

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	6
Как пользоваться дневником .....	6
О страхе .....	7
Психодиагностика. Трекер изменений .....	17
<b>1 неделя: Осознание и понимание страхов</b> .....	19
День 1. Идентификация страхов .....	19
День 2. Прошлые переживания .....	24
День 3. Глубина страха .....	35
День 4. Систематизация страхов .....	39
День 5. Запись мыслей .....	47
День 6. Визуализация страха .....	53
День 7. Обсуждение страхов .....	62
<b>2 неделя: Исследование и изменение     отношения к страхам</b> .....	66
День 8. Челлендж негативных мыслей .....	66
День 9. Переосмысление страха .....	74
День 10. Дневник эмоций .....	88
День 11. Создание списка положительных сторон страха .....	96
День 12. Создание положительных установок .....	109
День 13. Обратная связь .....	114
День 14. Анализ масштаба страхов в своей жизни .....	120
<b>3 неделя: Принятие и действие</b> .....	131
День 15. Столкновение со страхами .....	131
День 16. Погружение в страх .....	141
День 17. Секреты глубокого дыхания .....	151
День 18. Метод маленьких шагов .....	156
День 19. Запись преодоления .....	165

## Дневник страхов

День 20. Арт-терапевтический метод работы со страхом . . . . .	177
День 21. Рефлексия . . . . .	186
<b>4 неделя:</b> Укрепление и поддержка . . . . .	198
День 22. Создание поддерживающей сети . . . . .	198
День 23. Обсуждение прогресса . . . . .	209
День 24. План на случай стресса . . . . .	220
День 25. Творческий подход к страху . . . . .	228
День 26. Визуализация успеха . . . . .	237
День 27. Празднование успехов. Трекер изменений . . . . .	243
День 28. Анализ страхов в контексте жизни . . . . .	249
День 29. Планы на будущее . . . . .	265
День 30. Заключительная рефлексия . . . . .	282
<b>Благодарности</b> . . . . .	287

## Дорогой Друг!

Этот дневник попался тебе неслучайно. Это значит ты — тот самый человек, который любит жизнь, стремится к психологическому благополучию и прилагает все усилия, чтобы стать счастливым и избавиться от оков, которые мешают достижению цели. Я как клинический психолог, специализирующийся по работе с травмами, кризисами, страхами, тревогой и депрессией, помогу разобраться в себе и избавиться от страхов, которые мешают тебе сделать шаг к жизни своей мечты.

Этот 30-дневный план психотерапии по работе со страхами на основе психоанализа, когнитивно-поведенческой, гештальт- и арт-терапии, обеспечивает структурированный подход к пониманию, принятию и преодолению страхов. Важно помнить, что каждый шаг — это процесс, требующий времени и терпения. Подходите к каждому упражнению с вниманием к своим чувствам и обязательно обратитесь за поддержкой к профессионалам, если это необходимо.

С уважением, Василя Ибрагимова, клинический психолог, магистр психологии, EMDR терапевт.

*Страх, как трусливая дворняжка, которая бежит только за тем, кто бежит от него, но отступает, когда идут на него прямо.*

Владимир Леви

*Где твой страх — там твоя задача.*

Карл Юнг

# ВВЕДЕНИЕ

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДНЕВНИКОМ

1. Перед началом работы составьте список ваших главных страхов.
2. Не спешите. Не нужно в один день прописывать весь дневник. Мозг должен медленно, не спеша усвоить новую информацию, чтобы их закрепить. Работайте в комфортном темпе.
3. Выполняя упражнения и отвечая на вопросы, пишите ПЕРВОЕ, что придёт в голову, пишите сердцем, а не умом.  
В психотерапии первое, что приходит в голову — это есть истина, если думать над ответами, то включаются механизмы защиты психики, такие как рационализация, отрицание, вытеснение, и они-то скроют от тебя правду. Здесь главное честность самим с собой. Если боишься, что кто-то узнает твои страхи, прячь дневник и по завершении работы можешь сжечь — это будет своего рода ритуалом по избавлению от страхов.
4. Этот терапевтический дневник не панацея и не избавит 100% от всех прописанных страхов, так как некоторые случаи нужно изучать глубинно, но результаты всё же будут.
5. Обязательно отмечай трекер изменений «до» и «после», чтобы отследить динамику развития.

## О СТРАХЕ

Страх — это универсальное чувство, знакомое каждому из нас. Он может проявляться в самых разных формах: от лёгкого волнения до сильного ужаса. Но что же на самом деле стоит за этой эмоцией? Определений страха существует множество в психологической литературе, однако разнообразие и иногда некорректность этих определений сами по себе говорят о сложности в этом вопросе.

### Что такое страх?

На протяжении многих лет меня интересовал вопрос, откуда берутся страхи и почему они появляются у людей. Это не просто любопытство, а стремление понять, каковы корни этих чувств и как с ними справиться. За это время мне удалось разобраться в механизмах страха, его источниках и причинах необоснованного страха, а также в эффективных методах освобождения от него. Мои выводы основаны на большом количестве случаев из практики, связанных с преодолением навязчивых страхов и тревожных расстройств.

Я не собираюсь углубляться в определения и классификации страха, а предлагаю кратко изложить основные выводы.

Страх — это эмоциональная реакция на угрозу.

Лимбическая система мозга играет ключевую роль в формировании эмоций и реакций на окружающую среду. Она состоит из ряда структур, включая гиппокамп, миндалевидное тело (амигдалу), гипоталамус и другие области, и именно эта система отвечает за обработку эмоциональной информации и оценку потенциальных угроз.

Как это происходит?

Сначала идёт восприятие стимула — это когда вы сталкиваетесь с какой-либо ситуацией, ваши органы чувств (глаза, уши, кожа и т. д.) передают информацию в мозг. Эта информация сначала направляется в таламус, который служит «перекрестком» для сенсорных сигналов.

Далее начинается оценка угрозы. Таламус отправляет сигналы в две основные области:

1. Миндалевидное тело (или амигдала) играет ключевую роль в быстрой оценке опасностей. Например, если вы внезапно услышите громкий шум или столкнётесь с потенциальной угрозой, амигдала активируется, что может привести к сильным эмоциональным реакциям, таким как страх или тревога. Этот процесс происходит так быстро, что зачастую свершается даже ещё до того, как вы начинаете осознавать, что случилось.

2. Кора головного мозга: параллельно с этим информация также направляется в более медленные процессы коры головного мозга, где происходит более глубокая обработка информации о ситуации. Здесь возможно более рациональное и осмысленное восприятие сложности обстоятельства.

Затем происходит формирование эмоциональной реакции. Если миндалевидное тело активировано, оно может инициировать ряд физиологических изменений:

1. Выделение стресс-гормонов: такие как адреналин и кортизол, которые подготавливают тело к «бей, беги или замри». Это может вызвать увеличение сердечного ритма, учащённое дыхание и другие реакции, которые помогают реагировать на угрозу.

2. Инстинктивные реакции: в ответ на угрозу ваш мозг может напрямую послать сигналы к телесным мышцам, вызывая физическую реакцию — давно известную «реакцию на угрозу» (бей или беги).

После первоначальной реакции на угрозу происходит более тонкая обработка информации, и на уровень коры головного мозга приходит осознание ситуации. Здесь осуществляются:

- оценка контекста: вы анализируете, что именно произошло, насколько это опасно и каковы потенциальные последствия. Например, если вы услышали громкий звук, ваше внимание может переключиться с чувства страха на возможность (или отсутствие) угрозы;
- формирование более сложных эмоций: на основе этой оценки могут возникнуть такие чувства, как гнев, печаль, радость или облегчение, в зависимости от ситуации.

Лимбическая система также ответственна за формирование памяти и обучение, за это непосредственно отвечает гиппокамп.

Гиппокамп расположен в медиальной височной части мозга и является ключевым элементом в процессах консолидации (это

процесс перевода первичных впечатлений — энграмм — памяти в стабильную долговременную форму) и хранения памяти. Он особенно важен для формирования новых воспоминаний и их ассоциации с эмоциями. Это значит, что, когда вы испытываете какое-либо событие с яркими эмоциями, гиппокамп помогает вам запомнить детали этого события — кто был рядом, что происходило и как вы себя чувствовали.

Эмоции значительно влияют на то, насколько хорошо мы запоминаем событие. Эмоции делают воспоминания более яркими и долговечными. Например, если человек переживает травматическое событие (к примеру, дорожно-транспортное происшествие), оно может быть зафиксировано в памяти на много лет вперёд, часто с очень чёткими деталями.

В основном обучение происходит на основе эмоций, что в последующем заставляет человека избегать негативный опыт, даже если он хоть немного напоминает прошлую ситуацию.

Оценка угрозы может быть как точной, так и искаженной. Когда страх возникает в ответ на реальную угрозу, он имеет функциональный характер и ведёт к эффективным действиям для предотвращения негативных последствий. Такой страх помогает избежать опасности и поддерживает здоровье. В этом контексте более корректно говорить о «здоровой тревоге» или «бдительности».

Рассмотрим, как именно мысли могут формировать страх на примере.

Представим ситуацию, когда человек совершил преступление и пытается избежать встречи с правоохранительными органами. Если он вдруг заметит полицейского, это может вызвать у него ощущение угрозы ареста и привести к состоянию страха. Однако если он подумает, что полиция не арестовывает по одиночке и что визит полицейского может быть просто проверкой, то страх не возникнет.

Если человек не совершал правонарушений, визит полицейского может восприниматься как обычный момент получения информации и вызвать спокойствие.

Однако даже у невиновного человека визит полицейского может вызвать страх, если он скажет себе: «Это конец, меня арестуют», что создаст искусственное преувеличение угрозы и приведёт к иррациональному (надуманному, искажённому, преувеличенному) страху.

Другой пример — женщина, обнаружившая уплотнение в груди. В зависимости от её реакции это может вызвать либо паническое состояние, либо «здоровую тревогу». Если она решит, что это рак, страх может не дать женщине посетить врача. Напротив, если она подумает о том, что это не обязательно рак, она, скорее всего, обратится к врачу, что будет конструктивным решением.

Как показывают примеры выше, наличие страха и его уместность, обоснованность и функциональность зависят от самого факта угрозы и от того, как мы её оцениваем. Если оценка адекватная, то страх проявляется как функциональная реакция. В противном случае, искажённая оценка может привести к дисфункциональным проявлениям страха, что связано с преувеличением вероятности наступления события и неверной оценкой последствий этой угрозы.

Страх может возникать из-за долгого процесса «надумывания», но также он может проявиться мгновенно в результате явления, известного как «импринт» (лат. «впечатывание»). Это психический процесс, при котором сильный испуг моментально запечатлевается в памяти, подобно «мокрой» печати на чистом листе бумаги. С точки зрения теории обучения Альберта Бандуры страх формируется через процесс обучения. Импринтинг подразумевает, что человек может научиться испытывать страх всего за один раз, пережив сильный испуг. Долговечность этого испуга зависит от двух факторов: точности оценки вероятности угрозы и реальной опасности последствий для человека.

«Приживется» ли одномоментный испуг надолго или нет зависит от двух факторов — насколько точно человек оценит вероятность угрозы и насколько на самом деле опасны для него последствия. Механизмы формирования страха

Страхи формируются через сочетание опытов, интерпретации и обучения. Основные механизмы формирования страха включают:

1. Классическое кондиционирование — это процесс, при котором нейтральный стимул (например, звук) начинает вызывать страх после того, как он ассоциируется с чем-то пугающим (например, резким движением или неприятным запахом).

2. Оперантное кондиционирование — этот механизм подразумевает, что страх может усиливаться через подкрепление.

Например, если человек избегает определённой ситуации (например, публичных выступлений) и это полное избегание приносит облегчение, такое поведение может закрепиться.

3. Социальное обучение — люди могут научиться страху, наблюдая за другими. Если ребёнок видит, как его родитель боится собак, он может начать чувствовать тот же страх.

Страх может проявляться в разных формах: от лёгкого беспокойства и тревоги до сильной паники. Наименьшая степень может проявляться как смятение или испуг, тогда как пиковая интенсивность приводит к ужасу.

Теперь рассмотрим основные категории страха, среди которых выделяются: фобии, беспричинный страх, навязчивый страх, патологический страх и панические атаки.

Фобия — это сильный и устойчивый страх, который усиливается в определённых триггерных ситуациях и не имеет под собой логического объяснения. Под воздействием фобии люди начинают избегать определённые объекты или ситуации. Например, человек с агорафобией может испытывать страх перед открытыми пространствами, не всегда осознавая, что вызывает его панику.

Фобия может возникать из-за специфических триггеров, которые не являются самими угрозами. Например, для человека, страдающего клаустрофобией, триггером может быть скопление людей в малом пространстве. Фобический страх всегда выражен через осознание причины, хотя сама причина может и не быть глубокой.

Беспричинный страх характеризуется отсутствием конкретной видимой причины и чаще проявляется как тревога. Это может быть как лёгкое волнение, так и приступы сильного страха, хотя человек не может понять, что именно является источником.

Навязчивый страх обычно проявляется как постоянная тревога, затрагивающая множество форм и ситуаций. Человек понимает иррациональность своих опасений, но не может их контролировать. В отличие от фобий, навязчивый страх не всегда имеет определённые триггеры и может касаться множества поводов.

Патологический страх представляет собой длительное состояние повышенной тревожности, не привязанное к конкретным

условиям. Этот страх может возникать на основе вымышленных ситуаций или тех, которые не имеют реальной угрозы.

Паническая атака — это внезапное и сильное проявление панического страха, часто сопровождающееся выраженными соматическими реакциями. Такие приступы, как правило, продолжаются от 30 секунд до получаса и могут возникать неожиданно.

Эмоция страха вызывает разнообразные и яркие соматические реакции у человека. В зависимости от ситуации он может испытывать различные чувства, такие как злость, гнев, обида, апатия, вина или стыд. При проявлении этих эмоций организм также реагирует. Например, когда человек чувствует злость, многие его мышцы становятся напряжёнными, и могут появляться боли в области сердца. В то же время состояние апатии или подавленности может привести к головной боли и даже головокружению.

Страх является лидером среди всех эмоций по интенсивности и спектру соматических реакций тела. Здесь могут быть: учащённое сердцебиение (тахикардия), спазм вдоха, ком в горле, тремор, интенсивное выделение пота, онемение конечностей и участков тела, состояние «ступора», приливы тепла и холода в различных частях тела, вплоть до недержания мочи и кала и др.

С точки зрения аналитической психологии Карла Юнга страх представляет собой сложное явление, которое коренится в глубинных аспектах человеческой психики. Юнг выделял два основных типа страха: созидательный и разрушительный. Созидательный страх, по его мнению, может способствовать личностному росту и самосознанию, в то время как разрушительный страх часто является следствием неосознанных конфликтов и подавленных эмоций.

Юнг акцентировал внимание на концепции «тени» — неосознанной части нашего «я», в которую мы зачастую прячем свои слабости, нежелательные черты характера, импульсы, желания, которую в своё время либо ты, либо твой значимый взрослый признал дефектным и вытеснил их из сознания. Страх в этом контексте может возникать, когда мы сталкиваемся с теми аспектами себя, которые отвергаем или боимся признать. Это внутреннее противоречие порождает тревогу и беспокойство.

Также у Юнга страх связан с Archetypes (архетипами), коллективным бессознательным.

Архетипы представляют собой универсальные, основные образы и идеи, которые существуют в психике каждого человека. Согласно Юнгу, эти *archetypes* являются предшествующими концепциями, присутствующими в мифах, снах и искусстве разных культур и эпох. Примеры архетипов включают Матерь, Героя, Мудреца и Тень. Они помогают структурировать человеческий опыт и формируют основу для индивидуальных и коллективных переживаний.

Коллективное бессознательное — это уровень бессознательного, который, по мнению Юнга, объединяет всё человечество. Оно включает в себя не только индивидуальный опыт, но и общие психические структуры, передающиеся от поколения к поколению. Коллективное бессознательное сохраняет знания и переживания, общие для всего человечества, и является источником архетипов. Таким образом, оно служит основой для формирования коллективного культурного опыта и влияния на поведение и мышление людей.

Определённые страхи могут быть универсальными для всей человеческой культуры и передаваться из поколения в поколение, отражая глубинные инстинкты и экзистенциальные тревоги.

В конечном итоге для Юнга важно не только понимать свои страхи, но и интегрировать их в сознание. Принятие и исследование своих страхов, а не избегание, может привести к большей внутренней гармонии и развитию.

В теории психоанализа Зигмунда Фрейда особое внимание уделялось проблеме страха. В своей книге «Введение в психоанализ» Фрейд утверждал, что страх — это ключевой вопрос, который помогает понять нашу душевную жизнь. Он различает два типа страха: реальный и невротический.

Реальный страх — это нормальная реакция на внешний риск. Например, если человек встречается с опасным животным, он испытывает страх как инстинктивную реакцию, чтобы защитить свою жизнь. В этом случае человек осознаёт опасность и предпринимает действия, направленные на своё спасение. Это естественный механизм, который выработался в ходе эволюции.

Невротический страх, напротив, не имеет конкретной причины. Фрейд объясняет, что это более сложное состояние. Он различает несколько слов для описания различных форм страха:

**«Страх»** просто подразумевает общее состояние тревоги, не указывая на конкретный объект.

**«Боязнь»** (например, боязнь пауков) указывает на конкретный объект страха.

**«Испуг»** означает неожиданное чувство страха, когда человек не готов к нему.

По Фрейду, страх — это особое эмоциональное состояние, которое может быть связано с переживаниями из прошлого. Он утверждал, что первичный страх возникает при отделении ребёнка от матери. Это важное наблюдение, так как Фрейд признавал, что опыт рождения может оставить глубокий след на психике человека.

По мнению Фрейда, невротический страх возникает, когда сексуальная энергия (которая он называл «либидо») подавляется и вытесняется в бессознательную часть психики. Когда эта энергия не может быть реализована, она может проявляться в виде страха. То есть человек может испытать страх как реакцию на внутренние конфликты, связанные с его желаниями.

Фрейд также подчёркивает, что страх может быть результатом подавления различных инстинктов. Когда человек сталкивается с ситуациями, когда его желания не могут быть удовлетворены, это вызывает тревогу и страх. Он сравнивает страх с «монетой», которая может обмениваться на различные эмоции, если они подавляются.

Трактовка страха у Фрейда является частью его теории психоанализа. Он считал, что страх — это сложный психический феномен, возникающий из взаимодействия различных частей психики и защитных механизмов. Хотя он впервые заложил основы понимания страха, многие аспекты этой проблемы были исследованы его последователями. Таким образом, страх стал одним из ключевых понятий в психологии, и его изучение продолжается и сегодня.

С точки зрения когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) страх рассматривается как эмоциональная реакция, возникающая в ответ на восприятие угрозы или опасности. Важным аспектом этой терапии является понимание того, что страх часто связан с когнитивными искажениями, то есть искажением реальности, которое может приводить к преувеличению опасностей или недооценке собственной способности справиться с ними.

КПТ утверждает, что наши мысли, чувства и поведение взаимосвязаны, и изменения в одном из этих компонентов могут привести к изменениям в остальных. Во многих случаях страх может возникнуть из негативных автоматических мыслей — неосознанных и часто иррациональных убеждений о себе, окружающем мире или будущем.

Клиенты, работающие в рамках КПТ, учатся идентифицировать и оспаривать свои искажённые мысли. Это позволяет им обрести более реалистичное восприятие ситуации и, как следствие, снизить уровень страха. Терапия также включает в себя поведенческие техники, такие как экспозиционная терапия, при которой индивид постепенно и целенаправленно сталкивается со своими страхами в безопасной обстановке, что способствует снижению тревожности и развитию устойчивости.

Преодоление страха — это важный этап в улучшении качества жизни и развитии личной эффективности. Ниже приведены несколько подходов и методов, которые могут помочь в этом процессе.

## **Психологические подходы и методы в преодолении страха**

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) — этот метод фокусируется на том, как мысли влияют на поведение и эмоции. КПТ помогает людям осознавать и изменять негативные мысли, связанные со страхом, заменяя их более реалистичными и позитивными. КПТ также учит навыкам решения проблем и когнитивной гибкости, что способствует более эффективному преодолению трудностей.

Экспозиционная терапия — эта терапия включает постепенное «подведение» человека к страху, что помогает ему ослабить свою восприимчивость к нему. Это может включать в себя методы, такие как воображаемая экспозиция (представление страха) и реальная экспозиция (постепенное столкновение с ситуацией, вызывающей страх). Экспозиция помогает человеку научиться справляться со своими страхами и развивать уверенность в себе.

## Дневник страхов

Практики, такие как глубокое дыхание, медитация и йога, могут значительно помочь в снижении уровня стресса и тревоги. Эти техники помогают успокоить ум и расслабить тело. Регулярное использование этих методов может улучшить общее состояние, снизить уровень страха и повысить уверенность в себе.

Ведение дневника страхов — записывание страхов и тревог может оказаться полезным инструментом для их осознания и анализа. Это помогает выделить основные причины страха и осмыслить его влияние на жизнь. Такой дневник может также помочь наблюдать за изменениями и прогрессом в преодолении страхов.

Я создала этот дневник психотерапии на базе аналитической психологии, КПТ и экспозиционной терапии. Он не избавит вас от всех страхов, но поможет существенно сократить их влияние на вашу жизнь.

Если страх становится чрезмерным и мешает повседневной жизни, работоспособности или отношениям, это может быть сигналом к необходимости обратиться за профессиональной помощью. Специалист может предложить индивидуальный подход и методы, специфичные для типа страха или тревожности, с которыми вы сталкиваетесь. Если наблюдаются такие симптомы, как повышенная тревога, панические атаки или избегание социальных ситуаций, не стесняйтесь обратиться за помощью к психологу или психотерапевту.

Принятие и понимание своих страхов как неотъемлемой части человеческой жизни — это первый шаг к освобождению от их влияния. Страх, как естественное ощущение, не следует избегать или подавлять, напротив, его можно рассматривать как источник ценной информации о себе. Позволяя себе испытывать эти эмоции, мы открываем двери к самопознанию и внутреннему развитию.

Оптимистично смотря на будущее, мы можем воспринимать преодоление страха как волнующее путешествие к личному росту. Каждый шаг, сделанный в обход своих опасений, — это шаг к расширению горизонтов и обретению новых возможностей. В этом процессе мы не только становимся смелее, но и открываем в себе скрытые ресурсы, способные привести к удивительным достижениям.

## ПСИХОДИАГНОСТИКА. ТРЕКЕР ИЗМЕНЕНИЙ

Перед тем как начать работать над собой при помощи психотерапевтического дневника, предлагаю пройти ряд тестов и записать результаты, чтобы в конце увидеть динамику твоего успеха.

Все тесты, которые я предлагаю пройти, имеют научно-доказательную базу, и они все есть на сайте: [psytests.org](http://psytests.org), где совершенно бесплатно, анонимно и без регистрации можно получить информацию. Найдите тест по названию на сайте и запишите полученные результаты ниже в таблице.

Название		Баллы	
		до	после
Диагностика иррациональных установок, SPB	Катастрофизация		
	Долженствование в отношении себя		
	Долженствование в отношении других		
	Оценочная установка		
	Фрустрационная толерантность		
	Среднее значение		
Шкала депрессии Бека, BDI			
Шкала тревоги Спилберга-Ханина, STAI			



Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)