



Смелов Алексей

# Как избавиться от социофобии

История человека преодолевшего страх  
общения с людьми

# Алексей Владимирович Смелов

## Как избавиться от социофобии

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=28326110](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28326110)

SelfPub; 2024

### Аннотация

В книге описывается реальная история социофоба по избавлению от страха общения с людьми, от социальной фобии. Описываются счастливое детство, этапы и причины развития социофобии, беспомощность и боль, осознание проблемы и борьба за счастливую жизнь и, наконец, долгожданное излечение. Автор выстрадал каждое написанное в книге слово и хочет протянуть руку помощи тем, кто с данным психологическим заболеванием борется и хочет избавиться от него, кто хочет начать жить счастливо.

# Содержание

Начало	4
Детство	6
Развитие социофобии	9
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Алексей Смелов

## Как избавиться от социофобии

### Начало

Я начну историю с тезисов, с помощью которых можно избавиться от социофобии и повысить качество жизни. Но приступать к активной борьбе с этой жуткой заразой – социофобией, нужно как можно быстрее для того, чтобы сохранить свое здоровье и раньше начать жить счастливо, жить полноценно, чего социофобы точно не могут.

Я был не счастлив, потому что постоянный страх убивает все счастье «на корню». Были моменты счастья, например, когда родился мой любимый сынок, но я даже не уверен в том, что это было полноценное счастье, так как положительные эмоции постоянно перемешивались со страхом. Я был похож, думаю, на робота, который был без эмоций, а вернее, с отрицательными эмоциями от страха, а еще точнее – в ужасе. И этот робот просто демонстрировал нужную эмоцию, потому что знал о ее необходимости в данной какой-либо ситуации.

В редкие моменты бесстрашия я испытывал скорее не сча-

стве, а просто спокойствие, от которого кайфовал, но понимал, что скоро придет этому конец. Так и происходило – страх снова приходил и «властвовал» надо мной.

И так. В общем главные тезисы того, как преодолеть социофобию:

Понимать, что проблема не в людях в округ, а в нас самих,  
Нужно научиться быть самими собой в любой ситуации,  
Нужно верить в Бога.

# Детство

Начну со счастливого детства. Раннее детство было действительно счастливым. Я вспоминаю его смакуя. Я жил в хорошей семье, где была заботливая мама, не пьющий, работающий и примерный папа. Были любимые бабушки и дедушки и другие родственники.

Я ходил в садик, прекрасно дружил с ребятами и, как и все в детсадовском возрасте, мечтал быстрее пойти в школу.

Наступило первое сентября, знакомство со школой, первой учительницей, сверстниками. Первый год учебы пролетел весело и быстро. Еще тогда моя первая учительница говорила моей маме, как бы подчеркивая мои не самые лучшие качества, о том, что я очень люблю правду и что я бесхитростный. Именно эти мои качества привели, я думаю, к последующим событиям со мной и развитию социофобии.

Но я еще остановлюсь на радостном детстве. Пока я обучаясь в начальной школе, жил обычной жизнью. Я часто жил у бабушки с дедушкой и младшим двоюродным братом. Мы ездили на машине навещать прабабушек и прадедушек, где мы беззаботно познавали для себя новое, так как прабабушка с прадедушкой жили в старинном доме. У них стояла русская большая печь, на которую можно было забраться и играть там, у них были какие-то интересные старые железные баночки. Прабабушка пекла периодически вкуснейшие рыб-

ные пироги и сладкие булочки.

С бабушкой и дедушкой мы ездили в ближайший город за обновками, так как мы жили в небольшом поселке, где в 90е мало чего было в продаже. Первым и самым важным делом для нас с братом было посмотреть и выбрать картридж для денди. Это игровая приставка к телевизору, с помощью которой мы с братом развлекались.

Я вспоминаю как я выпрашивал у мамы игрушки. Очередной раз я присмотрел на прилавке магазина железный пистолет очень похожий на настоящий. Я долго уговаривал маму купить его. Наконец мама согласилась взглянуть на пистолет. Мы подошли к прилавку, и продавщица сказала, что это зажигалка. Это было разочарование, так как зажигалку мне никто не купит уж точно. Сейчас я вспоминаю это с душевной теплотой.

Я очень любил, когда мои родственники собирались вместе на праздники. Накрывались столы, взрослые выпивали, пели, играли в карты. Мы с братом не теряли времени и играли в роботов, машинки и находились в гуще событий.

Я рос очень общительным и не стеснительным ребенком. Я всегда здоровался с бабушками, которые сидели летом на лавочках в улице, где я жил. Я мог остановиться рядом с ними и поговорить, они всегда улыбались моей отзывчивости и общительности, и даже иногда угощали конфетами.

Я легко заводил дружбу с новыми для меня сверстниками, причем как с девочками, так и с мальчиками.

Это было беззаботное детство во всех смыслах, но, главное, что оно было без социофобии.

# Развитие социофобии

И все началось, когда я перешел в 5й класс. Сам класс здесь не причем, а просто события, которые заложили социофобию, начались в этом возрасте. Я играл в этот период с разными ребятами, в том числе был у меня один друг постарше меня. Однажды мы играли на футбольном поле в мяч. В этой игре каждый сам за себя. И вот тут не в мою пользу сыграли те самые мои качества – правда и бесхитростность. Я был не согласен с тем, что кто-то «мухлевал», то есть играл не честно. И я вместо того, чтобы проявить равнодушие или хотя бы вести себя более сдержано, начинал доказывать обман и, тем самым, настроил многих против себя. В итоге я поругался со всеми и ушел домой. Уходя домой получил насмешки и обзывательства, и тогда я не подозревал, что получу кличку на последующие детские годы.

Все бы ничего: ну была ссора и была. Но, поскольку поселок у нас был не большой, почти все друг друга знали, и информация передавалась быстро, то как-то быстро против меня настроились многие сверстники. Некоторые старшеклассники начали дразнить меня кличкой, что меня расстраивало. Думаю, хорошим выходом для меня могла бы послужить драка с обидчиками, но на тот момент я еще ни разу не дрался, а родители не готовили меня к конфликтам, в том числе и к силовым решениям.

Так и продолжалось дальше, то я спокойно жил, то меня обижали. В этот период я уже «немного» замкнулся в себе. Я переживал всю ситуацию, а кличку постыдную в особенности.

Но тем не менее я играл с другими сверстниками и страха, похожего на социофобию, не было. Как-то я даже познакомился с ребятами и у нас оказалось много общих интересов, и мы подружились. Вместе мы занимались коллекционированием разных предметов, вместе смотрели мультики, играли на улице и в денди.

Но однажды появился и вклинился в нашу дружбу один сверстник и, если можно сказать, «увел» моих друзей или переключил их на себя. Он вел себя дерзко, применял к моим друзьям силу и завоевывал авторитет. И мои текущие друзья все реже стали заходить за мной, когда шли играть куда-либо. Это, я думаю, было связано с тем, что меня дразнили другие сверстники, что не добавляет мне авторитета, так и мои старые качества – борьба за правду и бесхитрость, от чего в некоторых спорных моментах я, возможно, становился занудой.

Наступила зима. И на этот момент я уже с друзьями почти не контактировал. Дни мои шли одинаково: школа, домашние задания, домашние обязанности. Однажды, обедая дома после школы, я заметил, как мой друг идет с тем сверстником, который вклинился в нашу дружбу, и тут меня одолела обида, так как я оказался за бортом дружбы. А потом при-

шло понимание что со мной что-то не так раз со мной отказались дружить, проблема во мне. Это второй психологический удар. В последующем их будет много, и они будут постоянно подогревать мою социофобию. Позже я узнаю, что друзья мои бывшие, оказывается, по вечерам гуляют, ходят в клуб, где играют в теннис и общаются. Естественно, это была тяжелая информация для моего самолюбия.

Как то, однажды, меня пригласили погулять с теми моими друзьями и несколько таких встреч с моими, как я думал бывшими друзьями, снова меня сблизили. Но я уже был замкнутым, не уверенным в себе. Я понимал, что со мной что-то не то и я опять могу остаться один – без друзей. Плюс мы находились среди моих старых обидчиков, которые меня раньше дразнили, и я боялся, что меня начнут дразнить кличкой, от чего еще больше терял уверенность. Авторитетом я не пользовался, но он мне очень был нужен. Мне сейчас самому себе сложно дать совет как надо было себя вести в тот период, но точно уж не нужно было копировать чужое поведение. Но я совершил эту одну из самых больших моих ошибок – я начал вести себя дерзко, как тот сверстник, что увел моих друзей. Я начал говорить специально увереннее, надменнее, изменил даже голос и сделал его жестче, говорить начал порой «на зло», чтобы выглядеть круче и привлекать внимание, стал даже необоснованно бороться с друзьями. Все ради лидерства. Но лживые лидеры долго не живут и, поскольку, так меня заставлял вести не мой стержень

и характер, а страх неудач во взаимоотношениях, то неудачи меня посещали раз за разом. Сколько бы человек не «пыжился», а себя не скрыть, артистизм не прокатит. То, что я не настоящий лидер – это было заметно для окружающих.

Гоняясь за лидерством, во взаимоотношениях с друзьями я думал о том, что сказать, чтобы выглядеть лучше и приобрести уважение, и совсем переставал думать о своих настоящих естественных мыслях. Так я начал терять самого себя. Я перестал быть собой. Мое поведение вызывало большой дискомфорт: мало того, что я думал, что сказать, чтобы понравиться, так и еще уверенно надо это сказать, то есть не своим голосом. Причем время от времени я завоевывал уважение у друзей. И когда я завоевывал уважение, то у меня появлялся страх того, что я его потеряю, ведь я авторитет завоевывал «не законно», ведь завоевывал его не я, а мое обиженное самолюбие, моя театральная игра. И, естественно, я сразу терял уважение. Вот так развивался мой страх в ближайшие несколько лет. Я перестал быть собой в обществе и даже отчасти дома. Я перестал испытывать радость от общения полностью. Я думал только как понравиться людям и боялся оказаться непонятым и обсмеянным. Когда я шел на встречу с друзьями то уже боялся, сердце сильно стучало, была одышка, в последующем это со мной происходило даже дома перед тем как идти к друзьям.

Из-за своего поведения и непостоянства я не был душой компании, а, наоборот, только злил некоторых. Мне каза-

лось, что каждое слово от друзей и сверстников в мой адрес – это издевательство. Все хотят меня обидеть. От безысходности я начинал время от времени бороться с друзьями – это было бессмысленно и нелепо. Минусом было для меня и то, что кругозор мой был не большой. Он сводился к знаниям школы и волейболу. К этому моменту я занимался этим спортом и у меня начинало получаться играть. А играл я в него потому, что там был иной коллектив – старше меня и тут я мог быть самим собой и чувствовал себя легче. Рыбалка и охота меня не интересовала, в отличие от некоторых друзей.

Однажды я выступал в школе с докладом и меня охватил такой страх, что я едва произносил слова. Это был масштабный позор. И с тех пор я перестал чувствовать себя комфортно в школе и стал жутко бояться выступать у доски. Так я боялся при сдаче экзаменов в школе и при поступлении в колледж, что находился в другом городе. Поступил я на финансовую специальность и были в группе 95% девочки. Но об этом чуть позже, так как хочется закончить события с моими друзьями.

# 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.