



FDRK.RU

ПАВЕЛ ФЕДОРЕНКО
ИЛЬЯ КАЧАЙ

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАСТЕНЧИВОСТИ, НЕРЕШИТЕЛЬНОСТИ
И ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ

Илья Качай
Павел Алексеевич Федоренко
Уверенность в себе. Как
избавиться от застенчивости,
нерешительности
и повысить самооценку

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25278307
ISBN 9785448555626

Аннотация

Настоящая книга – это эффективное практическое руководство по избавлению от социофобии, основанное на принципах когнитивно-поведенческой психотерапии. Книга содержит техники и упражнения, направленные на изменение искажённого мышления, преодоление избегающего поведения, формирование умения работы с тревогой и выработку социальных навыков. В книге также освещены вопросы характера, самооценки, воспитания, семейных отношений, любви, свободы, ответственности, морали и иные мировоззренческие вопросы.

Содержание

ОТ РЕЦЕНЗЕНТА	5
ОТ АВТОРОВ	8
ПРЕДИСЛОВИЕ	14
ГЛАВА I. СОЦИОФОБИЯ	23
§1. Что такое социофобия?	23
§2. Каковы физические проявления социофобии?	25
§3. Каковы типичные социофобические ситуации?	27
§4. Каковы проявления социофобии в поведении?	29
§5. Каковы корни социофобии?	31
§6. Каковы возможные причины и последствия социофобии?	32
§7. Какова статистика социофобических проявлений?	34
§8. Каковы негативные факторы в работе с социофобией?	35
§9. Каковы методы преодоления социофобии?	37
Конец ознакомительного фрагмента.	38

**Уверенность в себе
Как избавиться
от застенчивости,
нерешительности
и повысить самооценку**

**Павел Федоренко
Илья Качай**

© Павел Федоренко, 2017

© Илья Качай, 2017

ISBN 978-5-4485-5562-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОТ РЕЦЕНЗЕНТА

Социофобия – один из самых распространённых страхов человека. Может показаться парадоксальным, что мы как «общественные животные» испытываем потребность в отношениях и нуждаемся в социуме, и в тоже время боимся его и, порой, даже избегаем. Но у этого иррационального страха, конечно же, есть свои иррациональные причины. И кроются они в специфическом мышлении и особенностях трактовок, оценок, интерпретаций происходящих и ожидаемых ситуаций социального взаимодействия. Такое мышление формирует устойчивые стереотипы поведения, превращающие человека в «комочек нервов» и «заложника» своих страхов. Начиная с работ А. Эллиса и А. Бека, природа таких страхов и методы их преодоления достаточно хорошо и подробно описаны как в научной, так и в популярной мировой литературе. Однако аудитории и читателям не всегда удаётся донести научно обоснованные, проверенные временем и практикой уже нескольких поколений специалистов эффективные методы помощи в решении проблемы социальной тревоги и страхов.

В многоголосице видео, аудио и печатных материалов сегодня можно не просто заблудиться, а утонуть или как минимум разочароваться и потерять надежду, мотивацию на изменения своей жизни к лучшему. Порой обилие информа-

ции вытесняет смысл. На таком сложном фоне авторы этой книги взялись за нелёгкий труд донести понятным большинству читателей языком важные достижения и успехи современной психотерапии, в первую очередь её когнитивно-поведенческого направления, считающегося «золотым стандартом» терапии социофобии. Помимо техник и методов, в том числе авторских их модификаций, П. А. Федоренко и И. С. Качай постарались изложить и философскую, мировоззренческую составляющую лечения социофобии, помогающую решать эту проблему более комплексно, широко и глубоко. Любая книга, конечно, неспособна заменить процесса психотерапии, но может стать помощником в этом важном и сложном процессе работы над собой. Ищущий и вдумчивый читатель сможет извлечь из данной книги важные для себя мысли, идеи, практический материал, осмыслив и переработав которые, он будет иметь намного больше возможностей сделать свою жизнь свободной от лишних тревог, страхов и предубеждений, наполнить её смыслом и счастьем.

Дмитрий Викторович Ковпак, врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук, доцент кафедры общей, медицинской психологии и педагогики Северо-Западного государственного медицинского университета имени И. И. Мечникова, председатель Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии, вице-президент Российской психотера-

пептической ассоциации.

ОТ АВТОРОВ

В современную эпоху информационной эпидемии узнать о том, что такое социофобия и как от неё избавиться, не составляет никакого труда. На сегодняшний день созданы сотни видеоуроков и тренингов, написаны тысячи книг и статей, посвящённых различным способам преодоления социальных страхов, методам избавления от застенчивости и нерешительности, путям преодоления комплексов, поднятия самооценки и обретения уверенности в себе. Однако подавляющее большинство таких материалов представляет собой лишь бессмысленную «мотивационную накачку», сопровождающуюся призывами к механическому выполнению тех или иных действий, что, по заверению авторов этих систем, гарантирует преодоление социофобии.

На деле же оказывается, что мотивация быстро испаряется, равно как и эффект, объясняющийся всего лишь плацебо-механизмами, а за совершённые действия через некоторое время человеку попросту становится стыдно. Иными словами, глубинная суть проблемы так и остаётся нераскрытой, а разочарование из-за отсутствия устойчивого результата подводит к мысли о том, что социофобию побороть невозможно. Всё это происходит потому, что многие информационные источники, посвящённые проблеме неуверенности, хоть и разъясняют социофобические механизмы, но не отве-

чают на главные вопросы, а именно: *почему* человек не может делать то, что ему хочется, и *для чего* ему необходимо преодолевать социофобию.

К тому же многим из Вас наверняка знакома ситуация, когда, стремясь получить волшебную таблетку от социофобии, Вы хватаетесь за несколько методик «исцеления» сразу и, не доводя ни одну из них до конца, убеждаете себя в том, что больше ничего Вам не поможет. Возможен и такой вариант, что Вы следуете какой-то определённой методике, но и она не приносит длительного результата, а выбирая другую тактику избавления от проблемы, наталкиваетесь на противоположную информацию, и в итоге окончательно запутываетесь и впадаете в отчаяние. Знакомые истории, не правда ли?

Данная книга предоставляет Вам уникальную возможность положить конец утомительным поискам чудодейственного средства избавления от социофобии, обрести исчерпывающую и достоверную информацию о том, что на самом деле с Вами происходит, а главное – начать интересный путь к счастливой жизни, свободной от комплексов, застенчивости, неуверенности и социальных страхов. Вполне вероятно, что во время чтения этой книги Вы столкнётесь с информацией, которая будет противоречить опробованным Вами ранее методикам. В этом случае нужно помнить о том, что раз Вы держите в руках именно эту книгу, значит прежние способы Вам не помогли, а поэтому нет смысла цепляться за старые знания, но есть смысл полностью сконцентриро-

ваться на предлагаемом методе.

Авторы настоятельно рекомендуют воспринимать информацию книги без предубеждений, особенно в тех случаях, когда она будет противоречить Вашему мировоззрению. Стоит признать, что на данный момент в Вашем мировоззрении присутствуют некоторые искажения, которые и привели Вас к проблеме, поэтому следует отказаться от старых привычек мышления, чтобы начать формировать новые. Ведь чтобы наполнить чашу свежей водой, для начала нужно выплеснуть старую. Ещё Альберт Эйнштейн говорил о том, что нельзя решить проблему на том же уровне мышления, на котором она создавалась. Полезно также конспектировать основные положения книги, выписывая осознания и инсайты, чтобы иметь возможность в любой момент к ним обратиться.

Однако главный посыл авторов книги состоит в следующем: если Вы хотите добиться желаемого результата, необходимо в обязательном порядке применять на практике все предлагаемые методики и воплощать в жизнь всю информацию. Без этого коэффициент полезного действия будет стремиться к нулю, поскольку не будет самих действий. Вы можете прочитать миллион книг, но продолжать оставаться в своей проблеме, а можете внимательно изучить одну, и получить очень хороший результат, но только реализовав полученные знания на практике. Важно понимать, что моментально обрести уверенность в себе невозможно, ведь социофобия – это не прыщ, который выскакивает за один день, а привычки

мышления и стереотипы поведения, которые формируются на протяжении длительного времени под влиянием воспитания и социального окружения.

Хорошая новость заключается в том, что обратный путь к счастливой и уверенной жизни займёт гораздо меньше времени, чем Вы потратили на то, чтобы добровольно загнать себя в текущее состояние. Но это произойдёт только в том случае, если Вы будете проявлять усердие и последовательность в своих действиях. Ради достижения длительного и устойчивого эффекта Вам придётся много работать. Вы обязательно получите желаемый результат, но главное – это практика, т.е. постоянная работа над собой, ключевой элемент которой – это стопроцентная ответственность. Нет такого человека, который придёт и избавит Вас от социофобии. Только Вы удерживаете себя в своём состоянии, и только Вы можете себе помочь.

Поэтому первое, что Вам следует оставить за порогом своей прежней жизни – это жалость к себе, попытки оправдываться и обвинять судьбу и других людей во всех своих несчастьях. Кстати, с привычкой осуждать и критиковать других тоже придётся попрощаться. Только Вы сами являетесь творцом своей жизни, и то, что в настоящий момент с Вами происходит, является Вашей целью, поэтому в Ваших и только в Ваших руках находится Ваша жизнь. А ещё в Ваших руках находится эффективное практическое руководство, которое станет Вашим верным помощником на тер-

нистом, но увлекательном пути к новой жизни, наполненной ощущением свободы и уверенности в каждом Вашем действии.

Крайне важно помнить, что настоящая книга не является волшебной таблеткой, которая раз и навсегда избавит Вас от различных проявлений социофобии. Авторы не обещают гарантированного результата, но дают гарантию эффективности тех методик, которые Вы найдёте в этой книге. Но результат будет зависеть только от Ваших непосредственных действий. Практика, практика и ещё раз практика позволит Вам день за днём ощущать себя увереннее. Согласно исследованиям, при чтении книг и прослушивании лекций человек запоминает не более 20% новой информации, в то время как выполнение практических упражнений способствует усвоению более 50% материала. Однако ещё большей эффективности человек может добиться при групповом обсуждении, поэтому лучше всего решать проблему в сообществе единомышленников, объединённых общей здоровой целью. Такой средой, формирующей новое поведение человека, является тренинг «Уверенность в себе» в рамках социального проекта «Система здорового мышления».

Таким образом, цель данной книги состоит в том, чтобы помочь Вам избавиться от социофобии, передать накопленные знания и опыт, указать на типичные ошибки в поведении и мышлении, удерживающие Вас в проблеме. Следует чётко осознавать, что книга не «исцеляет» и не решает про-

блему за Вас, а является проводником на пути к достижению желаемой цели – счастливой жизни, свободной от социальных страхов. Помимо всего прочего, предложенная в книге информация окажет Вам неоценимую услугу и в плане самореализации в разных сферах жизни – здоровье, отношениях, финансах и прочих. Постепенно социофобия прекратит быть невыносимой проблемой и станет отправной точкой для счастливой, свободной и уверенной жизни во многих её проявлениях.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Олег всегда хорошо учился в школе. Он был круглым отличником и в институте. Он активно и с большим интересом участвовал в студенческих конкурсах, занимал призовые места на спортивных соревнованиях. Казалось бы, о какой социофобии в данном случае может идти речь? Однако каждый раз, когда его вызывали к доске в школе, или во время защиты рефератов в институте, он испытывал плохо скрываемые приступы сильной тревоги. В эти моменты Олегу казалось, что все осуждающе смотрят на него, оценивают его внешний вид и манеру речи, мысленно критикуют его за любые заминки во время выступления. Любое семинарское занятие, на котором нужно было отвечать, воспринималась Олегом как невыносимая пытка. Непередаваемым облегчением для него стало окончание института: «Вот она, свободная жизнь без осуждающих взглядов однокурсников и оценивающих речей педагогов!» Но превратился ли Олег в уверенного в себе человека с получением высшего образования? Избавился ли он от своей тревоги, заимев красный диплом?

Ирине предстоял важный и ответственный разговор с начальником по поводу её повышения по службе. Всю ночь накануне она ворочалась и не могла сомкнуть глаз. В голове то и дело возникали пугающие подробности грядущей бе-

седы: «Как всё пройдёт? А что если начальник просто посмеётся надо мной? Это будет полный провал!» Тревожное ожидание усиливалось воспоминаниями о прошлом опыте общения с авторитетными людьми, когда она краснела, запиналась на каждом слове и ощущала жуткую скованность. В то же время Ирине хотелось произвести максимально хорошее впечатление на начальника, и от этого ей становилось ещё страшнее. Она знала, что будет испытывать сильное напряжение, если не получит одобрения с его стороны. Получается, что не Ирина управляла своей жизнью, а другие люди и события управляли её эмоциями, чувствами, переживаниями и даже действиями. Как Вам кажется, будет ли разговор с начальником успешным для Ирины? И даже если будет, то стоит ли это таких сильных переживаний?

Кирилл брёл по оживлённым улицам незнакомого города, в котором он оказался по воли руководства компании, отправившего его в командировку. Ему очень хотелось есть, но страх подойти к незнакомому человеку, чтобы узнать о том, где расположено ближайшее кафе, был гораздо сильнее его базовой потребности в пище. К тому же телефон, с помощью которого он мог бы посмотреть карту обеденных заведений города, как назло, разрядился. Направляемый шумным потоком суетящихся прохожих, Кирилл бесцельно скитался по проспектам, уже совсем ничего не соображая от голода. Казалось бы, чего проще? Нужно всего лишь подойти к любому человеку и спросить, где можно перекусить.

Но тревожные мысли о том, что о нём могут подумать как о бродяге, а также о том, что он может отвлечь людей от важных дел, повергали Кирилла в полную растерянность. Как Вы считаете, насколько продуктивным было его поведение? Принесли ли мысли Кирилла пользу?

Анна спешила на свидание. Судорожно поправляя причёску и нервно смотрясь в зеркальные стёкла витрин, она чувствовала, как сильно колотится её сердце. Ладони потели, а ноги, казалось, совсем не слушались её от страха. В голове неслись путанные мысли: «Зачем я вообще пошла на это свидание, да ещё и с незнакомым человеком! От волнения я буду вести себя скованно. Он подумает, что я полная дура!» Собрав волю в кулак и преодолев острое желание развернуться и поехать домой, Анна всё же перешагнула порог ресторана, где её уже ожидал таинственный незнакомец. Присев к нему за столик, она робко улыбнулась и поздоровалась. Несмотря на то, что разговор быстро завязался, её никак не покидало чувство тревоги. Анна постоянно думала о том, как она выглядит в его глазах, словно пытаюсь прочесть мысли своего собеседника. Ей казалось, что он замечает её дрожащий голос, и что от этого голос дрожит ещё сильнее. Произнеся очередную фразу, девушка поняла, что её голос сорвался, от чего жутко смутилась и тут же выбежала из ресторана, ловя на себе удивлённые взгляды посетителей. Как Вы думаете, насколько нелепой на самом деле Анна выглядела в глазах собеседника? Могла ли она рассчитывать

на нового друга, если бы тревожилась меньше?

Игорь стоял на кассе в супермаркете, готовясь оплатить покупки. Ему казалось, что ожидающие своей очереди люди с неприличным любопытством разглядывают приобретенные им товары, и что все они знают, чем займётся Игорь, придя домой. Дескать, сначала он постирает бельё новым порошком, потом наденет новые носки, а затем съест пару свежих яблок. К напряжению внутри Игоря постепенно добавлялось раздражение, поскольку кассирша работала чрезвычайно медленно: то ли тоже разглядывала его покупки, то ли просто трудилась первый день. С каждой секундой чувства Игоря нарастали всё больше, снабжаемые мыслями о том, что именно он задерживает очередь. Как назло, кассирша не смогла пробить последний товар, которым оказалась злополучная упаковка пельменей, и ушла за помощью к более опытным коллегам. Воцарилась нервное ожидание. Люди начали вздыхать и цокать. Стоит ли говорить о чувствах, которые испытал ни в чём не повинный Игорь в тот момент, когда возникли проблемы с оплатой по банковской карточке? Как Вы считаете, стоило ли Игорю принимать на себя все реакции людей в очереди? Мог ли он по-другому отнестись к этой ситуации?

Ольга возвращалась домой с работы. Открыв скрипучую дверь, она поднялась по ступенькам и стала ожидать лифт. Внезапно скрип повторился, дав понять Ольге о том, что одной на лифте в этот вечер ей прокатиться не удастся. Но вот

звук шагов стих, и внутри Ольги забрезжила робкая надежда на то, что она уедет на лифте раньше, чем неожиданный гость успеет с ней поравняться. Однако надежде не суждено было сбыться: ровно в тот момент, когда незнакомец подошёл к лифту, последний любезно распахнул двери, и наши герои отправились в маленькое вертикальное путешествие вместе. Нужно ли говорить о том, что несколько секунд пребывания в тесном лифте с незнакомым мужчиной показались Ольге вечностью. Деловито уставившись в телефон и нервно теребя связку ключей, она чувствовала, как густая краска заливает её лицо. «Угораздило же оказаться в лифте с этим подозрительным типом! Это никогда не закончится!» – мелькнуло у Ольги в голове. Но откуда у Ольги такое смущение? Разве она в чём-то провинилась перед соседом?

Андрей с ужасом ожидал дня защиты своего проекта. От одной мысли о том, что в душном конференц-зале соберётся около сотни людей, которые будут пристально следить за каждым его движением, ему становилось не по себе. Как только он воображал, как члены комиссии станут задавать ему не самые приятные вопросы, у него перехватывало дыхание, кружилась голова и начинали мелко трястись руки. Ситуация усугублялась мыслями о том, что если он не защитит проект, над которым трудился целый год, то это будет означать крах его профессиональной карьеры. Поэтому ещё за пару месяцев до дня икс Андрей начал прокручивать в голове сотни вариантов развития событий, стараясь

предусмотреть все возможные вопросы, которые могут прозвучать в его адрес, и продумать пути отступления на тот случай, если он не сможет совладать с паникой. Однако желание взять под контроль то, что в принципе не поддаётся контролю, вызывало ещё большее напряжение, от чего симптомы Андрея становились ещё сильнее и красочнее. Как Вам кажется, мог ли Андрей чувствовать себя более спокойно, если бы мыслил менее катастрофично? Был ли он более уверен в себе, если бы не пытался предугадать все возможные и невозможные варианты развития событий?

Алина сидела за богато накрытым праздничным столом. У её лучшей подруги был день рождения. Несмотря на то, что Алина знала свою подругу с самого детства, она сильно переживала. В её голове ни на секунду не стихали тревожные мысли о том, что ей придётся говорить тост, да и вообще кушать в присутствии других гостей, многих из которых она видела в первый раз. Алину не покидал страх того, что она может опозориться, сказав какую-то неуместную фразу, или вовсе подавиться куском именинного торта, испортив праздничное настроение всем гостям. От таких фантазий Алина всё сильнее ощущала, как к горлу предательски подбирается ком и пересыхает во рту. Но главная неприятность заключалась в том, что покинуть праздничный стол, не обидев при этом подругу детства и не вызвав таинственных перешёптываний среди гостей по поводу её ухода, было невозможно. Как Вы думаете, что мешало Алине насладиться праздни-

ком? В каком случае всё было бы иначе?

А теперь ответьте на следующие вопросы. Знакомы ли Вам описанные выше истории? Можете ли Вы привести примеры аналогичных ситуаций из своей жизни? Если Ваш ответ окажется утвердительным, значит у Вас есть элементы социофобии. Но переживать из-за этого не стоит по двум простым причинам. Во-первых, социофобия с разной силой выражена у разных людей. Во-вторых, даже длительные и устойчивые социальные страхи поддаются эффективной проработке, если Вы обладаете правильным инструментом. И ещё одна хорошая новость заключается в том, что книга, которую Вы сейчас держите в руках, и является тем самым инструментом, пользуясь которым Вы будете постепенно избавляться от различных проявлений социофобии и обретать уверенность в себе и своих силах.

Важно помнить о том, что мы не рождаемся с социальными страхами, мы сами их создаём, а посему только сами можем их преодолеть. Другими словами, страхи порождаются нашими мысленными установками, которые мы сами в себе создаём в течение определённого времени, и которые можно и нужно постепенно искоренять, заменяя их на более здоровые и адаптивные способы мышления и поведения. Равным образом ни один человек на свете не родился сразу великим оратором или абсолютно уверенным человеком. Поэтому только интенсивная работа над своим мышлением позволит Вам перестать зависеть от мнения окружающих, пере-

стать думать о том, что о Вас подумают коллеги, перестать соответствовать ожиданиям других людей, изводя себя напряжением, которое очень часто проявляется в виде телесных симптомов, таких как, например, всем известная головная боль напряжения.

В данной книге Вы не найдёте типичных для некоторых тренингов по социофобии призывов лечь на пол в торговом центре или пройтись по улице в костюме тыквы. Со временем Вы будете сами обнаруживать и осознавать свои ограничивающие установки и постепенно менять эти непродуктивные привычки мышления на более рациональные, подкрепляя их новым способом поведения. Это позволит Вам освободиться от невыносимой усталости, накопившейся по причине того, что не Вы осознанно и свободно творили свою жизнь, а другие люди и события де-факто определяли Ваше поведение.

Помимо всего прочего, эта книга поможет Вам получить ответы на многие мучающие Вас долгое время вопросы, лишь некоторыми из которых являются следующие. Почему Вам так тяжело заводить новые знакомства? Почему Вы чувствуете дискомфорт в новой компании? Почему Вам трудно начинать и поддерживать разговор? Почему Вы боитесь открыто высказать своё мнение? Почему Вы боитесь критики и осуждения? Почему Вы боитесь публично выступать? Почему Вы стесняетесь кого-то о чём-либо попросить? Почему Вам страшно отказать другим и самому получить от-

каз? Почему Вы избегаете взглядов других людей? Почему Вы боитесь совершить ошибку? Почему Вы не можете бросить нелюбимую работу? Почему Вам не хватает решимости пройти собеседование? Почему Вы позволяете близким людям манипулировать Вами?

Но самое главное, Вы научитесь преодолевать кажущиеся Вам сейчас непреодолимыми социальные страхи, которые мешают Вам развиваться, проявлять себя в лучшем свете, реализовывать свои интересы, что сильно ограничивает Вашу жизнь и зачастую приводит к одиночеству, депрессии и злоупотреблению алкоголем. Помните, что не существует людей, которые не могли бы преодолеть социофобию. При этом победа над тревогой, связанной с нахождением в обществе, наполнит Вашу жизнь творчеством, свободой и импровизацией. Постепенно становясь самим собой, Вы сможете налаживать взаимоотношения в семье и на работе, что, в свою очередь, будет позитивно влиять на Ваше физическое состояние и финансовое благополучие. Осталось только начать работать над собой. И начать следует прямо сейчас!

ГЛАВА I. СОЦИОФОБИЯ

§1. Что такое социофобия?

Социофобия – это сильный, стойкий и необоснованный страх перед различными социальными ситуациями, в которых человек оказывается на виду у людей. Социофобия определяется как боязнь пристального внимания со стороны окружающих людей, а также как тревога, связанная с возможной критикой и оценкой человека, находящегося в центре публичного внимания. Естественно, что такие страхи и переживания побуждают человека *избегать* различных социальных ситуаций, будь то собеседование при устройстве на работу, разговор с незнакомым человеком на улице, публичное выступление, свидание, деловые переговоры или общение с начальником. Действительно, в основе социофобии лежит *избегающая модель поведения*, препятствующая нормальному вхождению в общество. Получается, что если человек сможет преодолеть своё стремление избегать социофобических ситуаций, то будет постепенно избавляться от социофобии, беря под контроль свою тревогу? Именно! Однако не всё так просто и быстро, иначе бы проблемы социофобии вовсе не существовало.

Как правило, социофобические переживания не имеют

ничего общего с реальностью и существуют лишь в голове человека. Они не представляют никакой угрозы для здоровья, но постоянно держат в напряжении организм социофоба. Единственная опасность социофобии состоит в том, что человек, по сути, добровольно лишает себя возможности самореализации в каких бы то ни было жизненных сферах – семье, бизнесе, спорте, карьере, творчестве. Всё это существенно ограничивает жизнь человека, превращая её в безликое существование и отнимая у страдающего социофобией базовую потребность в общении. Неслучайно самым страшным наказанием в древности считалось исключение из племени, обрекавшее человека на верную смерть, поскольку он лишался возможности коллективного противостояния опасностям. Ещё Аристотель говорил о том, что человек – это *общественное* животное, ибо объединяется с другими людьми для достижения своих целей, а Джон Локк полагал, что государство возникло путём *общественного* договора, который заключается между людьми в целях установления всеобщего мира.

§2. Каковы физические проявления социофобии?

К телесным проявлениям социофобии, иначе говоря, к симптоматике, порождаемой социальными страхами, относятся знакомые каждому человеку ощущения. Среди них наиболее частыми являются внезапное покраснение лица, дрожание и тремор рук, содрогания в голосе, обильное потоотделение, ускоренное сердцебиение, скачки артериального давления, головокружение, неустойчивая походка, слабость в ногах. Помимо всего прочего, социофобия на телесном уровне можно выразаться в виде чувства удушья и нехватки воздуха, стеснения в груди и одышки, утраты автоматизма дыхания и «кома» в горле, «мушек» в глазах и шума в ушах, ухудшения и помутнения зрения, жара и озноба, мышечных подёргиваний и судорог, онемения и покалывания конечностей (так называемых парестезий).

Наверное, наиболее неприятной симптоматикой, которая может быть обусловлена социальной тревогой, является расстройство желудка, частые позывы на мочеиспускание, тошнота, рвота, тяжесть и боль в желудке. Что и говорить про внутреннюю дрожь и тремор, чувство скованности и зажатости. Каким бы ни был симптом, он вряд ли доставляет Вам большое наслаждение. Однако тщательная работа с мышлением на постоянной основе позволит Вам постепенно сни-

жать уровень напряжения и тревожности, а, следовательно, и убирать физические проявления социофобии. К слову сказать, симптомов, вызываемых социальными страхами, может быть бесчисленное множество, и проявляться они могут абсолютно по-разному. Достаточно часто многие из них возникают одновременно. Дело в том, что тревога всегда проявляется телесно, а уж как она себя выражает – не имеет особого значения.

§3. Каковы типичные социофобические ситуации?

Рассмотрим наиболее «популярные» социальные ситуации, попадание в которые может вызывать у Вас вышеописанную телесную симптоматику. Так, Вам становится не по себе в моменты знакомства или представления Вас другим людям, общения с незнакомыми людьми, обращения к незнакомому человеку на улице, беседы с вышестоящими лицами или с обслуживающим персоналом в магазинах и торговых центрах. Вы также можете чувствовать себя не в своей тарелке, когда разговариваете по телефону или пользуетесь видеосвязью, принимаете гостей или посетителей, обедаете в присутствии друзей или заполняете документы под наблюдением коллег.

Многие люди испытывают трудности социофобического характера при столкновении с поддразниваниями, при посещении общественного туалета, во время ответа на экзаменах в школе или институте перед аудиторией или в случае иных публичных выступлений, где важно поддерживать контакт с незнакомыми людьми. Также нередки случаи, когда тревога и симптоматика возникают во время собеседования при приёме на работу, деловых встреч и переговоров, свидания с малознакомым человеком, участия в танцевальных, музыкальных, спортивных и иных публичных мероприяти-

§4. Каковы проявления социофобии в поведении?

Люди, испытывающие трудности социофобического плана, по-разному ведут себя в различных ситуациях. Кто-то нервничает в присутствии других лиц и стремится находиться в стороне от коллектива, а порой вовсе остаётся дома даже при желании посетить какое-либо мероприятие. Кто-то постоянно пытается произвести на других людей хорошее впечатление и изо всех сил старается не допустить никаких ошибок при выполнении своих должностных обязанностей во избежание возможной критики коллег или начальника. Кто-то умышленно одевается и ведёт себя максимально неприметно, не задаёт лишних вопросов и не заводит разговоров, стремясь свести к минимуму риск обращения на себя внимания.

На социофобическое поведение также указывают такие проявления, как стремление забить рот едой в гостях во избежание беседы, боязнь сказать «нет» во избежание конфликтных ситуаций, желание поскорее ответить на чей-либо вопрос, избегание взглядов других людей, избегание выступлений перед большой аудиторией, а также наличие сильной тревоги за некоторое время до значимого для человека события. Как ни странно, социофобическим также может являться вызывающее поведение, которое порождается во-

все не уверенностью, а, напротив, желанием человека скрыть тревогу и как можно более гарантированно предупредить возможную неприязнь окружающих людей.

Помимо избегающей модели поведения, к проявлениям социофобии также можно отнести уверенность человека в присутствии других лиц, когда, скажем, Вы способны относительно спокойно посещать концерты, но только в том случае, если Вас сопровождает друг. Ещё одним вариантом проявления социофобии можно назвать предупреждающее поведение, когда, например, с целью большей уверенности перед посещением публичного мероприятия Вы употребляете алкоголь или принимаете успокоительные препараты. Схожее поведение социофоб демонстрирует, когда просчитывает пути отступления, например, предупреждая о своём публичном выступлении друзей, которым он может в любой момент позвонить, чтобы получить «дозу» успокоения в виде слов поддержки. Проявлением социофобии также является бегство из места или стрессовой ситуации и возвращение в «безопасную зону», что крайне нежелательно, т.к. такое поведение только усиливает социофобию, поскольку является её источником.

§5. Каковы корни социофобии?

Как мы уже выяснили, фундаментом, на котором постепенно вызревает социофобия, является избегание человеком ситуаций, в которых другие люди могут его отвергнуть, раскритиковать, осудить и так или иначе пристыдить. Сама избегающаяся модель поведения основывается на нескольких страхах, среди которых боязнь того, что другие люди подумают о Вас плохо, боязнь того, что другие люди заметят, что Вы нервничаете, боязнь того, что Ваше поведение будет расценено как унижающее или компрометирующее, а также боязнь показаться каким-то не таким (глупым, неуклюжим, никчёмным). Избегающий способ поведения также поддерживается боязнью последствий социальных контактов, которая проявляется либо в мыслях о том, что другие люди начнут сплетничать о Вас за Вашей спиной, либо в переживании за то, что Вы «упадёте» в собственных глазах. Конечно, нельзя не указать на такой источник социофобии, как *нестабильная самооценка*, которая проявляется в боязни того, что Ваше представление о собственной значимости не совпадёт с мнением о Вас окружающих, однако об этом мы подробно поговорим ниже.

§6. Каковы возможные причины и последствия социофобии?

Следует отметить, что научным сообществом до сих пор не выявлено точных причин развития социальных страхов. На самом деле это и хорошо, поскольку самокопание, анализ прошлого и поиск причин социофобии часто лишь усиливают страх и запутывают человека. Однако в качестве возможных причин социофобии предполагаются такие, как гиперопека или недостаток любви к ребёнку в детстве, имитация ребёнком социофобического поведения родителей, генетическая предрасположенность к постоянному напряжению, а также ограничения в развитии социальных навыков. Последняя гипотеза представляется одной из наиболее вероятных, поскольку неумение вести себя в социальных ситуациях действительно порождает тревогу. Но одно учёные выяснили точно: социофобию не вызывает психотравмирующая ситуация.

Среди последствий, к которым может привести наличие у человека тех или иных социальных фобий, значатся такие, как склонность к одиночеству, отсутствие или кратковременность межличностных и семейных отношений, проблемы в получении образования вплоть до прерывания учёбы, трудности с карьерным ростом, злоупотребление алкоголем для избавления от тревоги, а также возможные эпизоды

депрессии. Иными словами, главная опасность социофобии, как уже не раз подчёркивалось, заключается в том, что человек существенно уменьшает количество и сужает границы жизненных сфер, в которых он мог бы самореализоваться.

§7. Какова статистика социофобических проявлений?

Согласно исследованиям, от 1 до 2,5% людей страдают социфобией на протяжении всей своей жизни. От 3 до 13% опрошенных испытывали на себе проявления социофобии только в определённый период жизни. От 30 до 40% людей считают себя застенчивыми на текущий момент времени. Наконец, от 80 до 90% реципиентов признались, что когда-либо чувствовали робость в своей жизни. К этому следует добавить, что социофобия обычно возникает в период между 15 и 20 годами и одинаково может проявляться как у мужчин, так и у женщин вне зависимости от их образования, возраста, рода занятий и социального статуса. Ещё раз упомянем о том, что у каждого человека свой уровень социальной тревоги, поэтому и сроки преодоления социофобии у каждого сугубо индивидуальные.

§8. Каковы негативные факторы в работе с социофобией?

Мы также обязаны предупредить Вас о том, что продуктивность преодоления социофобии может быть снижена по нескольким причинам. К первой из них относится *наличие тяжёлой депрессии*, не позволяющей человеку поддерживать должную активность. В этой связи важно заметить, что в подавляющем большинстве случаев у людей, склонных к социофобии, депрессия, даже если она есть, протекает в лёгких формах. При этом само наличие депрессии могут диагностировать только опытные специалисты – врачи-психиатры или врачи-психотерапевты. Самостоятельно определить у себя наличие и степень выраженности депрессивного состояния Вы можете, воспользовавшись шкалой депрессии Аарона Бека, основателя когнитивной психотерапии. Она расположена в конце книги в Приложении 1.

Факторами, снижающими эффективность избавления от социофобии, также являются *злоупотребление алкоголем* для подавления тревоги при невозможности от этого отказаться, *приём транквилизаторов*, регуляция дозы и отмена которых может осуществляться только под контролем врача, а также *наличие серьёзного соматического заболевания*. Не менее негативным моментом, тормозящим процесс проработки социальных страхов, выступает *отсутствие цели* их

преодоления, которое держится на *вторичных выгодах*. Более детально о вторичных выгодах от социофобии мы поговорим позже, но в качестве примера упомянем тот факт, что некоторым людям социофобия позволяет избегать, скажем, конфликтных ситуаций на работе.

§9. Каковы методы преодоления социофобии?

Одним из возможных способов снижения уровня социальной тревоги является *медикаментозная поддержка* в виде различных антидепрессантов и транквилизаторов (так называемых селективных ингибиторов обратного захвата серотонина и норадреналина), назначать и отменять которые должен только квалифицированный врач. При этом приём лекарственных средств, как правило, показан в отдельных и весьма редких случаях, когда уровень тревоги крайне высок. В этом отношении лекарства играют роль некоторых «костылей», помогающих человеку обрести ясность мышления. Но важно помнить, что таблетка не учит человека по-новому мыслить, в то время как социальная тревожность является следствием искажённого мышления.

Поэтому самым продуктивным средством, помогающим избавиться от различных фобий, в том числе и от социальной фобии, является *когнитивно-поведенческая психотерапия*,

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.