоминание, которое Вы добавляете в свою копилку.

Практический блок к Уроку 7

Упражнение 1. Строим «лестницу смелости»

Выберите одну ситуацию, которой Вы регулярно избегаете. Не самую страшную - начните с той, где страх ощутим, но преодолим.

Постройте лестницу из 5-7 ступеней.



Запишите:

Ступень	Действие	Моя сильная сторона-опора
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Проверьте первую ступень: она должна ощущаться как «немного страшно, но я точно могу это сделать». Если первая ступень уже вызывает сильный страх - разбейте её ещё мельче.

Упражнение 2. Первый шаг

На этой неделе сделайте первый шаг по своей лестнице. Только первый. Не нужно героизма.

До того как сделать шаг, напомните себе: на какую сильную сторону я опираюсь? Что я уже умею и что мне поможет?



После того как сделали - запишите:

- ✓ Что Вы сделали?
- ✓ Как это было?
- ✓ Что Вы чувствовали до и после?
- ✓ Что узнали о себе?

Упражнение 3.

Рефлексия: что я узнал(-а) о своём избегании



В конце недели ответьте на вопросы:

- ✓ Какие паттерны избегания я заметил(-а) у себя?
- ✓ Что изменилось после того, как я сделал(-а) первый шаг по лестнице?
- ✓ Какая сильная сторона помогла мне больше всего?
- ✓ Что я хочу сказать себе - тому (-ой), кто боялся (-лась) и всё-таки сделал(-а)?

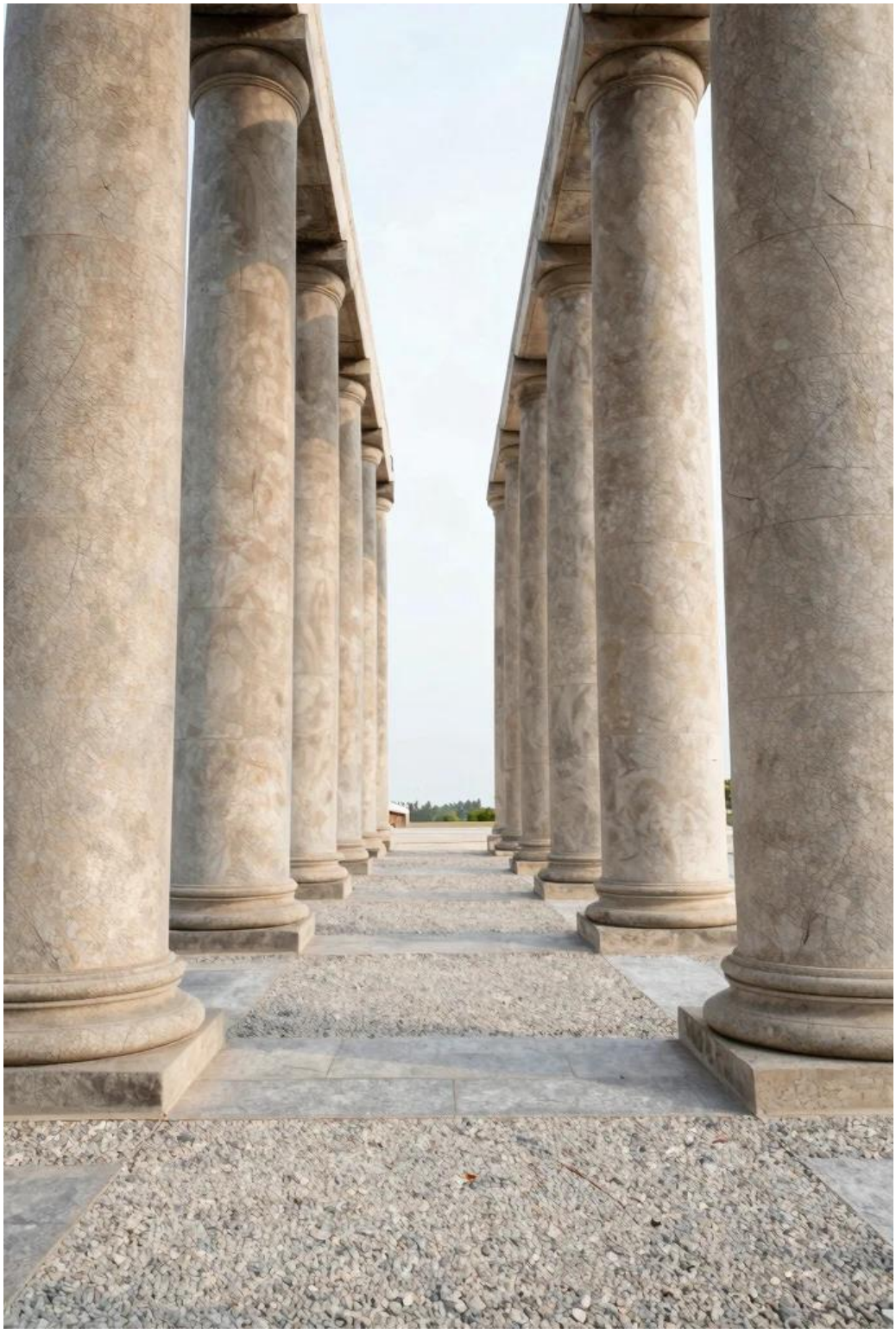
Что сделать на неделе 7:

1. Построить «Лестницу смелости» - 5-7 ступеней для одной выбранной ситуации.
2. Сделать первый шаг по лестнице, опираясь на сильную сторону.
3. Провести рефлексию в конце недели.

Резюме модуля 7

- Избегание даёт временное облегчение, но в долгосрочной перспективе усиливает страх и сужает жизнь.
- Избегание лишает нас опыта успеха - кирпичиков, из которых строится уверенность.
- «Лестница смелости» - это инструмент постепенного возвращения в пугающие ситуации с опорой на сильные стороны, а не на героизм.
- Принцип постепенности: шаги должны быть маленькими, чтобы нервная система успевала адаптироваться.
- Маленькие победы накапливаются и со временем меняют представление о себе.

Модуль 5. Сильные стороны характера: мой фундамент



Неделя 8 - Урок 8
Модель VIA: 24 сильные стороны характера

Теоретическая часть

Что такое сильные стороны характера и зачем они нужны

На протяжении предыдущих модулей мы много говорили о ресурсах и опоре. О том, что позитивная психология работает не с проблемами, а с потенциалом. О том, что сильное вытесняет слабое, а ресурс вытесняет страх.

Пришло время познакомиться с главным инструментом, который объединяет все эти идеи в стройную систему. Этот инструмент - модель сильных сторон характера VIA.

Аббревиатура VIA расшифровывается как Values in Action - «ценности в действии». Это классификация из 24 сильных сторон характера, разработанная профессорами Мартином Селигманом и Кристофером Петерсоном. Они провели масштабное исследование, изучив культуры, религии и философские традиции разных стран и эпох - от Древней Греции и Рима до современных демократий, от конфуцианства до буддизма, от африканских племенных традиций до западной философии. Их целью было найти те качества характера, которые ценятся везде и всегда.

Результатом стала классификация из **24 сильных сторон, сгруппированных в шесть добродетелей:**

1. Мудрость и знание - сильные стороны, связанные с приобретением и использованием знаний:

- креативность (изобретательность, оригинальность);
- любознательность (интерес к миру, поиск нового);
- открытость мышления (умение видеть разные точки зрения);
- любовь к учению (стремление осваивать новое);
- способность к перспективе (мудрость, умение давать ценные советы).

2. Смелость - сильные стороны, помогающие достигать целей, несмотря на препятствия:

- храбрость (способность действовать, несмотря на страх);
- настойчивость (упорство, доведение дел до конца);
- честность (искренность, цельность);
- энергичность (энтузиазм, жизнерадостность).

3. Человечность - сильные стороны, проявляющиеся в заботе о других:

- способность любить и быть любимым(-ой);
- доброта (щедрость, забота);
- социальный интеллект (понимание чувств и мотивов других).

4. Справедливость - сильные стороны, лежащие в основе здоровой общественной жизни:

- умение работать в команде (сотрудничество, преданность общему делу);
- справедливость (беспристрастность);
- лидерство (умение вдохновлять и организовывать).

5. Умеренность - сильные стороны, защищающие от крайностей:

- умение прощать (милосердие);
- скромность (смирение);
- благоразумие (осторожность, осмотрительность);
- самоконтроль (саморегуляция, дисциплина).

6. Трансцендентность - сильные стороны, связывающие человека с чем-то большим:

- чувство прекрасного (умение замечать красоту);
- благодарность (умение ценить);
- надежда (оптимизм, вера в будущее);
- чувство юмора (игривость);
- духовность (чувство смысла, предназначения).

Важно понимать: это не просто список хороших качеств. Это научно обоснованная классификация, подкреплённая десятилетиями исследований. У каждого человека есть все 24 сильные стороны, но выражены они в разной степени. Те стороны, которые проявляются ярче всего и ощущаются как «настоящий я», называются **сигнатурными сильными сторонами**.

Почему это важно для работы со страхом

Связь между сильными сторонами и страхом не всегда очевидна на первый взгляд. Но она глубокая и прямая.

Когда мы боимся, мы сужаемся. Фокус внимания сжимается до источника угрозы. Мы забываем о том, что мы умеем, что у нас получается, на что мы способны. Мы перестаём видеть себя целиком и видим только свою уязвимость.

Сильные стороны возвращают нам объём. Они напоминают*: «Я не только тот, кто боится. Я ещё и тот, кто умеет любить. Тот, кто проявляет настойчивость. Тот, кто способен увидеть красоту даже в трудный день. Тот, кто умеет шутить. Тот, кто когда-то уже справлялся»*.

Это не магия. Это психологический механизм. Когда мы осознаём свои сильные стороны и опираемся на них, мы активируем те участки личности, которые страх временно «отключил». Мы возвращаем себе доступ к своим ресурсам.

Кроме того, сильные стороны дают конкретный ответ на вопрос *«что мне делать, когда страшно?»*. Не абстрактное *«будь смелее»,* а конкретное: *«я могу использовать свою креативность, чтобы придумать нестандартный выход из пугающей ситуации», «я могу опереться на свою благодарность, чтобы вспомнить, что хорошего уже есть в моей жизни», «я могу использовать своё чувство юмора, чтобы посмотреть на страх со стороны и лишить его серьёзности»*.

Сильные стороны - это инструменты. Не абстрактные достоинства, а работающие рычаги, с помощью которых можно трансформировать страх.

Как узнать свои сильные стороны

Самый точный способ определить свои сигнатурные сильные стороны - пройти опросник VIA. Полная версия включает 240 вопросов и даёт детальный профиль. Но для наших целей достаточно понимания сути и самонаблюдения.

Вот несколько признаков сигнатурной сильной стороны:

- **Ощущение «это я».** Когда Вы проявляете эту сторону, Вы чувствуете: «вот это настоящий(-ая) я». Это не роль и не маска.
- **Энергия, а не истощение.** Использование сигнатурной стороны придаёт сил, а не отнимает их. После того как Вы её проявили, Вы чувствуете подъём, а не усталость.
- **Лёгкость и естественность.** Сигнатурная сторона проявляется сама, без усилий. Вы не заставляете себя - Вам это в радость.
- **Желание использовать.** Вы ищете возможности проявить эту сторону. Она приносит удовлетворение.
- **Это было с Вами всегда.** Оглядываясь назад, Вы можете увидеть эту сторону в разные периоды жизни.

В практической части Вы выполните упражнения, которые помогут определить Ваши сильные стороны - даже без прохождения полного теста.

Почему это работает: исследования

Модель VIA - не просто красивая идея. За ней стоят данные.

Мета-анализ, опубликованный в Journal of Positive Psychology в 2019 году, показал: осознанное использование сигнатурных сильных сторон значимо повышает психологическое благополучие и снижает симптомы депрессии и тревоги. Люди, которые знают свои сильные стороны и регулярно применяют их, чувствуют себя более счастливыми, более вовлечёнными в жизнь и более устойчивыми к стрессу.

Другое исследование показало, что даже простое определение своих сильных сторон (без специальных упражнений по их применению) повышает уровень благополучия на срок до шести месяцев.

Для нас это означает: та работа, которую Вы проделаете на этой неделе - не просто «интересное упражнение». Это научно обоснованный способ укрепить свою психологическую устойчивость.

Практический блок к Уроку 8

Упражнение 1. Определяем свои сильные стороны

Перед Вами список из 24 сильных сторон. Прочитайте его внимательно. Не торопитесь.

Для каждой сильной стороны задайте себе вопрос: «Насколько это про меня? Насколько это ощущается как "моё"?»

Оцените каждую сторону по шкале от 1 до 5, где:

- 1 - «это совсем не про меня»;
- 2 - «иногда проявляется, но редко»;
- 3 - «временами проявляется, но не всегда»;
- 4 - «часто проявляется, это похоже на меня»;
- 5 - «это точно я, это моя суперсила».



Вот список:

1. Креативность	
2. Любознательность	
3. Открытость мышления	
4. Любовь к учению	
5. Способность к перспективе (мудрость)	
6. Храбрость	
7. Настойчивость	
8. Честность	
9. Энергичность	
10. Способность любить и быть любимым(-ой)	

11. Доброта	
12. Социальный интеллект	
13. Умение работать в команде	
14. Справедливость	
15. Лидерство	
16. Умение прощать	
17. Скромность	
18. Благоразумие	
19. Самоконтроль	
20. Чувство прекрасного	
21. Благодарность	
22. Надежда	
23. Чувство юмора	
24. Духовность	

Выпишите 5-7 сторон, которые получили наивысший балл. Это Ваши кандидаты на роль сигнатурных сильных сторон.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Упражнение 2. Проверка: мои сильные стороны в прошлом

Теперь проверьте свой список через призму жизненного опыта.

Вспомните три ситуации из Вашей жизни, когда Вы справились с чем-то трудным. Это могут быть любые ситуации: сложный экзамен, конфликт, переезд, потеря, рискованный шаг, защита своих границ, помощь другому.



Для каждой ситуации ответьте на вопросы:

- ✓ Что помогло мне тогда? За счёт чего я справился(-лась)?
- ✓ Какие качества я проявил(-а) в этой ситуации?

Сопоставьте эти качества с Вашим списком из Упражнения 1. Какие сильные стороны подтверждаются Вашим опытом? Может быть, появились новые, которые Вы не заметили сразу?

Скорректируйте список, если нужно. Оставьте 5-7 сильных сторон, которые подтверждаются и ощущением «это я», и реальным опытом.

Упражнение 3. Дневник сильных сторон

Каждый день на этой неделе записывайте минимум одну ситуацию, в которой Вы проявили одну из своих сильных сторон. Это может быть что-то маленькое и будничное.

Примеры:

- ✓ *«Использовал(-а) креативность: придумал(-а), как по-новому организовать рабочее пространство».*
- ✓ *«Проявил(-а) настойчивость: доделал(-а) задачу, которую хотелось бросить».*
- ✓ *«Опирался(-лась) на чувство юмора: разрядил(-а) напряжённую обстановку шуткой».*
- ✓ *«Проявил(-а) благодарность: сказал(-а) "спасибо" коллеге за помощь».*

Цель этого упражнения - приучить мозг замечать сильные стороны в повседневной жизни. Чем чаще Вы их замечаете, тем доступнее они становятся в моменты страха.

Что сделать на неделе 8:

1. Определить свои сигнатурные сильные стороны (5-7).
2. Проверить их через воспоминания о прошлых успехах.
3. Вести «Дневник сильных сторон» - ежедневно записывать минимум одно проявление.

Неделя 9 - Урок 9
Как применять сильные стороны для трансформации страха

Теоретическая часть

От знания к действию: как сильные стороны работают против страха

На прошлой неделе Вы определили свои сигнатурные сильные стороны. Теперь главный вопрос: как применить их для работы со страхом?

Страх - это состояние, в котором мы теряем доступ к своим ресурсам. Внимание сжимается до источника угрозы. Мы забываем, что мы умеем, на что мы способны. Мы перестаём видеть себя целиком.

Осознанное обращение к сильным сторонам в момент страха делает две важные вещи.

Во-первых, оно расширяет фокус внимания.

Вместо «я боюсь, я боюсь, я боюсь» появляется «я боюсь, но я знаю, что я настойчивый(-ая)» или «я боюсь, но я могу использовать своё чувство юмора». Это не отрицание страха. Это добавление ресурса к страху. Из одного ингредиента получается два. И пропорция меняется.

Во-вторых, оно даёт конкретный план действий.

Одно из самых мучительных переживаний при страхе - беспомощность: «я не знаю, что делать». Сильные стороны дают ответ на этот вопрос. Не универсальный, а индивидуальный - подходящий именно Вам.

- Если Ваша сильная сторона - креативность, Вы можете придумать нестандартный выход из пугающей ситуации.
- Если Ваша сильная сторона - благодарность, Вы можете переключить внимание на то хорошее, что уже есть.
- Если Ваша сильная сторона - социальный интеллект, Вы можете представить, что чувствуют другие люди в этой ситуации, и это снизит напряжение.
- Если Ваша сильная сторона - настойчивость, Вы можете сказать себе: «я просто сделаю это шаг за шагом, как делал(-а) раньше».

Страх не исчезает волшебным образом. Но у Вас появляется инструмент. А когда есть инструмент, страх уже не парализует.

Техника «Сильная сторона против страха»

Это основной инструмент данного модуля. Он простой и состоит из четырёх шагов.

Шаг 1. Заметить страх

Когда Вы чувствуете, что страх подступает, сделайте паузу. Мысленно скажите себе: *«Стоп. Сейчас я боюсь»*. Назовите страх по имени: *«Я боюсь, что...»*.

Шаг 2. Вспомнить свои сильные стороны

Задайте себе вопрос: «Какие мои сильные стороны есть у меня прямо сейчас?» Не *«какие мне нужны»*, а *«какие уже есть»*. Вспомните свой список из 5-7 сигнатурных сторон.

Шаг 3. Выбрать одну

Спросите себя: *«Какая из моих сильных сторон может помочь мне в этой конкретной ситуации?»*. Не пытайтесь использовать сразу все. Выберите одну.

Шаг 4. Применить

Задайте себе вопрос: *«Как именно я могу использовать эту сильную сторону прямо сейчас? Что конкретно я могу сделать, сказать или подумать, опираясь на неё?»*.

Вот несколько примеров того, как разные сильные стороны могут работать против страха:

- **Креативность:** придумать три разных взгляда на пугающую ситуацию; нарисовать свой страх в смешном виде; найти нестандартное решение.

- **Любознательность:** отнестись к страху как к исследованию: *«Интересно, что со мной происходит? Что я могу узнать о себе через этот страх?»*.

- **Настойчивость:** сказать себе: *«Я уже много раз делал(-а) трудные вещи. Я сделаю и это. Шаг за шагом»*.

- **Честность:** честно сказать себе или близкому: *«Мне страшно, и это нормально. Я не должен(-на) притворяться бесстрашным(-ой)»*.

- **Доброта:** проявить доброту к себе: *«Мне страшно, и я могу отнестись к себе бережно. Я не буду себя ругать за этот страх»*.

- **Чувство юмора:** представить свой страх в абсурдном, гротескном виде; рассказать о нём другу так, чтобы вместе посмеяться.

- **Благодарность:** подумать о том, за что Вы благодарны прямо сейчас - даже в моменте страха.

- **Духовность:** спросить себя: *«Какой смысл есть в этой ситуации? Чему она меня учит? К чему более важному ведёт?»*.

- **Социальный интеллект:** подумать о том, что чувствуют другие люди в этой ситуации; это часто снижает фиксацию на собственном страхе.

- **Самоконтроль:** сделать паузу, подышать, не реагировать импульсивно, а выбрать осознанное действие.

Этот список - только примеры. Универсального рецепта нет. Есть Ваш индивидуальный способ использовать свои сильные стороны. И Вы найдёте его на этой неделе.

Почему это работает: ресурс вытесняет страх

Вернёмся к главному принципу нашего курса: сильное вытесняет слабое, ресурс вытесняет страх.

Когда Вы сознательно обращаетесь к своим сильным сторонам в момент страха, происходит нейробиологический сдвиг. Внимание переключается с миндалевидного тела (центра страха в мозге) на префронтальную кору (центр осознанного мышления и планирования). Вы в буквальном смысле «включаете» ту часть мозга, которая отвечает за разумные действия, и «выключаете» ту, которая отвечает за панику.

Это не подавление страха. Это управление вниманием. Страх никуда не делся - но Вы перестали кормить его своим фокусом. А то, что не кормят, постепенно слабеет.

Как сделать это привычкой

Одного знания о сильных сторонах недостаточно. Нужна практика. Точно так же, как мы тренировали «Переключатель» мыслей и телесные техники, мы будем тренировать «мускул» обращения к сильным сторонам.

На этой неделе Ваша задача - сознательно использовать свои сильные стороны в повседневных ситуациях, не только в моменты страха. Чем привычнее Вам будет опираться на них в обычной жизни, тем легче будет вспомнить о них в момент, когда страшно.

Это как с дыхательными техниками: если практиковать их только при панической атаке, они работают хуже. Если практиковать каждый день - они становятся автоматическими и срабатывают, когда нужны.

Практический блок к Уроку 9

Упражнение 1. Мои сильные стороны в действии

Продолжайте вести записи сильных сторон, начатые на прошлой неделе. Но теперь добавляйте новый вопрос: *«Как эта сильная сторона помогла мне справиться с чем-то трудным или страшным?»*.

Каждый день записывайте минимум одну ситуацию. К концу недели у Вас будет минимум 7 примеров того, как Ваши сильные стороны работают в реальной жизни.

Упражнение 2. Сильная сторона против страха

Это упражнение нужно выполнить минимум три раза на этой неделе - в моменты, когда Вы чувствуете страх или тревогу.

Шаг 1. Заметьте страх. Что происходит? Чего я боюсь?

Шаг 2. Вспомните свои 5-7 сигнатурных сильных сторон.

Шаг 3. Выберите одну, которая может помочь в этой ситуации.

Шаг 4. Примените её. Сделайте, скажите или подумайте что-то, опираясь на эту сторону.

<u>После каждого выполнения запишите:</u>

- Ситуация (чего я боялся(-лась)?).
- Какую сильную сторону выбрал(-а)?
- Как именно применил(-а) её?
- Что изменилось? (В ощущениях, в мыслях, в действиях.)

<u>Пример:</u>

Ситуация: *нужно было выступить на собрании, боялся(-лась), что голос задрожит.*

Сильная сторона: *чувство юмора.*

Как применил(-а): *перед выступлением сказал(-а) коллеге: «Если я начну заикаться, считайте это новой техникой удержания внимания». Мы вместе посмеялись.*

Что изменилось: *напряжение снизилось, я почувствовал(-а), что не один(-на) и что ситуация не вопрос жизни и смерти.*



Сильная сторона против страха:

Упражнение 3. План «Моя опора»

Это упражнение - для закрепления и взгляда в будущее.

Составьте короткий план-памятку на случай сильного страха. Запишите его здесь или на отдельном листе, который можно носить с собой.

План должен включать:

- **Мои сигнатурные сильные стороны** - список из 5-7.
- **Три ситуации, в которых я уже справился(-лась) со страхом** - краткое напоминание себе.
- **Моя «дежурная» сильная сторона** - та, к которой мне легче всего обратиться в момент страха.
- **Фраза-напоминание** - что я скажу себе, когда будет страшно.

Пример:

Мои сильные стороны: настойчивость, чувство юмора, благодарность, креативность, доброта.

Я уже справлялся(-лась): с переездом в незнакомый город; с трудным разговором с близким человеком; с выступлением на конференции.

Моя «дежурная» сильная сторона: благодарность - я всегда могу найти то, за что я благодарен(-на) прямо сейчас.

Фраза-напоминание: «Я сильнее, чем мой страх. У меня есть опора. Я справлюсь - как справлялся(-лась) раньше».

Держите этот план под рукой. В следующем модуле он нам пригодится.



План «Моя опора»:

Резюме модуля 5

- Модель VIA - это научно обоснованная классификация из 24 сильных сторон характера, разработанная Мартином Селигманом и Кристофером Петерсоном.
- У каждого человека есть все 24 сильные стороны, но 5-7 из них являются сигнатурными - они ощущаются как «настоящий я» и придают энергию.
- Знание своих сильных сторон возвращает доступ к ресурсам в моменты страха.
- Техника «Сильная сторона против страха» помогает конкретно применить свои сильные стороны для трансформации страха.
- Регулярная практика обращения к сильным сторонам делает их доступными автоматически.

Что сделать на неделе 9:

1. Применить технику «Сильная сторона против страха» минимум 3 раза.
2. Продолжать вести записи.
3. Составить план-памятку «Моя опора».

Модуль 6. Ресурсы внутри и вокруг: поток и отношения



Неделя 10 - Урок 10
Ресурсы внутри и вокруг

Теоретическая часть

Введение: где брать силы, когда страшно

На предыдущих модулях мы много говорили о внутренних ресурсах: о мыслях, которые дают опору, о телесных практиках, о сильных сторонах характера. Всё это - то, что находится внутри Вас. То, что всегда с Вами.

Но человек не существует в вакууме. У нас есть ещё два мощных источника силы, которые находятся не внутри, а на границе между внутренним и внешним миром. Это деятельность, которая нас увлекает, и люди, которые нас поддерживают.

Когда мы боимся, мы часто изолируемся. Перестаём делать то, что любим. Отдаляемся от близких. Нам кажется, что мы должны справиться сами - или что мы не имеем права «грузить» других. Но это ошибка. Изоляция и отказ от любимых занятий не делают нас сильнее. Они лишают нас именно тех ресурсов, которые нужны, чтобы справиться.

Позитивная психология утверждает: благополучие человека строится не только на внутренней работе. Модель PERMA, разработанная Мартином Селигманом, включает пять элементов счастья и устойчивости. Два из них - Engagement (вовлечённость) и Relationships (отношения) - связаны как раз с тем, о чём мы будем говорить в этом модуле.

Вовлечённость - это состояние, когда мы полностью погружены в деятельность, теряем счёт времени и чувствуем: «я могу, у меня получается». Это мощнейший ресурс против страха.

Отношения - это связь с другими людьми, которые поддерживают, понимают и принимают. Это второй мощнейший ресурс.

Сегодня мы исследуем оба.

Часть 1. Поток и ресурсное состояние

В 1970-х годах психолог Михай Чиксентмихайи заинтересовался вопросом: почему люди занимаются деятельностью, которая не приносит им денег или славы - просто ради самого процесса? Он опрашивал художников, альпинистов, шахматистов, хирургов, танцоров - и обнаружил, что все они описывают одно и то же состояние. Состояние полной погружённости в процесс, когда всё остальное исчезает: тревоги, время, чувство голода, усталость. Человек и действие сливаются в одно целое.

Чиксентмихайи назвал это состояние **потоком**.

Вот его основные признаки:

Полная концентрация на задаче

Всё внимание - здесь и сейчас. Нет места для тревожных мыслей о будущем или сожалений о прошлом.

Ясность целей

Вы точно знаете, что делаете и зачем. Нет путаницы и сомнений.

Искажение времени

Часы пролетают как минуты - или наоборот, секунда растягивается.

Ощущение контроля

Вы чувствуете, что справляетесь. Задача по силам - не слишком лёгкая, чтобы не было скучно, и не слишком сложная, чтобы не было тревожно.

Исчезновение «я»

Вы перестаёте думать о себе, о том, как Вы выглядите, что о Вас подумают. Есть только процесс.

Действие как награда

Вы делаете это не ради результата, а потому что сам процесс приносит удовлетворение.

Почему поток - это ресурс против страха? Потому что в состоянии потока страху просто нет места. Внимание полностью занято делом. Мозг не может одновременно быть в потоке и в панике. Это два взаимоисключающих состояния.

Но поток - это не только «убежище» от страха. Это ещё и источник накопления уверенности. Каждый раз, когда Вы переживаете поток, Вы получаете опыт: «я могу, я справляюсь, я живой(-ая) и деятельный(-ая)». Эти воспоминания становятся частью Вашей внутренней опоры.

Рядом с понятием потока стоит **ресурсное состояние** - более широкое понятие. Это любое состояние, в котором Вы чувствуете прилив сил, спокойствие, уверенность, ясность. Ресурсное состояние не обязательно связано с какой-то конкретной деятельностью. Оно может возникнуть на прогулке, под душем, при прослушивании музыки. Но часто именно любимые занятия становятся надёжным входом в ресурсное состояние.

Как найти свои «потоковые» и ресурсные занятия?

- Вспомните: что Вы делали в последний раз, когда потеряли счёт времени?
- Какая деятельность приносит Вам ощущение «я молодец, у меня получается»?
- Чем Вы любили заниматься в детстве - до того, как появились обязательства и «надо»?
- Что Вы делаете, когда никто не заставляет и не оценивает?

Это не обязательно должно быть что-то грандиозное. Поток можно найти в приготовлении ужина, в работе в саду, в складывании пазла, в беге, в музицировании, в разговоре с другом, в ведении дневника. Главное - чтобы это была деятельность, которая поглощает Ваше внимание и приносит удовлетворение самим процессом.

Часть 2. Отношения как фактор устойчивости

Второй источник силы, о котором мы поговорим сегодня - это другие люди.

В модели PERMA Мартина Селигмана элемент R - Relationships, позитивные отношения - считается одним из пяти столпов благополучия. Исследования показывают: люди, у которых есть хотя бы одни близкие, поддерживающие отношения, более устойчивы к стрессу, реже страдают от тревоги и депрессии и быстрее восстанавливаются после трудных событий.

Применительно к страху это работает на нескольких уровнях.

Первый уровень - возможность выговориться.

Страх, проговорённый вслух, теряет часть своей силы. Когда мы держим страх внутри, он разрастается. Когда мы называем его словами и делимся с другим человеком, он становится более конкретным - и менее пугающим.

Второй уровень - обратная связь.

Другой человек может предложить взгляд со стороны, который нам недоступен. Он может напомнить нам о наших сильных сторонах, о прошлых победах, о том, что ситуация не так страшна, как кажется.

Третий уровень - ощущение «я не один(-на)».

Одно из самых мучительных переживаний при страхе - чувство изоляции: «со мной что-то не так, никто меня не понимает, я один(-на) такой(-ая)». Когда другой человек говорит: «я тоже иногда боюсь, я понимаю, я рядом» - это чувство изоляции отступает.

Четвёртый уровень - конкретная помощь.

Иногда в момент страха нам нужна не столько психологическая поддержка, сколько реальная помощь: кто-то, кто посидит рядом, проводит к врачу, возьмёт на себя часть дел, просто обнимет.

Но здесь есть важный момент. Многие люди, испытывающие страх, не обращаются за поддержкой. Почему?

Причины могут быть разными:

- Стыд: *«Мне должно быть стыдно, что я боюсь, я же взрослый человек»*.
- Страх быть отвергнутым: *«Если я расскажу, что со мной на самом деле, от меня отвернутся»*.
- Убеждение, что «надо справляться самому(-ой)»: *«Мои проблемы - только мои, я не имею права нагружать других»*.
- Неумение сформулировать: *«Я даже не знаю, как объяснить, что со мной происходит»*.

Вся эта глава - про то, как преодолеть эти барьеры.

Как говорить с близкими о своём страхе

Разговор о страхе с близким человеком - это навык. Вот несколько принципов, которые помогут сделать такой разговор легче.

Выберите время и место. Не начинайте разговор на бегу, когда партнёр или друг занят, устал или спешит. Скажите: *«Мне нужно с тобой поговорить о том, что меня беспокоит. Когда тебе будет удобно?»*.

Говорите о себе, а не о реакции другого. Не *«ты должен меня поддержать»*, а *«мне страшно, и я хочу поделиться с тобой»*. Не *«ты меня не понимаешь»*, а *«я чувствую, что меня никто не понимает»*.

Используйте «я-сообщения». Не *«этот страх ужасен»*, а *«я чувствую страх, когда происходит то-то»*. Не *«ты не помогаешь»*, а *«я был(-а) бы благодарен(-на), если бы ты просто выслушал(-а) меня»*.

Объясните, что такое страх для Вас. Расскажите о телесных ощущениях, о мыслях, которые приходят, о том, как это влияет на Вашу жизнь. Чем конкретнее, тем легче другому понять.

Скажите, какая поддержка Вам нужна. Люди часто не знают, как помочь. Им нужно подсказать. Что именно Вам нужно: просто чтобы выслушали? Обняли? Помогли с делами? Не давали советов, а просто побыли рядом? Сказали, что любят и принимают Вас любым(-ой)?

Пример того, как может звучать такой разговор:

«Я хочу рассказать тебе кое-что о себе. Иногда у меня бывают приступы страха. Это похоже на... (описание). Мне не нужно, чтобы ты меня спасал(-а) или решал(-а) мои проблемы. Мне просто важно, чтобы ты знал(-а) об этом. И если когда-нибудь я скажу "мне страшно", ты мог(-ла) бы просто побыть рядом. Это очень поможет».

Как принимать поддержку

Просить о поддержке - это одна задача. Принимать её - другая. Многие люди умеют просить, но не умеют принимать. Они отклоняют помощь, отшучиваются, говорят «да ничего страшного, я сам(-а) справлюсь».

Почему так происходит? Часто за этим стоит убеждение: *«я должен(-на) быть сильным(-ой) и независимым(-ой), принимать помощь - это слабость»*. Или страх: *«если я приму помощь, я буду в долгу»*.

Позитивная психология предлагает другой взгляд. Принимать поддержку - это не слабость. Это часть здоровых отношений. Когда Вы позволяете другому помочь Вам, Вы даёте ему возможность проявить свои сильные стороны: доброту, заботу, щедрость. Вы укрепляете связь, а не ослабляете её.

Более того: способность принимать поддержку - это навык, связанный с самоценностью. Когда Вы позволяете себе быть уязвимым(-ой) перед другим, Вы говорите себе: *«я достоин(-на) заботы, мне можно быть не в порядке, я не обязан(-а) всегда справляться в одиночку»*. Это огромный шаг в самопринятии.

Практический блок к Уроку 10

Упражнение 1. Карта моих ресурсных занятий

Это упражнение поможет Вам найти деятельности, которые возвращают Вас в ресурсное состояние или поток.

Ответьте на вопросы:

- ✓ Что я делаю, когда теряю счёт времени?
- ✓ Какие занятия приносят мне ощущение «я могу» и «у меня получается»?
- ✓ Чем я увлекался(-лась) в детстве или юности?
- ✓ Что я делаю просто ради удовольствия, а не ради результата?
- ✓ После каких занятий я чувствую прилив сил, а не усталость?

Составьте список минимум из 5-7 таких занятий. Это могут быть и большие дела (игра на гитаре, бег, рисование), и маленькие (складывать пазл, перебирать фотографии, готовить новое блюдо, гулять в определённом месте).

Теперь рядом с каждым занятием напишите:

- ✓ Как часто я могу позволить себе это занятие? (каждый день, раз в неделю, раз в месяц?)
- ✓ Что мне нужно, чтобы начать? (время, место, материалы?)
- ✓ Как я могу включить это занятие в свою жизнь на этой неделе?

Выберите минимум одно занятие и запланируйте его на ближайшие дни.

Отнеситесь к этому как к важной задаче - не менее важной, чем работа или бытовые дела. Это не «развлечение». Это забота о своей устойчивости.



Карта моих ресурсных занятий:

Упражнение 2. Круг поддержки

Это упражнение поможет Вам увидеть, какие люди есть вокруг Вас, и на кого Вы можете опереться.

Есть круг, разделенный на три концентрические зоны:

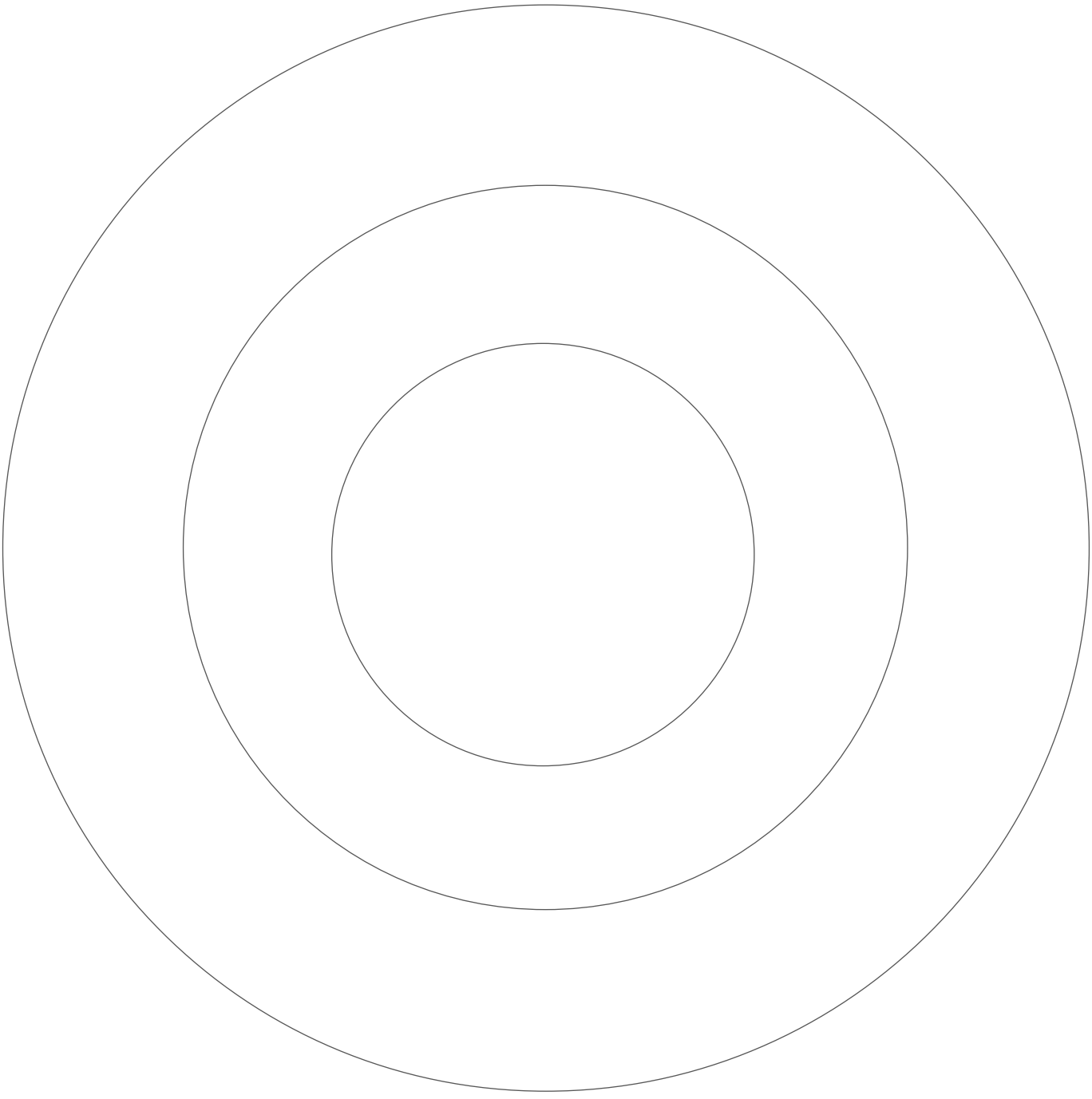
- **Ближний круг** - люди, с которыми Вы можете быть полностью откровенны. Кто знает о Вас почти всё. Кому Вы доверяете безоговорочно.
- **Средний круг** - люди, с которыми у Вас тёплые, доверительные отношения, но не абсолютно всё Вы готовы им рассказать. Они поддержат, но, возможно, не во всём.
- **Внешний круг** - знакомые, коллеги, приятели, с которыми у Вас хороший контакт, но глубокой близости нет.

Впишите в каждую зону имена реальных людей. Не нужно много - важно качество, а не количество. Даже один человек в ближнем круге - это уже огромный ресурс.

Теперь ответьте на вопросы:

- К кому из ближнего круга я могу обратиться прямо сейчас, если мне страшно?
- Знают ли эти люди о том, что я прохожу через страх? Если нет - что мне мешает рассказать им?
- Кто из среднего круга мог бы стать ближе, если бы я позволил(-а) себе чуть больше открытости?
- Есть ли во внешнем круге люди, с которыми мне хотелось бы сблизиться?

Это упражнение - не для того, чтобы расстроиться из-за «недостатка» близких людей. Оно для того, чтобы честно увидеть свою сеть поддержки и подумать, как её укрепить.



Упражнение 3. Благодарность: письмо тому, кто помог

Это одно из самых сильных упражнений позитивной психологии. Исследования показывают: выражение благодарности значимо повышает уровень благополучия и снижает тревогу. Вспомните человека, который когда-то помог Вам - в трудной ситуации, словом, делом или просто тем, что был рядом. Это может быть кто-то из близких, а может быть учитель, наставник, коллега, друг детства. Напишите этому человеку письмо. В нём:

- Опишите конкретную ситуацию: что произошло, что Вы чувствовали.
- Расскажите, что именно сделал этот человек и как это повлияло на Вас.
- Выразите благодарность - просто и искренне.

Письмо не обязательно отправлять (хотя исследования показывают: если отправить, эффект ещё сильнее). Важен сам процесс. Когда Вы пишете, Вы переключаете внимание со страха на то хорошее, что уже было в Вашей жизни. Вы напоминаете себе: *«я не один(-на), в моей жизни есть люди, которым я дорог(-а)»*.



Место для Вашего письма:

Что сделать на неделе 10:

1. Составить «Карту ресурсных занятий» - минимум 5-7 деятельностей, которые возвращают Вас в ресурсное состояние. Запланировать одно занятие на неделю.
2. Заполнить «Круг поддержки» - три круга, вписать имена реальных людей.
3. Написать «Письмо благодарности» человеку, который когда-то помог Вам.
4. Если чувствуете готовность - начать разговор с кем-то из ближнего круга о своём страхе, используя принципы из урока.

Резюме модуля 10

- У человека есть два мощных внешних ресурса: деятельность, которая увлекает (поток), и люди, которые поддерживают (отношения).
- Состояние потока - это полная погружённость в процесс, при которой страх отступает, потому что внимание занято делом.
- Позитивные отношения - один из пяти столпов благополучия в модели PERMA Мартина Селигмана.
- Разговор о страхе с близкими - это навык, которому можно научиться: выбирать время, использовать «я-сообщения», объяснять, какая поддержка нужна.
- Принимать поддержку - не слабость, а часть здоровых отношений и проявление самоценности.
- Благодарность - мощный инструмент переключения внимания с тревоги на ресурс.

Модуль 7. Смысл и ценности: мой внутренний компас



Неделя 11 - Урок 11
Смысл и ценности

Теоретическая часть

Смысл как ресурс: элемент M в модели PERMA

В предыдущем модуле мы говорили о двух внешних источниках силы - деятельности, которая увлекает, и людях, которые поддерживают. Сегодня мы обратимся к самому глубокому, самому фундаментальному ресурсу - смыслу.

В модели PERMA Мартина Селигмана элемент M расшифровывается как Meaning - смысл, значение. Это ощущение, что Ваша жизнь имеет направление, что Вы принадлежите чему-то большему, чем Вы сами, что то, что Вы делаете - не бессмысленно.

Почему смысл - это ресурс против страха? Потому что смысл меняет масштаб. Когда мы боимся, страх занимает всё пространство. Он кажется огромным, непреодолимым, единственным, что имеет значение. Мы сжимаемся до размера своего страха.

Но когда у нас есть смысл - что-то большее, чем мы сами, - масштаб меняется. Страх не исчезает, но он перестаёт быть центром вселенной. Он становится просто одним из обстоятельств. Неприятным, трудным, но не тотальным.

Представьте себе человека, который боится летать на самолёте. Если единственная его цель - «не бояться», то каждый полёт будет битвой. Но если у него есть более важная цель - увидеть внука на другом конце страны, или провести важную встречу, или просто увидеть мир, - страх не исчезает, но появляется то, ради чего можно вытерпеть страх. Появляется ответ на вопрос: *«Ради чего я это делаю?»*. Это и есть смысл как ресурс. Не избавление от страха. А причина действовать, несмотря на страх. Исследования в области позитивной психологии подтверждают: люди, у которых есть ощущение смысла жизни, более устойчивы к стрессу, реже страдают от тревоги и депрессии и быстрее восстанавливаются после травматических событий. Виктор Франкл, основатель логотерапии, прошедший концлагеря, писал: «Тот, у кого есть "зачем", может выдержать почти любое "как"».

Как связаны страх и ценности

На самом первом уроке этого курса мы затронули важную идею: страх - это компас ценностей. Мы боимся за то, что нам дорого.

Давайте раскроем эту мысль глубже.

Страх не возникает на пустом месте. Он всегда привязан к чему-то, что для нас значимо. Мы боимся не абстрактной «опасности». Мы боимся потерять или не получить что-то важное.

- Страх провала говорит о том, что для нас важно дело, которым мы занимаемся.
- Страх одиночества указывает на ценность близких отношений.
- Страх осуждения - на ценность уважения и принадлежности.
- Страх болезни - на ценность здоровья и жизни.
- Страх за ребёнка - на ценность любви и родительства.
- Страх неизвестности - на ценность контроля и предсказуемости.

За каждым страхом стоит ценность. Это как две стороны одной монеты. Страх - это тень ценности. И если мы видим только тень, она нас пугает. Но если мы понимаем, что тень отбрасывается чем-то реальным и важным, мы можем повернуться к источнику света - к ценности.

В этом главный сдвиг, который предлагает позитивная психология. Не «как избавиться от страха», а «что мой страх говорит о том, что для меня важно?».

Когда мы задаём этот вопрос, страх перестаёт быть просто мучительным переживанием. Он становится сигналом. Информацией. Указателем.

И тогда работа со страхом превращается в работу с ценностями. Мы не пытаемся «победить» страх. Мы спрашиваем себя: если этот страх указывает на что-то важное для меня, как я могу позаботиться об этой ценности? Как я могу жить в соответствии с ней - не избегая страха, а двигаясь к тому, что значимо?

Что такое ценности и как их определить

Ценности - это не цели. Цель можно достигнуть и поставить галочку: «закончить университет», «купить квартиру», «выучить язык». Ценность - это направление, по которому мы идём всю жизнь, но никогда не приходим в конечную точку. Нельзя «достигнуть» доброты. Нельзя «завершить» свободу. Ценности - это не результат, а процесс, способ жить.

Вот несколько примеров ценностей:

- ✓ Семья и забота о близких
- ✓ Свобода и независимость
- ✓ Творчество и самовыражение
- ✓ Честность и цельность
- ✓ Профессионализм и мастерство
- ✓ Безопасность и стабильность
- ✓ Приключения и новизна
- ✓ Служение и помощь другим
- ✓ Здоровье и жизненная энергия
- ✓ Уважение и признание
- ✓ Любовь и близость
- ✓ Развитие и рост

У каждого человека свой уникальный набор ценностей. Нет «правильных» и «неправильных» ценностей. Есть то, что важно именно Вам.

Как понять, что для Вас действительно ценно? **Есть несколько признаков:**

- ✓ **Энергия**

Когда Вы думаете об этой ценности или действуете в соответствии с ней, Вы чувствуете подъём, а не усталость.

- ✓ **Отсутствие «надо»**

Если Вы замечаете, что действуете из чувства долга («я должен(-на)»), это, возможно, не Ваша ценность, а навязанная. Ваша настоящая ценность ощущается как *«я выбираю это, потому что это важно для меня»*.

- ✓ **Готовность платить цену**

За настоящие ценности мы готовы терпеть дискомфорт, страх, неудобства. Родитель готов не спать ночами ради ребёнка - потому что ценность выше дискомфорта.

- ✓ **Это про Вас, а не про других**

Настоящая ценность - это то, что важно Вам, даже если никто не оценит и не похвалит.

Как опираться на ценности в моменты страха

Знать свои ценности - это первый шаг. Второй - научиться обращаться к ним в моменты страха.

Когда Вам страшно, попробуйте задать себе три вопроса:

1. **На какую мою ценность указывает этот страх?** Чего я боюсь? Что важное для меня стоит за этим страхом?

2. **Как я могу позаботиться об этой ценности прямо сейчас?** Что я могу сделать - пусть самое маленькое - чтобы жить в соответствии с этой ценностью, несмотря на страх?

3. **Ради чего более важного я могу выдержать этот страх?** Что больше: мой страх или то, что для меня по-настоящему важно?

Пример. Вы боитесь идти на важный разговор с руководителем. Страх указывает на ценность профессионализма и уважения - Вам не всё равно, как Вас оценивают. Но эта же ценность может стать опорой: «Я иду на этот разговор, потому что мне важно моё дело. Я хочу, чтобы проект двигался. Это больше, чем мой страх».

Когда мы действуем из ценностей, а не из страха, происходит важный сдвиг. Мы перестаём быть жертвой обстоятельств и становимся автором своей жизни. Мы не выбираем, бояться нам или нет. Но мы выбираем, как поступить, несмотря на страх. И этот выбор определяется нашими ценностями.

Практический блок к Уроку 11

Упражнение 1. Список ценностей

Это упражнение поможет Вам определить, что для Вас действительно важно. Далее список ценностей для ориентира. Вы можете добавить свои ценности, которых нет в этом списке.

Прочитайте список и выберите 8-10 ценностей, которые наиболее важны для Вас.

Теперь для каждой ценности ответьте на два вопроса:

- Насколько я живу в соответствии с этой ценностью прямо сейчас? (Оцените от 1 до 10, где 1 - «совсем не живу», 10 - «живу полностью в соответствии»).
- Что я могу сделать на этой неделе, чтобы приблизиться к этой ценности хотя бы на один шаг?

Посмотрите на свой список. Где самые большие разрывы между важностью ценности и тем, как Вы живёте? Эти разрывы - не повод для самокритики. Это зоны роста.

Ценность	**Живу в соответствии с ценностью (1-10)**	**Что я могу сделать**
Семья и забота о близких		
Свобода и независимость		
Творчество и самовыражение		
Честность и цельность		
Профессионализм и мастерство		
Безопасность и стабильность		
Приключения и новизна		
Служение и помощь другим		
Здоровье и жизненная энергия		
Уважение и признание		
Любовь и близость		
Развитие и рост		
Духовность и поиск смысла		
Удовольствие и радость		
Простота и минимализм		
Власть и влияние		

Упражнение 2. Связь страха и ценностей

Вспомните 3-4 ситуации, в которых Вы недавно испытывали страх, или используйте те, которые вспоминали ранее.



Для каждой ситуации ответьте на вопросы:

- ✓ Чего я боялся(-лась)?
- ✓ На какую ценность это указывает?
- ✓ Если бы я действовал(-а) из этой ценности, а не из страха - что бы я сделал(-а) иначе?

Пример:

Ситуация*: боялся(-лась) высказать своё мнение на собрании.*

Ценность за страхом: *профессионализм и честность. Мне важно делать работу хорошо и быть искренним(-ей).*

Что бы я сделал(-а) из ценности*: сказал(-а) бы то, что думаю, даже если страшно - потому что моё мнение важно для проекта.*

Запишите свои ответы. Это Ваш личный навигатор: от страха - к ценности, от ценности - к действию.

Упражнение 3. Письмо из будущего

Это одно из самых сильных упражнений позитивной психологии. Оно помогает увидеть свою жизнь с более высокой перспективы - из точки, где страх уже не главный герой.

Представьте: прошёл ровно год. Вы - тот(-та) же человек, но страх больше не управляет Вашей жизнью. Вы прошли через него, Вы справились, Вы стали сильнее и мудрее. Вы живёте в соответствии со своими ценностями. Страх иногда приходит, но теперь Вы знаете, что с ним делать.

Напишите письмо самому(-ой) себе - из этого будущего в настоящее.
В письме ответьте на вопросы:

- ✓ Что изменилось в Вашей жизни за этот год?
- ✓ Как Вы справились со страхом? Что Вам помогло?
- ✓ Какие Ваши ценности стали для Вас опорой?
- ✓ Что важное Вы поняли за этот год?
- ✓ Что бы Вы хотели сказать себе сегодняшнему(-ей) - тому(-ой), кто ещё боится?

Пишите от первого лица, в настоящем времени, как будто это уже произошло. Не «я надеюсь, что я справлюсь», а «я справился(-лась), и вот как это было».

Пример начала:

«Привет, это я - только на год старше. Сейчас я сижу... и вспоминаю то время, когда страх был главным в моей жизни. Знаешь, что я хочу тебе сказать? Ты справишься. Ты даже не представляешь, насколько ты сильнее, чем думаешь...».

Не оценивайте то, что пишете. Не думайте, «правильно» это или «красиво». Просто пишите. Это письмо - только для Вас.

Когда допишете, перечитайте. Обратите внимание на чувства, которые возникают. Сохраните это письмо. Вы можете возвращаться к нему в трудные моменты.



Место для Вашего письма из будущего:

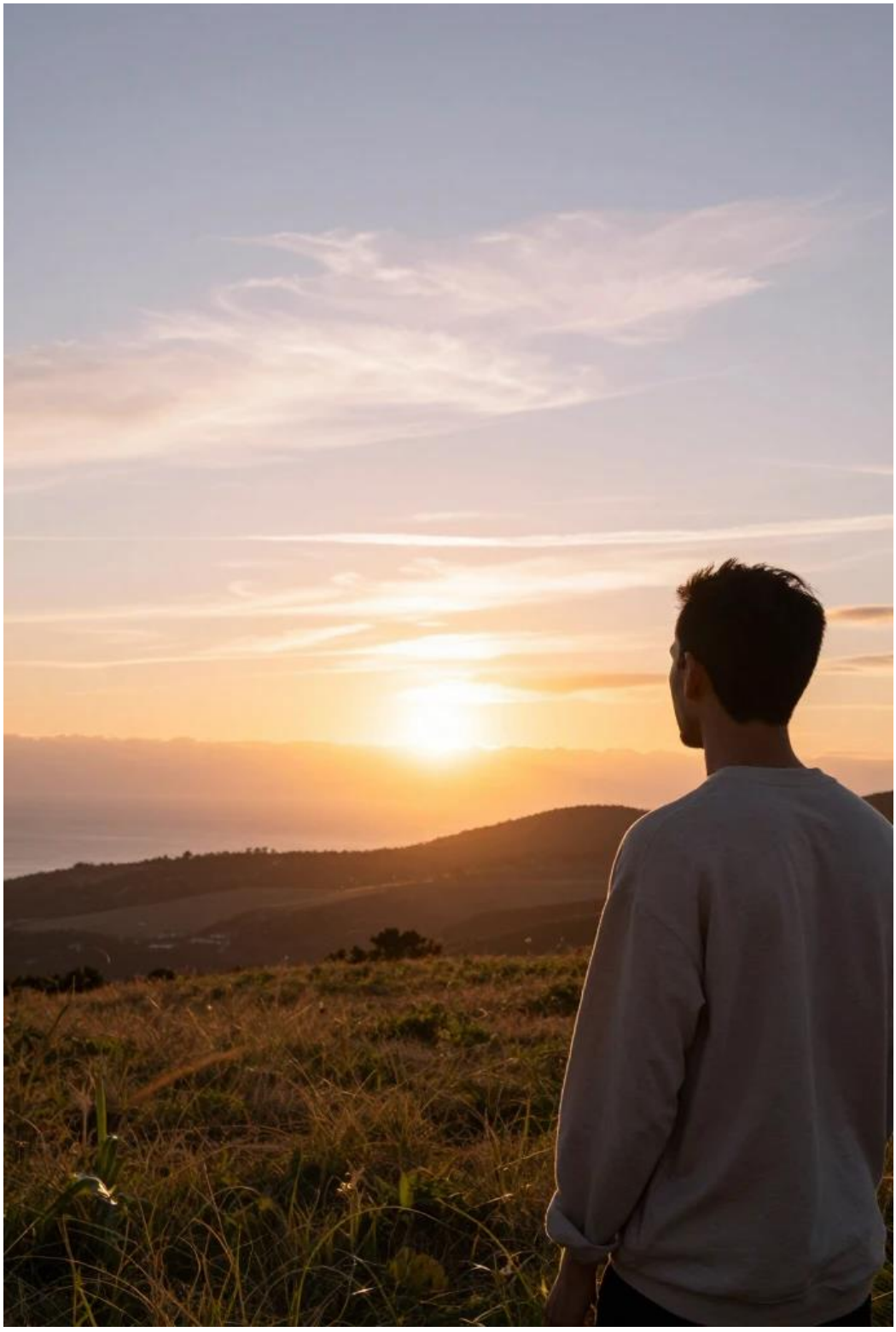
Что сделать на неделе 11:

1. Выполнить «Список ценностей» - выбрать 8-10 ценностей и оценить, насколько Вы живёте в соответствии с ними.
2. Исследовать связь страха и ценностей на 3-4 реальных ситуациях.
3. Написать «Письмо из будущего» - себе, уже справившемуся со страхом.

Резюме модуля 11

- Смысл - один из пяти элементов благополучия в модели PERMA Мартина Селигмана. Ощущение смысла делает страх не центром жизни, а одним из обстоятельств.
- Страх и ценности - две стороны одной медали. За каждым страхом стоит что-то важное для Вас.
- Ценности - это не цели, а направления. Это то, как Вы выбираете жить.
- Когда мы действуем из ценностей, а не из страха, мы перестаём быть жертвой и становимся автором своей жизни.
- Опора на ценности в моменты страха - это навык, который тренируется через вопросы: «на что указывает этот страх?», «как я могу позаботиться об этой ценности?», «ради чего более важного я могу выдержать этот страх?».

Модуль 8. Позитивное будущее: надежда и оптимизм



Неделя 12 - Урок 12
Позитивное будущее

Теоретическая часть

Введение: будущее, в котором я справляюсь

Вот и подошёл последний модуль нашего курса. Двенадцать недель назад Вы начали этот путь. Вы познакомились со своим страхом, научились замечать его в мыслях и в теле, освоили техники переключения и заземления, перестали убегать и начали действовать из опоры, открыли свои сильные стороны, нашли ресурсы в любимых занятиях и в отношениях с близкими, прикоснулись к своим ценностям и смыслу.

Теперь остался последний, но очень важный шаг - посмотреть вперёд.

Страх почти всегда направлен в будущее. Мы боимся не того, что происходит сейчас, а того, что может произойти. *«А что если...», «а вдруг...», «а потом...»*. Будущее кажется тёмным, непредсказуемым, полным угроз.

Позитивная психология предлагает другой взгляд на будущее. Не отрицая неопределённости и рисков, она утверждает: наше отношение к будущему - это не данность, а навык. Надежда и оптимизм - это не врождённые черты характера, которые либо есть, либо нет. Это привычки мышления, которые можно развить. Этому и посвящён наш финальный модуль.

Надежда как навык: теория Чарльза Снайдера

Американский психолог Чарльз Снайдер посвятил десятилетия изучению надежды. Он пришёл к выводу, что надежда - это не просто «вера в лучшее». Это конкретный когнитивный процесс, состоящий из трёх компонентов.

Первый компонент: цель

Надежда всегда направлена на что-то. У человека должна быть цель - то, к чему он хочет прийти. Цель может быть большой (построить дом, создать семью, освоить профессию) или маленькой (доделать отчёт, помириться с другом, выйти на прогулку). Важно, чтобы цель была значимой для Вас.

Второй компонент: путь

Это представление о том, как достичь цели. Человек с высоким уровнем надежды способен находить разные маршруты к цели. Если один путь заблокирован, он ищет другой. Он не зацикливается на препятствиях, а спрашивает: *«Как ещё я могу прийти к тому, что для меня важно?»*.

Третий компонент: вера в себя

Это убеждение: *«Я способен(-на) пройти по этому пути»*. Не *«путь будет лёгким»*, а *«я справлюсь с трудностями пути»*. Это не самоуверенность, а реалистичная оценка своих сил: *«Будет трудно, но у меня есть ресурсы, и я с этим справлюсь»*.

Все три компонента связаны. Если есть цель, но нет путей - это пустые мечты. Если есть пути, но нет веры в себя - это тревожное планирование. Если есть вера в себя, но нет цели - это энергия без направления. Настоящая надежда - это когда все три компонента работают вместе.

Хорошая новость: надежду можно развивать. Снайдер и его коллеги показали в исследованиях, что даже короткие интервенции - обучение постановке целей, поиску альтернативных путей и укреплению веры в себя - значимо повышают уровень надежды. Это не магия. Это тренировка.

Оптимизм как привычка мышления

Мы уже говорили об оптимизме в Модуле 2, когда обсуждали объяснительный стиль Мартина Селигмана. Давайте вспомним главное и добавим новое.

Оптимизм - это не «розовые очки» и не отрицание проблем. Это привычка определённым образом объяснять себе события - особенно неприятные.

Оптимистичный стиль объяснения:

- ✓ **Временность:** *«Это трудный период, но он пройдёт»*.
- ✓ **Конкретность:** *«Эта проблема касается только этой ситуации, а не всей моей жизни»*.
- ✓ **Внешнее или ситуативное:** *«На это повлияли разные обстоятельства, не только моя вина»*.

Но есть ещё один аспект оптимизма, о котором мы не говорили: **оптимизм в отношении будущего**.

Оптимист - это не тот, кто считает, что «всё будет хорошо». Оптимист - это тот, кто верит: «Что бы ни случилось, я найду способ справиться». Это не прогноз о мире. Это прогноз о себе.

И этот прогноз можно изменить. Мозг пластичен. Привычки мышления поддаются тренировке. Каждый раз, когда Вы находите альтернативный путь к цели, когда Вы замечаете свою сильную сторону, когда Вы вспоминаете прошлый успех - Вы тренируете «мышцу» оптимизма.

Как построить образ будущего, в котором я справляюсь

Страх рисует будущее в тёмных тонах. Он показывает нам худшие сценарии. И мы склонны им верить - потому что мозг настроен на обнаружение угроз.

Но мы можем сознательно построить другой образ будущего. Не *«всё будет идеально»* - это неправдоподобно и не работает. А *«я справлюсь, что бы ни случилось»*.

Вот как это делается.

Шаг 1. Определите цель

Что для Вас важно? К чему Вы хотите прийти? Используйте ценности, которые Вы определили в Модуле 7. Цель должна быть значимой и конкретной.

Шаг 2. Представьте пути

Как Вы можете прийти к этой цели? Какие есть способы? Если один путь закроется, какой будет запасной? Не нужно прорабатывать всё до мелочей. Достаточно двух-трёх возможных маршрутов.

Шаг 3. Вспомните ресурсы

Что у Вас уже есть для этого пути? Какие сильные стороны? Какие люди могут поддержать? Какие прошлые успехи доказывают, что Вы справитесь?

Шаг 4. Представьте препятствия - и как Вы с ними справитесь

Оптимизм - это не игнорирование трудностей. Это реалистичное планирование: *«Да, на пути может встретиться вот это. И вот что я тогда сделаю»*.

Шаг 5. Почувствуйте будущее

Закройте глаза и представьте: прошёл год. Вы прошли этот путь. Вы справились. Что Вы чувствуете? Где Вы находитесь? Кто рядом с Вами? Что изменилось?

Это упражнение мы сделаем в практической части. Но сам принцип Вы можете применять в любой момент, когда будущее начинает пугать.

Практический блок к Уроку 11

Упражнение 1. Мой позитивный нарратив

Это упражнение поможет Вам переписать историю о себе - из истории жертвы в историю главного героя.

Напишите короткий рассказ о себе. О своей жизни. О том, через что Вы прошли и что преодолели.

Правила:

- ✓ Пишите от первого лица.
- ✓ Вы - главный герой, а не жертва обстоятельств.
- ✓ Описывайте не только трудности, но и то, как Вы с ними справлялись.
- ✓ Какие Ваши сильные стороны проявлялись в трудные моменты?
- ✓ Кто Вам помогал? За что Вы благодарны?
- ✓ Чему Вы научились? Что Вы теперь знаете о себе?

Это не автобиография «от рождения до сегодня». Это история о том, как Вы становились собой - тем человеком, который сейчас читает эти строки. История о Вашей силе. О том, что Вы уже много раз справлялись. И справитесь снова.

Пример начала:

«Оглядываясь назад, я вижу не только страх. Я вижу моменты, когда я был(-а) сильнее, чем думал(-а). Когда я падал(-а) и вставал(-а). Когда я боялся(-лась) - и всё равно делал(-а) шаг...».



Мой позитивный нарратив

Упражнение 2. Письмо надежды себе

Это письмо похоже на «Письмо из будущего» из Модуля 7, но здесь фокус на надежде.

Напишите письмо себе - тому(-ой), кто только начинает этот путь. Тому(-ой), кто ещё не знает, что справится. Тому(-ой), кому страшно.

- ✓ Что бы Вы хотели сказать этому человеку?
- ✓ Что его ждёт впереди?
- ✓ Что он узнает о себе?
- ✓ Какие инструменты ему помогут?
- ✓ Что самое важное он поймёт?
- ✓ Почему ему стоит продолжать, даже когда страшно?

Пишите с теплом и поддержкой. Так, как Вы говорили бы с близким другом, который боится.

Сохраните это письмо. Вы можете возвращаться к нему в трудные моменты. А можете отдать тому, кто только начинает свой путь работы со страхом - если захотите поделиться.



Письмо надежды себе:

Упражнение 3. Итоговая рефлексия и план на будущее

Это завершающее упражнение курса. Ответьте на вопросы - честно, без оценок, для себя.

Часть 1. Оглядываясь назад

1. Что изменилось в моём восприятии страха за эти 12 недель?
2. Какие техники и инструменты оказались для меня самыми полезными?
3. Какие мои сильные стороны я открыл(-а) или укрепил(-а)?
4. Какой момент курса был самым трудным? Как я справился(-лась)?
5. Какой момент был самым важным или неожиданным?
6. За что я могу быть благодарен(-на) себе?



Часть 2. План на будущее

1. Какие практики я хочу продолжать делать регулярно?
2. Как я пойму, что страх снова начинает брать верх, и что я сделаю в этот момент?
3. К кому я могу обратиться за поддержкой?
4. Какая моя «дежурная» сильная сторона, на которую я всегда могу опереться?
5. Моя фраза-напоминание на случай сильного страха: «...»



Часть 3. Моё обязательство перед собой

Напишите одно-два предложения о том, что Вы обещаете себе. Не «никогда не бояться» - это невозможно. А что-то реалистичное и поддерживающее.

Примеры:

«Я обещаю себе не ругать себя за страх, а относиться к себе с добротой».

«Я обещаю себе использовать инструменты, которые узнал(-а), даже когда кажется, что они не помогут».

«Я обещаю себе помнить: страх - это часть меня, но не весь(-я) я».

Перечитайте свой план. Сохраните его. Возвращайтесь к нему через месяц, через три, через полгода.

Что сделать на неделе 12:

1. Написать «Мой позитивный нарратив» - историю о себе как о главном герое, который прошёл через страх и стал сильнее.
2. Написать «Письмо надежды» себе - тому(-ой), кто только начинает этот путь.
3. Выполнить итоговую рефлексию и составить личный план на будущее: какие практики продолжать, как замечать возвращение чрезмерного страха, какая Ваша «дежурная» сильная сторона и фраза-напоминание.
4. Сохранить все материалы курса и свои записи - чтобы возвращаться к ним, когда потребуется.

Резюме модуля 8

- Надежда - это не пассивное ожидание, а активный навык. Она состоит из трёх компонентов: цель, пути достижения и вера в себя (теория Чарльза Снайдера). Все три компонента можно развивать.
- Оптимизм - это привычка мышления. Оптимистичный человек верит не в то, что *«всё будет хорошо»,* а в то, что *«что бы ни случилось, я найду способ справиться»*.
- Образ будущего, в котором Вы справляетесь, можно построить сознательно: через определение цели, представление путей, опору на ресурсы и реалистичное планирование препятствий.
- Позитивный нарратив - история о себе как о главном герое - помогает переписать внутренний сценарий из жертвы страха в автора своей жизни.
- Завершение курса - это не конец работы, а начало нового этапа. Страх будет приходить, но теперь у Вас есть инструменты, опыт и уверенность: *«Я справлюсь»*.

Ключевая мысль модуля: Будущее неизвестно - но я знаю, что у меня есть силы с ним встретиться.

Заключение

Что мы прошли за эти 12 недель

Этот курс начался с простой, но важной идеи: страх - не враг, а сбившийся с пути защитник. Страх - базовая эмоция, лежащая в основе большинства психических расстройств. И работая со страхом как с явлением, мы можем помочь себе при самых разных состояниях.

На протяжении двенадцати недель мы шаг за шагом выстраивали систему внутренних опор - опираясь на научные методы позитивной психологии, разработанные Мартином Селигманом и другими исследователями.

Вот краткое напоминание о главных инструментах, которые теперь есть в Вашем распоряжении:

- **Дневник наблюдения за страхом** - чтобы замечать, а не подавлять.
- **Объяснительный стиль** - чтобы переключаться с пессимистичного на оптимистичный взгляд на события.
- **«Переключатель»** - чтобы мягко переводить фокус с тревожных мыслей на ресурсные.
- **Квадратное дыхание, сканирование тела, заземление** - чтобы возвращать телу спокойствие.
- **«Лестница смелости»** - чтобы перестать избегать и начать действовать, опираясь на сильные стороны.
- **Дневник маленьких побед** - чтобы накапливать опыт успеха.
- **Модель VIA** - чтобы знать свои сильные стороны и использовать их против страха.
- **Ресурсные занятия и круг поддержки** - чтобы помнить: силы можно брать не только внутри, но и вокруг.
- **Колесо ценностей** - чтобы сверяться с внутренним компасом, когда страшно.
- **Надежда и оптимизм** - чтобы смотреть в будущее с уверенностью: «Я справлюсь».

Завершение курса: что теперь

Двенадцать недель - это немалый срок. За это время Вы проделали большую работу. Вы познакомились со своим страхом. Вы научились замечать мысли, которые его запускают, и переключаться на мысли, которые дают опору. Вы освоили телесные практики - дыхание, сканирование, заземление. Вы перестали избегать и начали действовать, опираясь на свои сильные стороны. Вы нашли ресурсы в деятельности и в отношениях. Вы определили свои ценности. И теперь Вы учитесь смотреть в будущее с надеждой и оптимизмом.

Страх не исчезнет навсегда. Он - часть человеческого опыта. Он будет приходить снова. Но теперь у Вас есть инструменты. Вы знаете, что делать, когда страх приходит. Вы знаете, что Вы сильнее, чем Ваш страх. Вы знаете, на что опереться.

И самое главное: Вы знаете, что способны помочь себе сами.

Это и есть самотерапия. Не ожидание чуда. Не зависимость от специалиста. А ежедневная, спокойная, осознанная работа по выстраиванию своей внутренней опоры. Вы уже делаете её. И будете делать дальше.

Что дальше

Курс заканчивается, но Ваша работа продолжается. Страх будет приходить - это нормально. Но теперь у Вас есть опыт. Опыт двенадцати недель практики. Опыт маленьких побед. Опыт возвращения к себе в трудные моменты.

Девиз этого курса - «Вылечи себя сам». За эти двенадцать недель Вы убедились: это возможно. Не за один день. Не по волшебству. А шаг за шагом, день за днём, опираясь на свои сильные стороны, на поддержку близких, на свои ценности и смыслы.

Вы знаете, что делать, когда страшно.
Вы знаете, на что опереться.
Вы знаете, что Вы сильнее, чем Ваш страх.

Спасибо Вам за эту работу. Берегите себя.