

Идти *навстречу* тому, чего боишься.

Тревога живёт за счёт избегания: каждый раз, обходя страшное, мы на миг успокаиваемся — и тем сильнее верим в опасность. Экспозиция разворачивает это: постепенно и бережно идти в страх, чтобы мозг на опыте узнал, что угроза преувеличена.

НАВЫК

Экспозиция

ПРОТИВ

Избегания и охранительного поведения

ФОРМАТ

Лекция • 14 разворотов

06

- 01 — Наблюдать автоматические мысли
- 02 — Оценивать и оспаривать их
- 03 — Выстраивать сбалансированный ответ
- 04 — Добраться до глубинных убеждений
- 05 — Вернуть энергию через действие
- 06 • Идти навстречу страху ← **вы здесь**

С ЧЕГО МЫ НАЧИНАЕМ

В навыке 03 вы проверяли мысли действием. Экспозиция доводит этот принцип до конца — там, где правит страх.

Когда тревога сильна, ум находит сотни причин не делать страшного: «не сегодня», «я не готов», «обойдусь». Каждое такое избегание приносит мгновенное облегчение — и потому закрепляется. Так страх не уходит, а крепнет. Экспозиция — это спланированная, поэтапная встреча со страхом, в которой мозг наконец получает опыт: «обошлось».

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Экспозицию при сильных страхах, панике, ОКР или травме лучше проходить с терапевтом. Никогда не идите в ситуации, реально опасные для жизни и здоровья.

СОДЕРЖАНИЕ ЛЕКЦИИ

01	Избегание как корень тревоги	07	Правила хорошей экспозиции
02	Как избегание кормит страх	08	Охранительное поведение
03	Что такое экспозиция	09	Виды экспозиции
04	Кривая привыкания	10	Разбор примера целиком
05	Шкала тревоги (0–100)	11	Частые ошибки
06	Лестница страхов	12	Что дальше

Избегание как *корень тревоги*

≈ 4 МИН

Устойкой тревоги почти всегда есть спутник — избегание. Мы не подходим к тому, что пугает: к людям, местам, разговорам, ощущениям, мыслям.

Избегание выглядит спасением: отказался — и сразу легче. Но это облегчение мнимое и короткое. Платой за него становится то, что страх **остаётся непроверенным**, а мир потихоньку сужается: список «нельзя» растёт, жизнь подстраивается под тревогу.

Поэтому работа со страхом — это в первую очередь работа с избеганием. Не «перестать бояться усилием воли», а *перестать убегать* — постепенно и по плану.

КЛЮЧЕВОЙ ПРИНЦИП

Избегание — это то, что лечит тревогу наоборот.

Оно снимает страх на минуту и усиливает его на будущее. Разворот этой привычки и есть суть экспозиции.

Избегание

Любое действие, цель которого — не столкнуться с пугающим: отказ, уход, отмена, оттягивание, отвлечение.

БЫВАЕТ НЕЗАМЕТНЫМ

Избегание не всегда явное. Можно «прийти», но весь вечер простоять у стены, не поднимать глаз, держать телефон в руке. Об этом — отдельная глава.

Сужение жизни

Верный признак, что избегание зашло далеко: вы всё чаще отказываетесь от важного, лишь бы не тревожиться.

Как избегание *кормит* страх

У избегания есть точная механика — петля, которая с каждым витком делает страх сильнее. Понять её важно: именно её и разрывает экспозиция.



ЛОВУШКА ОБЛЕГЧЕНИЯ

Резкое облегчение в момент избегания и есть награда, которая закрепляет привычку. Мозг не узнаёт главного: **что было бы, если остаться**. Экспозиция даёт ему именно этот недостающий опыт.

Что такое *экспозиция*

≈ 4 МИН

Экспозиция — это намеренная, спланированная встреча с тем, что пугает, без бегства и без подстраховок, достаточно долгая, чтобы тревога успела спастись сама.

Звучит пугающе, но смысл не в том, чтобы «терпеть ужас». Смысл — дать мозгу **новый опыт**: остаться в пугающей ситуации и обнаружить, что предсказанная катастрофа не случилась, а тревога, если её не подпитывать бегством, спадает сама собой.

Ключевые слова здесь — *постепенно* и *по своей воле*. Вы сами выбираете шаг и идёте от лёгкого к трудному, оставаясь хозяином процесса.

Экспозиция

Постепенное, повторяющееся приближение к пугающему — чтобы страх угас через опыт, а не через избегание.

НЕ ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ

Цель — не геройски вытерпеть максимум, а остаться достаточно долго, чтобы убедиться: «выдержал, и обошлось». Это сбор опыта, а не испытание силы воли.

Связь с навыком 03

По сути это развёрнутый поведенческий эксперимент: у страха есть предсказание — экспозиция его проверяет.

Кривая *привыкания*

≈ 4 МИН • ПОЧЕМУ РАБОТАЕТ

Тревога не может расти бесконечно. Если остаться в ситуации и ничего не предпринимать, тело со временем **привыкает**, и страх идёт на спад сам — это называют привыканием.

Избегание обрывает этот процесс на пике, не давая телу дойти до спада. Экспозиция же удерживает в ситуации достаточно долго, чтобы вы *прожили* и подъём, и спуск. А с каждым повтором начальный пик становится всё ниже.

СОВРЕМЕННАЯ ПОПРАВКА

Даже если за один раз тревога спала не сильно — экспозиция работает: мозг всё равно усваивает «я могу это выдержать, и катастрофы нет». Важнее новый опыт, чем цифра тревоги.

ТРЕВОГА ВО ВРЕМЯ ЭКСПОЗИЦИИ



ЧТО ВИДНО

Сначала тревога даже растёт, потом неизбежно спадает. Бегство обычно случается на пике 10-й минуты — за миг до того, как стало бы легче.

Шкала тревоги 0–100

Чтобы строить и отслеживать экспозицию, нужна простая линейка. В КПТ используют **субъективную шкалу тревоги** от 0 до 100: 0 — полный покой, 100 — самый сильный страх, какой вы можете представить.

Эта цифра — ваш компас. Ею вы оцениваете каждую пугающую ситуацию, чтобы выстроить их по возрастанию, и ею же измеряете тревогу до, во время и после экспозиции, чтобы видеть динамику.

НЕ НУЖНА ТОЧНОСТЬ

Шкала субъективна — не ищите «правильное» число. Важна не точность, а относительные различия: что страшнее, что слабее и как меняется со временем.

0–25		лёгкая
25–50		средняя
50–75		сильная
75–100		пик

РАБОЧАЯ ЗОНА

Лучше всего экспозиция идёт в диапазоне 40–60: достаточно, чтобы был эффект, и поси́льно, чтобы не сорваться.

ГЛАВА 06

Лестница *страхов*

≈ 5 МИН • ИЕРАРХИЯ

Никто не начинает с самого страшного. Все пугающие ситуации из одной темы выписывают и расставляют по шкале тревоги — получается лестница от лёгкого к трудному.

Двигаются **снизу вверх**: берут ступень на 40–50, повторяют её, пока она не станет привычной (тревога устойчиво падает), и лишь затем поднимаются выше. Так страх осваивается по силам, шаг за шагом.

ПРИМЕР: СТРАХ ОСУЖДЕНИЯ

Снизу — то, что лишь слегка тревожит, сверху — то, что пугает по-настоящему. Каждую ступень проходят много раз, прежде чем шагнуть на следующую.

ЛЕСТНИЦА • СНИЗУ ВВЕРХ

90	Выступить с докладом перед залом
70	Высказать мнение на совещании
50	Задать вопрос продавцу
30	Позвонить по телефону знакомому
15	Написать сообщение в общий чат

Правила хорошей *экспозиции*

Чтобы встреча со страхом лечила, а не травмировала, она должна отвечать четырём условиям. Без них экспозиция превращается в бесполезное «терпение через силу».

УСЛОВИЕ 01

Постепенно

Снизу вверх по лестнице. Шаг должен быть сильным — пугать, но не парализовать (примерно 40–60 по шкале).

УСЛОВИЕ 02

Достаточно долго

Оставаться в ситуации, пока тревога заметно не снизится или пока вы не убедитесь, что выдерживаете её. Уход на пике закрепляет страх.

УСЛОВИЕ 03

Часто и регулярно

Повторять ступень многократно, лучше подряд. Редкие подходы «раз в месяц» дают телу забыть полученный опыт.

УСЛОВИЕ 04

Без подстраховок

Никаких тайных «костылей»: не отвлекаться, не сжиматься, не держать спасительный предмет. Иначе мозг решит, что спасли именно они.

ПАМЯТЬ-ПОДСКАЗКА

Хорошая экспозиция **предсказуема, контролируема и выбрана вами**. Вы заранее знаете, что и как долго будете делать, — и в любой момент остаётесь её автором, а не жертвой.

Охранительное *поведение*

Самый частый срыв экспозиции — не явное бегство, а **охранительное поведение**: вы вроде бы в ситуации, но втайне подстраховались. Эти «костыли» крадут результат.

Хитрость в том, что мозг приписывает спасение именно костылю: «обошлось, потому что я держался у выхода». Страх самой ситуации остаётся непроверенным. Поэтому костыли постепенно убирают — и дают опыту быть чистым.

КАК РАСПОЗНАТЬ

Спросите себя: «Что я делаю, чтобы стало чуть безопаснее? Что я перестал бы делать, если бы не боялся?» Ответы и есть ваши костыли.

ТИПИЧНЫЕ КОСТЫЛИ

Держать воду / телефон / лекарство «на всякий случай»

Предмет-талисман, без которого «нельзя».

Репетировать каждую фразу, садиться у выхода, избегать взгляда

Микро-уходы внутри ситуации.

УБИРАТЬ ПОСТЕПЕННО

Костыли тоже можно снимать по лестнице: сначала освоить ситуацию хоть как-то, затем повторить её уже без подстраховки.

Виды *экспозиции*

≈ 4 МИН

Не во всякий страх можно войти напрямую. Поэтому у экспозиции есть несколько форм — под разные виды тревоги.

ФОРМА 01

В реальности

Прямая встреча с ситуацией: выйти в людное место, позвонить, погладить собаку.

Основной и самый сильный вид.

ФОРМА 02

В воображении

Подробно представлять пугающий сценарий — когда в реальности столкнуться нельзя или слишком рано.

Для навязчивых страхов и «а вдруг».

ФОРМА 03

Телесная

Намеренно вызывать пугающие ощущения: учащать дыхание, кружиться — при страхе самих симптомов.

При панике и страхе телесных реакций.

КОГДА НУЖЕН СПЕЦИАЛИСТ

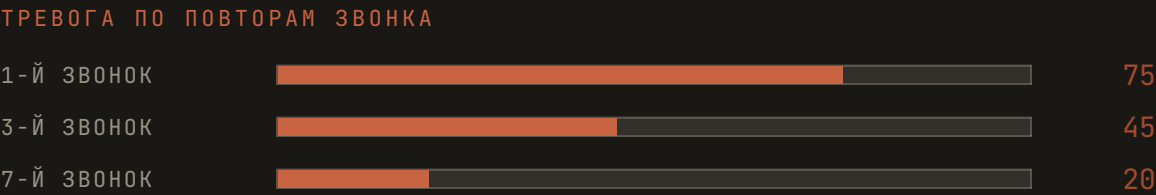
Экспозиция в воображении и телесная, а также работа с паникой, ОКР и травмой, тоньше и требуют сопровождения. Начинать такие формы самостоятельно не стоит — это территория терапевта.

Разбор примера *целиком*

СТРАХ	«Позвоню – буду заикаться, меня сочтут дураком.»
ИЗБЕГАНИЕ	Месяцами решал всё перепиской, звонки откладывал.
КОСТЫЛИ	Писал текст звонка дословно, репетировал вслух.

ПЛАН ЭКСПОЗИЦИИ

Снизу вверх: уточнить часы работы → записаться к врачу → решить вопрос по работе. Без сценария на бумаге.



Вывод: ни разу не «опозорился». С каждым повтором звонок пугал всё меньше – а к седьмому стал почти будничным делом.

Частые *ошибки*

ОШИБКА 01

Прыгнуть на верх лестницы

Начать с самого страшного «чтобы сразу». Перегруз почти гарантирует срыв и веру, что «экспозиция не для меня». Идите снизу.

ОШИБКА 02

Уйти на пике

Сбежать в момент максимальной тревоги. Это закрепляет страх сильнее прежнего. Лучше выбрать шаг полегче, но досидеть до спада.

ОШИБКА 03

Тайные костыли

Делать экспозицию, не замечая подстраховок. Опыт выходит «грязным»: страх остаётся за костылём непроверенным.

ОШИБКА 04

Один раз и бросить

Пройти ступень однажды и ждать чуда. Без повторов тело снова забывает. Сила экспозиции — в регулярности.

СРЫВ — ЭТО ДАННЫЕ

Не получилось досидеть или накрыло сильнее ожидаемого? Это не провал, а информация: шаг был великоват. Спуститесь на ступень ниже и повторите. В экспозиции важна не смелость, а точная дозировка.

ГЛАВА 12 Что дальше

Экспозиция возвращает то, что отняло избегание, — **свободу передвижения** по собственной жизни. Каждый пройденный шаг не только гасит конкретный страх, но и учит главному: **тревогу можно выдержать**, и она проходит сама.

ПРАКТИКА НА 2–3 НЕДЕЛИ

- 1 Выберите один страх и выпишите связанные с ним ситуации.
- 2 Оцените каждую по шкале 0–100 и постройте лестницу.
- 3 Найдите и выпишите свои охранительные костыли.
- 4 Возьмите ступень на 40–50 и пройдите её, оставаясь до спада.
- 5 Повторяйте ступень, пока не станет привычной, — затем выше.

Страх отступает не тогда, когда исчезает, а когда перестаёшь от него убегать.

КОГДА НУЖЕН СПЕЦИАЛИСТ

При панике, ОКР, фобиях с сильным страхом или травматическом опыте экспозицию стоит проходить **с терапевтом**. Грамотное сопровождение делает её и безопаснее, и быстрее.