Конспект психологического тренинга

Название тренинга: «Страхов НЕТ»

Автор методики: Стелла Ребро

Целевая аудитория: взрослые, подростки (от 16 лет), группы личностного роста.

Время проведения: 2,5 – 3 часа.

Материалы: листы А4 (по 2–3 на человека), листы А5 (3 шт. на человека), цветные карандаши, фломастеры, ручки, спокойная медитативная музыка, повязки на глаза (по желанию).

Вводная часть (15 минут)

1. Приветствие и правила группы

- **Ведущий:** «Страх — это не враг. Это самая честная карта наших желаний. Там, где нам страшно, там и находится наша точка роста. Сегодня мы не будем бороться со страхами. Мы будем с ними знакомиться, благодарить их и забирать их энергию себе».
- **Принятие правил:** конфиденциальность («Что в группе — остается в группе»), «Я-высказывания», правило «Стоп» (участник может не отвечать на вопрос, просто сказав «Стоп»), активность.

2. Упражнение «Имя для Эго» (Теория, пункт 1)

- **Цель:** снизить градус серьезности, отделить истинное «Я» от защитных механизмов.
- **Инструкция:** «Наше Эго — это наш внутренний охранник. Его задача — беречь нас от любой боли, поэтому оно постоянно пугает нас. Давайте лишим его пафоса и дадим смешное, детское или сказочное имя. Как зовут вашего внутреннего критика? (Примеры: Сережа-нытик, Бабайка, Директор паники, Зинаида Петровна)».
- Участники по кругу называют имена. Ведущий фиксирует, что теперь, когда Эго начнет пугать, к нему можно будет обратиться по имени: «А, это снова ты, Зинаида Петровна».

Теоретический блок (20 минут)

Мини-лекция (Теория, пункт 2) Ведущий рассказывает, опираясь на флипчарт или презентацию:

1. **Иерархия страхов.** Все наши тревоги (страх публичных выступлений, страх бедности, страх одиночества) ведут к двум базовым корням:
   - **Первичный страх — Страх смерти.** Страх физического исчезновения.
   - **Вторичный страх — Страх перемен.** Смерть в миниатюре. Любая перемена — это гибель старого «Я» и рождение нового. Эго ненавидит перемены, потому что не знает, выживет ли оно в новых условиях.
2. **Реакция «БЕЙ – БЕГИ – ЗАМРИ».** Древнейшая программа выживания.
   - *БЕЙ:* агрессия, контроль, гиперконтроль, трудоголизм.
   - *БЕГИ:* прокрастинация, избегание, смена работы/партнеров, алкоголь.
   - *ЗАМРИ:* апатия, депрессия, ступор, «ничего не хочу».
3. **Формула реальности: МЫСЛЬ – СЛОВО – ДЕЙСТВИЕ (ХОЧУ – МОГУ – ДЕЛАЮ).** Страх вклинивается в эту цепочку на этапе «Слово/Могу», обесценивая ресурс и блокируя действие.

Практический блок: Диагностика (40 минут)

1. Упражнение «Атлас страхов» (Теория, пункты 3–4)

- **Инструкция:** «Возьмите лист А4. Напишите в столбик минимум 10–15 ваших страхов. Пишите всё, от глобального (боюсь остаться без денег) до бытового (боюсь пауков, боюсь звонить незнакомым людям). Пишите быстро, не фильтруя».
- *Время:* 10 минут.

2. Упражнение «Мое и чужое» (Теория, пункт 5)

- **Инструкция:** «Разделите лист на две колонки: „МОИ“ и „ПЕРЕНЯТЫЕ“. Просмотрите свой список. Перенятые страхи — это те, которые вам внушили: „Не беги — упадешь“ (мама), „Большие деньги — это опасно“ (социум), „Мужчинам нельзя доверять“

(опыт бабушки). Поставьте галочки. Важно осознать: то, что в колонке „Перенятые“, на 100% вам не принадлежит. Это чужой мусор в вашей голове».

- **Обсуждение:** «Чьи голоса вы услышали, когда писали этот список?»

3. Упражнение «Выбери главного» (Теория, пункт 6)

- **Инструкция:** «Не анализируя, интуитивно, поставьте букву „К“ (Король) напротив того страха, который вызывает самый сильный телесный отклик прямо сейчас (сжалось горло, похолодели руки, заболел живот)».

Практический блок: Трансформация (60 минут)

1. Упражнение «Олицетворение страха» (Теория, пункты 7–8)

- **Инструкция:** Возьмите новый лист А4. Перепишите свой главный страх крупно. Теперь нарисуйте его. Страх не бывает просто черным ужасом. У него есть форма. На что он похож? На колючий шар? На скользкую медузу? На тяжелый камень? На строгого учителя? Рисуйте тем цветом, который ассоциируется с этим чувством.
- **Инструкция:** «Дайте ему имя. Любое. Глафира, Барон фон Панике, Липучка, Трусишка».

2. Упражнение «Функция страха» (Теория, пункт 9)

- **Инструкция:** «Возьмите рисунок. Приложите его рисунком наружу к груди, к солнечному сплетению. Закройте глаза. Спросите этот образ: „Мой дорогой [Имя страха], от чего ты меня защищаешь? Что ты не подпускаешь ко мне? Куда я не иду, боясь тебя?“ Не думайте головой, слушайте первое, что всплывет. Это всегда будет что-то важное и ценное».
- *Ведущий дает 2–3 минуты тишины.*

3. Телесная медитация «Возврат энергии» (Теория, пункт 10)

- **Инструкция:** «Оставьте руку на груди. Почувствуйте, где в теле живет этот страх. В животе? В плечах? В коленях? На что он похож там? На тяжесть? На лед? На комок ваты? А теперь представьте, что этот страх — это сгусток застывшей энергии. Сделайте глубокий вдох, и на выдохе с силой выдохните этот комок через стопы в пол, в землю. Представьте, как он уходит, а на его место поднимается тепло и свет от земли. Сделайте так 3–5 раз, пока тело не станет легче».

4. Упражнение «Переворот» (Теория, пункты 11–12)

- **Инструкция:** Посмотрите на свой рисунок страха. Зачеркните слово, которым вы его назвали (например, «БОЮСЬ ОСТАТЬСЯ ОДНА»). Жирно напишите рядом: **«ХОЧУ»**.
- **Пример:** «БОЮСЬ ОСТАТЬСЯ ОДНА» превращается в «ХОЧУ БЫТЬ С КЕМ-ТО» или «ХОЧУ ЛЮБВИ».
- **Инструкция:** Напишите продолжение: **«ПОТОМУ ЧТО…»**. Пишите первое, что придет в голову, даже если это звучит эгоистично или странно.
- **Пример:** «ХОЧУ БЫТЬ С КЕМ-ТО, ПОТОМУ ЧТО тогда я чувствую себя живой», «ХОЧУ МНОГО ДЕНЕГ, ПОТОМУ ЧТО хочу безопасности и свободы».
- **Смысл:** Мы видим правду. Мы боимся не самого события, мы боимся, что не получим то, что на самом деле ХОЧЕМ. Страх — это искаженное, заблокированное желание.

Практический блок: Закрепление (30 минут)

Медитация «ХОЧУ – МОГУ – ДЕЛАЮ» (Теория, пункт 13)

- **Подготовка:** Раздайте участникам 3 листа А5.
- **Лист 1: «ХОЧУ — МЫСЛЬ»**
  - *Инструкция:* «Напишите на листе свое истинное желание, которое вы только что достали из страха. Положите лист на левую ладонь (рука сердца, рука приема). Закройте глаза. Почувствуйте это „Хочу“. Какого оно цвета? Какой температуры? Это радость, азарт, нежность? Напитайтесь этим состоянием».
- **Лист 2: «МОГУ — СЛОВО»**

- *Инструкция:* «Переложите лист в правую руку. Это рука действия, рука слова. Подумайте: какие у меня уже ЕСТЬ ресурсы для этого? Какие навыки? Какие люди рядом? Какие идеи? Почувствуйте, как в правую руку спускается уверенность. Идеи уже есть, слова уже есть. Я могу».

- **Лист 3: «ДЕЛАЮ — ДЕЙСТВИЕ»**
  - *Инструкция:* «Положите этот лист на пол перед собой. Встаньте на него двумя ногами. Произнесите вслух: „Я это уже сделала. Я уже имею это. Я уже так себя чувствую“. Проживите телом это состояние. Как вы стоите? Как дышите? Как смотрите на мир, когда желание уже исполнено? Сделайте три шага вперед, физически забирая это состояние в свою жизнь».

Завершение (15 минут)

1. Рефлексия Участники по кругу отвечают на вопросы:

- Какое имя теперь у моего страха?
- Чего я на самом деле хочу?
- Какой первый маленький шаг я сделаю в течение 24 часов?

2. Шеринг и ритуал

- **Ведущий:** «Мы не уничтожили страх. Мы увидели, что он охранял, и забрали это желание себе. А его энергия теперь течет в нашем теле».
- Участники могут порвать листы с изначальными страхами или забрать свои новые листы (ХОЧУ-МОГУ-ДЕЛАЮ) с собой как ресурсную карту.