

14 100 000 просмотров на YouTube

Павел Федоренко • Илья Качай

# КАК ПЕРЕСТАТЬ ТРЕВОЖИТЬСЯ, БОЯТЬСЯ и ПЕРЕЖИВАТЬ

**ТВОЕ БУДУЩЕЕ  
БЕЗ СОЦИОФОБИИ**



Умный тренинг, меняющий жизнь



Умный тренинг, меняющий жизнь

Павел Федоренко

**Как перестать тревожиться,  
бояться и переживать. Твое  
будущее без социофобии**

«Издательство АСТ»

2022

УДК 004.9+659.2  
ББК 77.56

**Федоренко П. А.**

Как перестать тревожиться, бояться и переживать. Твое будущее без социофобии / П. А. Федоренко — «Издательство АСТ», 2022 — (Умный тренинг, меняющий жизнь)

ISBN 978-5-17-147396-9

Это книга для тех, кто устал искать способы совладать с тревожными чувствами и мыслями, перепробовал все методы избавления от фобий, отчаялся научиться не обращать внимание на критику и неодобрение окружающих. Простые пошаговые алгоритмы помогут управлять эмоциями, не бояться общения, позволят выстраивать границы и отстаивать собственные права. Несомненная польза книги в том, что вы наконец-то сможете насладиться полноценной жизнью без страхов, неуверенности и негатива. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 004.9+659.2  
ББК 77.56

ISBN 978-5-17-147396-9

© Федоренко П. А., 2022  
© Издательство АСТ, 2022

## Содержание

Предисловие	7
Часть I. Теория и практика	8
Глава 1. Избыточная тревога	8
Структура тревоги	8
Стадии развития тревоги	8
Элементы тревожного мышления	8
Формула тревоги	9
Элементы антитревожного мышления	9
Современные данные о тревоге	10
Связь тревоги и эволюции	11
Сигнальная функция тревоги	11
Связь тревоги и воспитания	11
Многогранность телесных проявлений тревоги	12
Телесные симптомы тревоги	12
Когнитивные симптомы тревоги	13
Эмоциональные симптомы тревоги	14
Поведенческие симптомы тревоги	14
Группы симптомов тревоги	15
Признаки избыточной тревоги	16
Отличия тревоги и волнения	17
Квартет вредных и полезных правил	17
Глава 2. Социальная тревога	21
Природа социофобии	21
Ловушки социальных страхов	21
Порочный круг социальных страхов	21
Негативный фокус внимания и гиперконтроль	22
Самосбывающееся пророчество и подкрепление иллюзий	22
Перфекционизм и социальная тревога	23
Страх социального отвержения	23
Три главных компонента социофобии	24
Типичные избегаемые ситуации при социофобии	24
Типичное поведение при социофобии	25
Телесные симптомы социофобии	25
Типичные социальные страхи	26
Иррациональные убеждения, поддерживающие социофобию	27
Группы симптомов социофобии	27
Исторические предпосылки социальных страхов	28
Возможные причины социофобии	29
Возможные последствия социофобии	29
Статистика социофобических проявлений	30
Пять логических ошибок при социофобии	30
Три стадии социальной тревоги	31
Когнитивные искажения до, во время и после общения	32
Глава 3. Зависимость от одобрения	35
Эмоциональные качели	35

Карусель негативных эмоций	35
Обесценивание собственных интересов	35
Самосбывающееся пророчество	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# **Павел Федоренко, Илья Качай**

## **Как перестать тревожиться, бояться и переживать. Твое будущее без социофобии**

© Федоренко П., 2022

© Качай И., 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2022

\* \* \*

**Павел Федоренко** – психолог, сертифицированный КПТ и РЭПТ-терапевт, основатель и руководитель Российского Института когнитивно-поведенческой терапии, генеральный директор психологического центра.

**Илья Качай** – философ, клинический психолог, сертифицированный КПТ и РЭПТ-терапевт, сооснователь Российского Института когнитивно-поведенческой терапии, научный руководитель психологического центра, член Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии.

## Предисловие

Эта книга состоит из теоретической и практической частей, в первой детально раскрывается **природа избыточной тревоги, специфика социальных страхов, особенности зависимости от одобрения и природа уверенного поведения**, а во второй – представлен **пошаговый алгоритм развития уверенности в себе и преодоления социофобии**. В практической части книги вы изучите способы совладания с тревожными чувствами и мыслями, освоите различные навыки уверенного общения и поведения, а также узнаете о том, как менять свое дезадаптивное поведение, поддерживающее ваши социофобические переживания.

Итак, данная книга будет полезна для вас, если вы:

- боитесь неодобрения, критики, осуждения и отвержения со стороны окружающих;
- избыточно фокусируетесь на мыслях о том, что думают о вас окружающие;
- полагаете, что производите плохое или негативное впечатление на других людей;
- переживаете о том, что можете сказать какую-то глупость или повести себя странно;
- боитесь оказаться в неловкой ситуации, опозориться и испытать смущение на людях;
- испытываете трудности с установлением и поддержанием контакта с людьми;
- ощущаете выраженную тревогу до, во время и после общения с другими людьми;
- боитесь, что покраснеете, вспотеете или задрожите во время общения;
- безуспешно стремитесь не показывать свою тревогу и симптомы при общении;
- избегаете людных мест и ситуаций межличностного и формального общения;
- употребляете таблетки или алкоголь, чтобы успокоиться, если избежать общения не удается;
- стремитесь как можно быстрее заканчивать разговоры, чтобы не ощущать тревогу;
- ведете себя неприметно, чтобы не приковывать к себе пристального внимания людей;
- отказываетесь от выгодных предложений, предполагающих общение с людьми;
- находите оправдания своей пассивности, но все равно сожалеете об упущенных возможностях;
- испытываете трудности с установлением и поддержанием межличностных отношений;
- боитесь озвучивать свое мнение и обращаться к людям с вопросами и просьбами;
- подавляете эмоции и желания и отказываетесь от своих потребностей в угоду чужим интересам;
- стремитесь во что бы то ни стало избегать конфликтов и уступаете людям в спорах;
- испытываете сложности с тем, чтобы отказать близким или значимым для вас людям;
- боитесь отстаивать свои права и интересы в ситуациях формального взаимодействия;
- избыточно контролируете свою речь, чтобы не обидеть и не смутить другого человека;
- стремитесь высказываться, действовать и выглядеть идеально во избежание критики;
- намеренно ведете себя вызывающе или официально, чтобы скрыть свою тревогу;
- заранее заучиваете остроумные реплики, чтобы не допустить неловкого молчания;
- стараетесь не допускать пауз в разговорах и трудно выносите неловкое молчание;
- часто прокручиваете в голове детали ситуаций общения и критикуете себя за промахи.

## Часть I. Теория и практика

### Глава 1. Избыточная тревога

#### Структура тревоги

**Тревога – эмоция, возникающая вследствие катастрофических мыслей о будущем по типу «а что если...», «а вдруг...», «а может быть...» и т. д.** Тревога является следствием предсказаний в мыслях опасности и угрозы, нежелательных и неконтролируемых негативных событий, ужасных и невыносимых состояний и т. п. Тревога возникает из-за преувеличения степени вероятности и серьезности потенциальной угрозы, а также по причине недооценки собственных способностей совладания с опасностью и признаков безопасности той или иной ситуации или какого-то физического состояния. В этом отношении **основой тревожных мыслей является предположение, что должно случиться нечто ужасное**. Стоит заметить, что тревога возникает тогда, когда мышление человека оторвано от реальности и погружено в мрачное будущее.

*Несмотря на то, что будущего не существует, тревожащийся человек испытывает эту эмоцию здесь и сейчас, при этом полноценно не находясь в настоящем моменте времени. Более того, тревожный человек воображает не только априори несуществующее будущее, но и то, которое в большинстве случаев так никогда и не наступает.*

#### Стадии развития тревоги

В развитии тревожной реакции можно выделить четыре основные стадии:

- **осознание опасности** – возникновение сигнала об опасности в связи с наличием триггерной ситуации;
- **оценка опасности** – преувеличение вероятности и серьезности опасности, а также недооценка способностей совладания с угрозой и степени безопасности ситуации или физического состояния;
- **эмоциональные и телесные реакции** – появление тревоги, страха или паники и активация физических симптомов для бегства, борьбы или замирания;
- **поведенческая реакция** – бегство, избегание и «спасительные» (защитные) действия в виде попыток предотвратить, устранить, снизить или так или иначе проконтролировать тревогу.

#### Элементы тревожного мышления

В самом тревожном мышлении также можно выделить **четыре главных элемента**, которые и обуславливают возникновение тревоги, – **преувеличение вероятности опасности, преувеличение серьезности опасности, недооценка способностей совладания и недооценка степени безопасности**.

Разберем эти элементы более подробно на примере социофобических переживаний.





Рис. 1. Элементы тревожного мышления

- **Преувеличение вероятности опасности** – мысли о том, что негативный и нежелательный сценарий развития событий наиболее вероятен: «Я буду говорить одни глупости на предстоящем свидании!».

- **Преувеличение серьезности опасности** – мысли о том, что негативный и нежелательный сценарий развития событий приведет к самому худшему и ужасному результату: «Если я скажу глупость, это будет несмываемый позор на всю оставшуюся жизнь!».

- **Недооценка способностей совладания** – мысли о своей беспомощности, уязвимости и неспособности справиться с тревожащими или проблемными ситуациями в будущем: «Я абсолютно не разбираюсь в том, как общаться с лицами противоположного пола!».

- **Недооценка степени безопасности** – предвзятая, избирательная фокусировка на тревожащей информации и игнорирование или обесценивание безопасных и смягчающих аспектов ситуации: «В целом я произвожу хорошее впечатление на людей, но именно в этот раз все будет иначе!».

В схематичном формате рассмотренные элементы тревожного мышления наглядно представлены на рис. 1.

## Формула тревоги

Таким образом, во время эпизодов тревоги человек избыточно концентрируется на мыслях об опасности и своей неспособности справиться с тревожащей ситуацией, что приводит к невозможности более трезвого рассмотрения менее угрожающих вариантов развития событий, поскольку в моменты выраженной тревоги довольно сложно мыслить рационально. Иными словами, человек начинает тревожиться, когда риски трактуются как высокие, а он не осознает, за счет чего и как можно с ними справиться (см. рис. 2).

Более подробно формула тревоги представлена на рис. 3.

## Элементы антитревожного мышления

Тревога отступает при более реалистичной оценке степени вероятности и серьезности угрозы или за счет повышения уверенности в способностях совладания с угрозой и нахождения признаков безопасности (см. рис. 4).



Рис. 2. Краткая формула тревоги

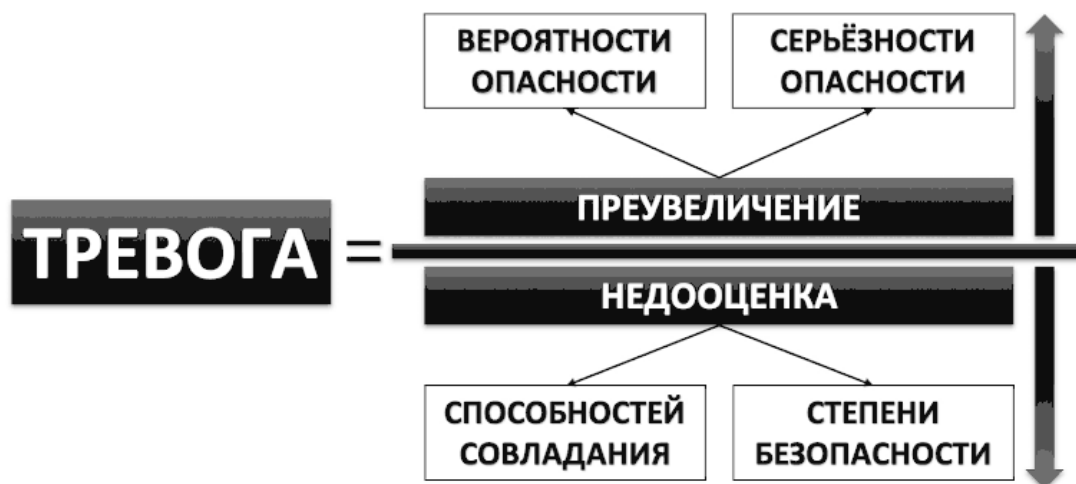


Рис. 3. Полная формула тревоги



Рис. 4. Элементы антитревожного мышления

## Современные данные о тревоге

Все люди периодически тревожатся, а больше трети людей беспокоятся ежедневно. Избыточная тревожность – настолько распространенная проблема, что многие люди даже не воспринимают ее как проблему, заявляя о том, что попросту ничего не могут поделать со своей тревогой. Каждый четвертый ваш знакомый сталкивался с проблемой избыточной тревоги, даже если не обращался за профессиональной помощью к психологу или психотерапевту. Среднестатистический студент сегодня испытывает такую же выраженную тревогу, что и среднестатистический пациент психиатрической больницы в середине прошлого века. Одной из причин возросшего уровня тревоги является социальная разобщенность, выражающаяся в потере ста-

бильности и предсказуемости, утрате уверенности в правильности принятых решений, отсутствии ответственности за свою жизнь, культе потребления и ощущении, что свободное время является пустым и скучным. 70 % людей с тревожными расстройствами проходят неэффективную терапию или вовсе не работают над собой, в то время как в действительности избыточную тревогу, какой бы частой, длительной и интенсивной она ни была, можно преодолеть.

## Связь тревоги и эволюции

**В основе тревоги лежит инстинкт самосохранения**, доставшийся нам от далеких предков и проявляющийся в виде набора защитных реакций «беги», «сражайся» и «замри», срабатывающих в ответ на реальную или воображаемую опасность. В моменты тревоги физиологические и поведенческие реакции, равно как и изменения в образе мыслей, являются частью трех вариантов эволюционно выработанных защитных реакций – бегства, борьбы или замирания, которые могут меняться в зависимости от угрозы и ее интерпретации. Эти тревожные реакции являются проявлением инстинкта самосохранения и оправданы при наличии реальной опасности, но избыточны и неуместны при ее отсутствии. И если в древние времена, когда человеку постоянно угрожала опасность, тревога действительно помогала выживать, то сегодня мы живем в самое безопасное время, которого еще не было в истории человечества. Но наши инстинкты продолжают работать на «доисторическом» уровне, способствуя многим проблемам, таким как симптомы психосоматических и соматоформных расстройств, панические и навязчивые состояния, социофобические переживания и беспокойства обо всем на свете. Важно понимать, что избыточная тревога и склонность к стрессам – это не ваш личностный недостаток, а выработанный эволюцией защитный механизм, который не настолько актуален в современных условиях, как в древнее – опасное и непредсказуемое – время.

## Сигнальная функция тревоги

В тревоге заложена необходимая для выживания сигнальная функция, состоящая в предупреждении человека о внешних или внутренних угрозах и опасностях, поэтому **тревога мобилизует психические и физические ресурсы организма для предотвращения, предупреждения и преодоления потенциальных угроз и опасностей**. Важно понимать, что тревога – такое же естественное и необходимое состояние, как, например, дыхание, ведь тревога позволяет человеку выживать. Если бы у человека не существовало эмоций тревоги и страха, то он погиб бы под колесами первой же машины, поскольку попросту не ощущал бы угрозы. Иными словами, полное устранение тревоги из жизни было бы опасным. К тому же если вы не способны справиться с опасностью, разумнее отступить. Однако если тревога запускается без реальной угрозы и начинает часто подавать сигналы опасности там и тогда, когда это не требуется, то важно постепенно преодолевать такую избыточную и неуместную тревогу, создающую ненужный стресс и нередко ограничивающую здоровое функционирование человека и снижающую качество его жизни.

## Связь тревоги и воспитания

*У тревожных взрослых были гипертравмированные и гиперопекающие родители, чрезмерно и навязчиво оберегающие своих детей от «опасного» мира, но в то же время совмещающие в своей модели воспитания гиперопеку с отсутствием подлинной заботы и поддержки.*

Родители тревожных детей часто обращают их внимание на потенциальные внешние и внутренние опасности и угрозы («Цыгане украдут», «Надень шапку, а то заболеешь менинги-

том»), а также концентрируют их внимание на телесных ощущениях («Ты не заболела?», «Ты неважно выглядишь!»). Весьма часто тревожные родители отвергают эмоции своих детей, в связи с чем последние начинают подавлять эмоции и даже потребности, полагая, что все равно не найдут поддержку, в которой в условиях «опасного» мира они, как им кажется, нуждаются как в воздухе. В итоге у детей формируются установки, что мир – это опасное место, другие люди – агрессивные и жестокие, а сам человек – плохой или беспомощный. Однако обвинять своих родителей в «плохом» воспитании не стоит, поскольку каждый родитель воспитывает детей так, как в свое время воспитывали его. Помните о том, что любому ребенку, как бы хорошо он ни был воспитан, всегда будет что сказать психотерапевту, и что все, у кого есть родители, нуждаются в психотерапии, даже если они этого не осознают.

## Многогранность телесных проявлений тревоги

Необходимо понимать, что симптомы, вызванные избыточной тревогой, какими бы неприятными они ни были, являются не признаком реального органического заболевания, а следствием искаженного мышления, которое создает тревогу, не могущую проявляться иначе как в виде телесных симптомов.



Рис. 5. Многогранность телесных проявлений тревоги

А симптоматики, порождаемой избыточным уровнем тревоги и стресса, может быть превеликое множество, ведь тревога заставляет активно работать разные органы и системы человеческого организма (см. рис. 5).

## Телесные симптомы тревоги

Чтобы понять, насколько много физических симптомов может породить избыточная тревога, достаточно взглянуть на нижепредставленный (отнюдь не полный) перечень соматических проявлений:

- тахикардия (учащенное сердцебиение);
- аритмия (нарушение ритма сердца);
- экстрасистолия (дополнительный удар сердца);
- кардиалгия (боль в области сердца);
- дереализация (ощущение отчужденности от мира);
- деперсонализация (ощущение отчужденности от тела);
- головокружение;
- дурнота;
- неустойчивость/шаткость походки;

- слабость в ногах и ощущение «ватных» ног;
- повышение артериального давления;
- «предобморочное» состояние;
- покалывания и онемения конечностей (парестезии);
- межреберная невралгия;
- стеснение и боль в груди;
- ощущение удушья и нехватки воздуха;
- затрудненное/поверхностное/учащенное дыхание;
- утрата автоматизма дыхания;
- одышка;
- трудности с глотанием;
- «ком» в горле;
- тошнота;
- рвота;
- диарея (понос);
- метеоризм;
- частое мочеиспускание;
- тяжесть и боль в желудке;
- сухость во рту;
- отрыжка;
- ухудшение/помутнение/нечеткость зрения;
- «мушки» в глазах;
- «шум» в ушах;
- приливы жара;
- приливы холода и озноб;
- повышенное потоотделение (гипергидроз);
- покраснение кожи (гиперемия);
- кожный зуд, жжение и покалывание кожи;
- повышенная температура (неинфекционный субфебрилитет);
- внутренняя дрожь и тремор;
- дрожь и тремор конечностей;
- напряжение мышц;
- мышечные подергивания и вздрагивания;
- подергивание века;
- мышечные спазмы и боли;
- слабость и усталость (астения);
- головная боль напряжения;
- бессонница;
- ухудшение аппетита и др.

## **Когнитивные симптомы тревоги**

Проявлениями избыточной тревоги, относящимися к сфере мышления и восприятия, могут быть следующие:

- преувеличение вероятности и серьезности опасности;
- недооценка способностей совладания с угрозой (сил и навыков);
- недооценка признаков безопасности и смягчающих факторов;
- раскрутка цепочки катастрофических мыслей об ужасных исходах;
- мысли о возможной потере контроля и сумасшествии;

- мысли о возможных физических увечьях, болезнях или смерти;
- мысли о возможной негативной оценке окружающих;
- навязчивые (нежелательные) мысли, образы и импульсы;
- назойливые воспоминания о прошлом;
- прокручивание мыслей о возможных будущих исходах;
- повышенная чувствительность к негативной информации;
- временная неспособность мыслить рационально и объективно;
- снижение концентрации внимания;
- рассеянность, отстраненность и отвлекаемость;
- временное ухудшение памяти;
- спутанность сознания;
- ощущение нереальности происходящего (дереализация);
- ощущение отчужденности от своего тела (деперсонализация).

## **Эмоциональные симптомы тревоги**

Эмоциональными симптомами чрезмерной тревоги, помимо нее самой, могут быть такие аффективные состояния, как:

- чувство страха;
- испуг;
- ощущение ужаса;
- паника;
- беспокойство;
- взволнованность;
- нервозность;
- напряженность;
- нетерпеливость;
- взвинченность;
- раздражительность;
- разочарованность (фрустрированность);
- ощущение «нервного срыва»;
- чувство нахождения «на грани», «на пределе», «на пике».

## **Поведенческие симптомы тревоги**

Наконец, поведенческими реакциями и симптомами избыточной тревоги выступают такие стратегии, как:

- бегство и уход из пугающих ситуаций;
- избегание тревожащих стимулов;
- «спасительные» или ритуальные действия (защитное поведение);
- суетливость;
- неусидчивость;
- беспокойность;
- скованность;
- обездвиженность;
- заикание;
- затрудненность речи и действий;
- стремление избыточно контролировать;
- перфекционизм (стремление к идеальному выполнению дел);

- прокрастинация (откладывание выполнения важных дел на потом).

## Группы симптомов тревоги

Основные симптомы тревоги, сгруппированные по принципу их принадлежности к когнитивной, эмоциональной, телесной и поведенческой сферам, в наглядном и доступном виде представлены в нижеприведенной таблице (см. табл. 1).

Таблица 1. Группы симптомов тревоги

<b>КОГНИТИВНЫЕ СИМПТОМЫ</b>	<b>ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ</b>
преувеличение опасности	тревога, страх, испуг, ужас, паника
недооценка способностей совладания	беспокойство, взволнованность
недооценка степени безопасности	нервозность, напряженность, нетерпеливость
раскрутка цепочки катастрофических мыслей	ощущение нахождения «на грани», «на пике»
мысли о потере контроля, болезни, смерти	раздражительность
плохая концентрация внимания и др.	разочарованность и др.
<b>ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ</b>	<b>ТЕЛЕСНЫЕ СИМПТОМЫ</b>
реакции бегства и избегания	тахикардия, скачки давления
защитное поведение как поиск безопасности	дереализация/деперсонализация, дурнота
суетливость, неусидчивость, беспокойность	тошнота, рвота, диарея, тяжесть в желудке
скованность, затрудненность речи и действий	поверхностное и затрудненное дыхание
гиперконтроль	мышечные боли, спазмы, подергивания
перфекционизм и прокрастинация и др.	потливость, жар, озноб, дрожь, зуд и др.

## Признаки избыточной тревоги

Чтобы прояснить различия между избыточной (стрессовой) и здоровой (функциональной) тревогой, вы можете внимательно изучить нижепредставленные дифференциальные критерии (см. табл. 2).

Таблица. 2. Отличия избыточной и здоровой тревоги

<b>ИЗБЫТОЧНАЯ ТРЕВОГА</b>	<b>ЗДОРОВАЯ ТРЕВОГА</b>
чрезмерно сильна и интенсивна	умеренно выражена в виде волнения
продолжительна и устойчива	кратковременна
возникает часто (ежедневно или несколько раз в неделю)	проявляется довольно редко и зависит от наличия стрессовых событий
проявляется в повседневных ситуациях	проявляется только в объективно стрессовых ситуациях
присутствует месяцами или годами	проявляется эпизодично
неадекватна ситуации (избыточна даже в простых для других людей ситуациях)	адекватна ситуации (может быть даже и сильной при соответствующих условиях)
причиняет страдание и вызывает стресс	вызывает приемлемый дискомфорт
возникает спонтанно без видимой причины	возникает в связи с адекватной причиной
не поддается контролю без совершения «спасительных» (защитных) действий	поддается контролю без выполнения «спасительных» (защитных) действий
распространяется от конкретного события на широкий круг ситуаций	остается ситуативной реакцией на объективную опасность



потворствует избеганию тревожащих событий, мест, людей и объектов	не ведет к использованию избегающей модели поведения
ограничивает повседневную жизнь и мешает действовать (работать, учиться)	не ограничивает повседневную жизнь и не мешает действовать (работать, учиться)
возникает из-за катастрофической переоценки степени опасности	возникает из-за объективной оценки реальной угрозы
сопровождается ощущением опасности и порождает нервозность в действиях	сопровождается ощущением опасности, сменяемого спокойствием
наличие тревоги из-за тревоги	отсутствие тревоги из-за тревоги

### Отличия тревоги и волнения

Будет не менее полезным прояснить отличия тревоги от волнения, критерии разграничения которых представлены в нижерасположенной таблице (см. табл. 3), а также в Приложении 1.

### Квартет вредных и полезных правил

Избыточная тревога играет по определенным правилам, которые важно регулярно нарушать, если вы действительно хотите постепенно снижать уровень тревоги и дистресса. Систематически нарушать правила тревоги можно, если на постоянной основе следовать правилам спокойствия. Для начала давайте подробно изучим правила тревоги и спокойствия, автором которых является крупнейший специалист в области когнитивно-поведенческой психотерапии Роберт Лихи и которые мы приводим в адаптированном виде.

Таблица. 3. Сравнительная характеристика тревоги и волнения

ЭМОЦИЯ	ТРЕВОГА	ВОЛНЕНИЕ
ТЕМА	опасность или угроза	
МЫШЛЕНИЕ	переоценка степени вероятности и серьезности опасности	концентрация на реальной степени вероятности и серьезности опасности
	недооценка собственных способностей совладания с угрозой	концентрация на способностях совладания и путях решения проблем
	недооценка степени безопасности, смягчающих факторов и доступной помощи	концентрация на безопасных и смягчающих признаках и аспектах ситуации
	отслеживание потенциальных угроз	отсутствие фиксации на несуществующих угрозах
ПОВЕДЕНИЕ	физическое или когнитивное избегание	стремление к столкновению с тревожащим стимулом
	использование защитного (ритуального) поведения	отказ от защитного (ритуального) поведения
	поиск заверений в безопасности	отсутствие потребности в излишней перестраховке

### **Правило тревоги № 1. Искать опасности во внешнем и внутреннем мире**

- «Я должен предвидеть любые возможные угрозы и опасности, которые существуют в мире и внутри моего собственного организма».
- «Если мне удастся обнаружить все потенциальные угрозы, я получу возможность влиять на ситуацию и избегать ужасных последствий».
- «Лучше предусмотреть как можно больше несуществующих опасностей, чем прокарать одну настоящую, которая может обернуться полным провалом».

### **Правило спокойствия № 1. Опирайтесь на факты и вероятность**

- Перестать фокусироваться только на негативе: «Мне будет полезнее быть реалистом – учитывать всю позитивную и нейтральную информацию и оценивать события в континууме. Я и раньше справлялся с трудностями, потому справлюсь и сейчас».
- Опирайтесь на факты реальности, а не на тревожные мысли и чувства: «Мои ощущения и предчувствия обманывали меня миллионы раз, а факты не врут. Я могу испытывать тревогу, но при этом справляться с ситуацией».

- Понимать, что мысли – это всего лишь мысли, а не отражение реальных угроз: «Я могу трактовать мысли по типу „а что если...“ просто как мысли и фантазии, а не как отражение реальных опасностей, ведь ни одно из моих „а что если...“ так и не сбылось».

- Опирается на вероятности, а не на возможности: «Конечно, возможно все, но вероятность этих возможностей разная. Мне стоит всякий раз прояснять для себя реальную вероятность исхода пугающих меня ситуаций».

## **Правило тревоги № 2. Катастрофизировать опасности**

- «Все потенциальные опасности и негативные прогнозы непременно реализуются, и в этом случае я не смогу этого вынести и пережить».

- «Даже мои беспокойные мысли могут причинить мне вред, поэтому малейшее чувство тревоги говорит о том, что моя безопасность под угрозой».

- «Существуют только крупные неприятности, а мелких просто не бывает, поэтому с любой потенциально опасной ситуацией мне нужно разбираться как можно скорее».

## **Правило спокойствия № 2. Оценивать реальные последствия**

- Опирается на свой прошлый опыт: «В прошлый раз я тоже думал, что случится ужасное, но все завершилось нормально, поэтому мне стоит учитывать свой позитивный и нейтральный опыт».

- Осознать худший из вероятных сценариев: «Худшее, что может случиться – я испытаю дискомфорт и мне захочется бежать, но я смогу это пережить, поскольку переживал тревогу уже много раз».

- Оценить степень плохости худшего сценария: «Даже если произойдет худшее из всех вероятных сценариев, то это не приведет к какому-то фатальному и запредельно плохому исходу».

- Оценить лучший и вероятный сценарий: «В лучшем случае я вообще не испытаю никакой тревоги, но вероятнее всего, что я буду волноваться, но смогу совладать с этим волнением».

## **Правило тревоги № 3. Контролировать внешний и внутренний мир**

- «Я способен влиять на то, чтобы негативные события не случались. В моей власти также находятся мои мысли, эмоции и ощущения».

- «Если я перестану избыточно контролировать внешний и внутренний мир, то все рухнет, и я обреку себя на опасность, ведь любая неопределенность грозит катастрофой».

- «В то же время я беспомощный, потому неспособен вынести никакую жизненную трудность и справляться с проблемами в будущем».

## **Правило спокойствия № 3. Принимать и отпускать ситуацию**

- Учиться принимать тревогу: «Мои попытки контролировать тревогу только усиливают ее и создают излишнее напряжение. Лучше просто признать, что она есть, и дать ей быть».

- Отказываться от защитного поведения: «Я думаю, что если совершу какой-то ритуал, то ничего не случится, но от моих действий ничего не изменится, поэтому мне стоит всякий раз нарочно совершать противоположное тому, к чему меня призывает тревога».

- Отпускать избыточный контроль: «Негативные события случаются независимо от того, как сильно я о них беспокоюсь. Я могу тренироваться чаще отпускать контроль в разных ситуациях».
- Учиться принимать реальность: «В мире нет, не было и никогда не будет определенности и гарантий, поэтому от моих попыток все контролировать не зависит ровным счетом ничего».

#### **Правило тревоги № 4. Избегать тревогу и дискомфорт**

- «Любые риски можно сгладить, если избегать встреч с пугающими стимулами, ведь возможные негативные результаты моих решительных действий намного страшнее, чем последствия ничегонеделания».
- «Если при столкновении с тревогой и дискомфортом что-то пойдет не так, это будет ужасно и невыносимо, и я буду жалеть об этом всю оставшуюся жизнь».
- «Я буду действовать лишь тогда, когда получу абсолютную уверенность и гарантии безопасности, когда буду готов испытать тревогу и дискомфорт и когда буду полностью спокоен».

#### **Правило спокойствия № 4. Искать и проживать тревогу и дискомфорт**

- Действовать, несмотря на тревогу: «Я буду действовать по принципу „глаза бояться – руки делают“. Мне важно действовать вопреки тревожным домыслам».
- Искать тревогу и радоваться дискомфорту: «Я не стану отсиживаться дома, а намеренно пойду в пугающее место, чтобы на полную мощь ощутить все „прелести“ тревоги».
- Воспринимать тревогу как сигнал к действию: «Наконец-то тревога! Я пойду ей навстречу, не дожидаясь момента готовности, чтобы снова прожить ее и доказать мозгу иллюзорность опасностей!»
- Оставаться в тревожащей ситуации как можно дольше: «Тревога, как правило, сильна только поначалу, но она точно пойдет на спад. Мне нужно дождаться момента, когда она ослабнет, и только тогда покидать пугающую ситуацию».

Наглядно и схематично квартет выше рассмотренных правил тревоги и альтернативных им правил спокойствия можно представить следующим образом (см. рис. 6):



Рис. 6. Правила тревоги и спокойствия

## **Глава 2. Социальная тревога**

### **Природа социофобии**

**Социофобия – выраженный, стойкий, необоснованный и в некотором смысле навязчивый страх пристального наблюдения, неодобрения, осуждения, критики, негативной оценки и отвержения со стороны других людей в различных социальных ситуациях** – ситуациях межличностного взаимодействия, публичных ситуациях или ситуациях выступления. Социофобия также выражается в боязни проявления физических симптомов тревоги во время общения и их возможной негативной оценки другими людьми, по причине чего человек нередко старается всеми силами скрыть свою тревогу и ее телесные проявления. Социофобические переживания довольно часто выражаются в страхах попасть в неловкое положение, оказаться в ситуации замешательства, выглядеть глупо, нелепо, неадекватно или даже невольно обидеть кого-то. Иными словами, боязнь опозориться, подвергнуться насмешкам и испытать смущение и стыд также является значимым фактором, поддерживающим социальную тревогу. Характерной особенностью социальных страхов является повышенная чувствительность к внешней критике и признакам непринятия со стороны окружающих, приводящая к тому, что человеку начинается казаться, что другие тщательно, предвзято и сурово оценивают каждое его высказывание или действие и фокусируются на его малейших промахах.

### **Ловушки социальных страхов**

Действительно, люди с социофобией видят признаки критики и осуждения даже там, где их нет, и преувеличивают степень уделяемого им внимания, поскольку имеют глубинное негативное представление о самих себе, которое, как им кажется, разделяют все люди. В этой связи человек с социальными страхами пытается всячески скрыть свою «слабость» и «уязвимость» от посторонних глаз и часто заблаговременно занимает оборонительную позицию, замыкаясь в себе, чтобы обезопасить себя от потенциальной агрессии других людей, которые, по его представлениям, могут вскрыть и высмеять его «дефективность». Однако выстроенные вокруг себя оборонительные редуты препятствуют уверенному и спонтанному общению, отделяют и отдаляют человека от других людей и не позволяют ему ощущать желаемого тепла от общения, что ведет к подкреплению иррациональных убеждений в том, что окружающие люди агрессивны, а он сам никому не интересен. Помимо этого, люди, склонные к социофобии, полагают, что должны доказывать другим людям свою успешность, компетентность, состоятельность и привлекательность. Но чем сильнее такие требования человека к себе, тем чаще и сильнее во время общения он будет переживать о том, что он может где-то проколотся, сказав какую-то глупость или поведя себя странно, что, конечно же, будет просто «ужасно» и «невыносимо».

### **Порочный круг социальных страхов**

Вы можете быть убеждены в том, что вы непривлекательный, неинтересный, нелепый, неадекватный, никчемный, иными словами, иметь укоренившееся глубинное негативное представление о самом себе – негативную я-концепцию. Не желая сталкиваться с этим глубинным неосознаваемым негативным образом самого себя, вы требуете от себя идеального общения и полагаете, что в любой социальной ситуации должны говорить, действовать и выглядеть уверенно и превосходно. Но чем сильнее вы требуете от себя коммуникативного совершенства,

тем чаще думаете о том, что любое, даже малейшее отклонение от ваших собственных стандартов общения будет воспринято окружающими негативно, и они раскритикуют, осудят и отвергнут вас. Говоря иначе, из-за наличия требований к себе вы начинаете постоянно думать о том, что думают о вас другие люди и «читаете» только их негативные мысли о себе: вам кажется, что вы никому не нравитесь и что все считают вас никудышным собеседником, из-за чего испытываете сильную тревогу и ее физические проявления. Ощущая тревогу и симптомы, вы интерпретируете их как признак того, что не справляетесь с ситуацией общения, чувствуете себя еще менее уверенно и начинаете дополнительно переживать о том, что другие заметят и негативно оценят вашу нервозность и симптомы.

## **Негативный фокус внимания и гиперконтроль**

Опасаясь отвержения других людей, вы начинаете выискивать в их поведении и реакциях признаки негативного отношения или отсутствия интереса и, конечно, находите их в любом зевке, отводе глаз или вздохе, принимая эти нейтральные реакции на свой счет. Кроме этого, вы начинаете избыточно контролировать себя, свое поведение и свою тревогу, стараясь не выглядеть в глазах других нелепо и производить на людей хорошее впечатление, из-за чего только сильнее напрягаетесь, зажимаетесь, погружаетесь в себя, избегаете зрительного контакта, говорите мало или очень тихо и быстро и ведете себя скованно, подчеркнуто официально и так, будто вы действительно никому не нравитесь. Таким образом, гиперконтроль за реакциями других, собственным поведением и своим самочувствием ведет к нарастанию напряжения и усилению тревоги, что негативно сказывается на качестве вашего общения, потому как вы все чаще выпадаете из контекста разговора, выглядите растерянным, отчужденным и незаинтересованным. Но самое досадное заключается в том, что такое поведение нередко ведет к тому, что у окружающих действительно складывается о вас неприятное впечатление, и они думают о вас как о скучном, замкнутом, неловком, занудном или даже высокомерном человеке, которому неинтересны другие люди (хотя это абсолютно не так!), и довольно быстро перестают с вами общаться или общаются холодно и сдержанно.

## **Самосбывающееся пророчество и подкрепление иллюзий**

Чем хуже производимое вами на людей впечатление, тем реже вы будете получать от них позитивную обратную связь и тем чаще они будут неосознанно вести себя по отношению к вам равнодушно или даже недружелюбно. В результате вы можете укрепить свои глубинные негативные убеждения о себе как о непривлекательном, неинтересном, нелепом, неадекватном и никчемном человеке, а ваша уверенность в себе и в том, что вы способны нравиться людям, может пошатнуться. Вы будете все чаще переживать о том, что можете подвергнуться критике и осуждению со стороны окружающих, а поэтому будете все больше избегать общения с другими людьми, стремиться как можно быстрее заканчивать любые разговоры, а во время редких встреч продолжать вести себя скованно и неуверенно.



Рис. 7. Порочный круг социальных страхов

Вполне естественно, что избегающая модель поведения препятствует формированию и развитию коммуникативных навыков, не говоря уже о навыках уверенного поведения, что негативно сказывается на качестве общения и уверенности в себе любого человека. В конечном итоге именно вследствие порочного круга социальных страхов люди зачастую оказываются в одиночестве (см. рис. 7).

## Перфекционизм и социальная тревога

Как не сложно догадаться, многие перфекционисты подвержены и социофобическим переживаниям, поскольку требования «идеального» общения неизменно будут создавать катастрофические предсказания: «Если в разговоре я не буду интересен и остроумен, то меня посчитают занудой и отвергнут, и это будет ужасно и невыносимо». При этом малейшие отклонения от собственной идеальной нормы общения будут рассматриваться человеком как доказательство того, что он – никудышный собеседник, а любые зевки, отводы глаз или вздохи других людей – трактоваться как признаки непринятия и отвержения. Так перфекционистские стандарты социального взаимодействия заставляют человека беспрестанно оценивать собственные высказывания на предмет их успешности или уместности по самым суровым критериям, которые он вкладывает в головы других людей. Кажется, что они – слово судьи на фигурном катании – оценивают его артистизм и технику речи: «6.0, 6.0, 5.9... Подождите... Как „5.9“? Я опять сморозил какую-то глупость! Это ужасно!» В результате человек тиранит себя тройным гиперконтролем, поскольку оценивает, как он говорит, оценивает, как говорят другие люди, и оценивает, как другие люди оценивают то, как он говорит. В этом отношении тенденция читать мысли других людей (причем только негативные) возникает вследствие попытки избыточно контролировать то, что априори невозможно контролировать – внутренний мир окружающих. Такой человек будет каждый раз испытывать подъем настроения, если кто-то посмеется над его шуткой или согласится с его мнением, но тут же впадать в уныние, если собеседник не выразит должного одобрения его словам или вовсе решит завершить разговор.

## Страх социального отвержения

Избыточная тревога, вызванная навязчивым стремлением идеально выглядеть в глазах окружающих и каждым своим словом и действием поддерживать идеальный «фасад», может приводить к тому, что человек будет говорить крайне мало, поскольку вынужден контролировать все свои высказывания, репетируя их в своей голове и тщательно отбирая только самые

«идеальные». Эти же механизмы будут вызывать трудности и при ответах даже на самые элементарные вопросы собеседника – человеку с чрезмерной социальной тревогой будет казаться, что другие люди предъявляют высочайшие требования к качеству его ответов, а поэтому в любой момент может случиться досадный «прокол», сулящий невыносимое отвержение. И тогда, притворявшиеся вежливыми и понимающими собеседники, конечно, покажут свое истинное лицо и закидают ошибившегося простачка непонятно откуда взявшимися тухлыми яйцами с запахом сероводорода и не менее тухлыми помидорами. Однако важно понимать, что такие красочные тревожные фантазии являются следствием перфекционистских требований, которые человек предъявляет к собственным коммуникативным навыкам, нагоняя дополнительной жути мышлением в стиле «все или ничего»: «Либо я общаюсь идеально, либо плохо», «Либо я должен не допускать ошибок в общении, либо я вообще не общаюсь», «Если я сегодня неудачно выступлю, значит, я – полный лузер».

### **Три главных компонента социофобии**

Таким образом, в структуре социофобических переживаний можно выделить три ключевых компонента:

- страх негативной оценки – боязнь неодобрения, критики, осуждения и отвержения со стороны других людей, а также страх опозориться и показаться глупым, нелепым, неловким, странным и неадекватным;
- гиперконтроль – стремление понять, что думают окружающие, и фокусировка на признаках неодобрения со стороны других людей, на качестве своих высказываний и действий, а также на физических проявлениях тревоги;
- избегание – стремление избегать ситуаций общения из-за страха негативной оценки или боязни испытать стыд, а также тенденция как можно скорее завершать общение, что препятствует формированию навыков уверенного общения.

### **Типичные избегаемые ситуации при социофобии**

Наиболее частыми избегаемыми ситуациями при наличии социальных страхов являются:

- общение с незнакомыми/малознакомыми людьми;
- знакомство с лицами противоположного пола;
- участие в публичных мероприятиях/собраниях;
- посещение деловых переговоров/собеседований;
- выступление с докладом/презентацией;
- сдача экзамена/теста в учебных заведениях;
- общение с вышестоящими/авторитетными лицами;
- общение с обслуживающим персоналом;
- обращение к незнакомому человеку на улице;
- посещение вечеринки/корпоратива/тусовки;
- посещение романтического свидания;
- поход/звонок в официальное учреждение;
- посещение кафе/ресторана/бара;
- поход театр/кинотеатр/развлекательный центр;
- поход в парикмахерскую/салон красоты;
- нахождение в очереди в магазине;
- совместный прием пищи с другими людьми;
- заполнение документов под наблюдением коллег;
- разговор по телефону в присутствии других людей;



- пользование общественным туалетом;
- прием гостей/посетителей;
- необходимость ответить на вопрос;
- озвучивание своего мнения;
- высказывание своих эмоций и желаний;
- обращение к людям с вопросами/просьбами;
- выражение несогласия/участие в конфликтах;
- отстаивание прав/предъявление требований;
- необходимость высказать критику;
- отказ в выполнении просьбы/поручения;
- высказывание комплимента;
- ситуации поддразнивания/подшучивания;
- ситуации интимной близости и др.

## **Типичное поведение при социофобии**

К распространенным формам неадаптивного поведения при наличии социальных страхов можно отнести следующие поведенческие стратегии:

- избегание ситуаций общения, чтобы не испытывать тревогу, стыд и дискомфорт;
- стремление находиться в стороне от компании людей, чтобы избежать общения;
- стремление как можно быстрее заканчивать разговоры, чтобы получить облегчение;
- стремление вести себя неприметно, чтобы не приковывать к себе «лишнего» внимания;
- стремление постоянно забивать рот едой или пить воду во избежание участия в беседе;
- стремление высказываться, действовать и выглядеть идеально во избежание критики;
- стремление быть остроумным, чтобы производить хорошее впечатление;
- стратегия соглашательства во избежание возникновения конфликтных ситуаций;
- чрезмерно активное поддакивание и кивание с целью понравиться собеседнику;
- избыточный контроль высказываний, чтобы невольно никого не обидеть/не смутить;
- отказ от инициирования разговоров, высказывания мнения и задавания вопросов;
- намеренный поиск признаков отвержения, чтобы поскорее завершить разговор;
- подчеркнуто вызывающее или официальное поведение с целью скрыть тревогу;
- подготовка и заучивание «спасительных» реплик во избежание неловкого молчания;
- употребление успокоительных, алкоголя или легких наркотиков для снижения тревоги;
- посещение публичных мероприятий только в компании друга, чтобы не быть одному;
- поиск отговорок, оправданий и уважительных причин отказа от общения с людьми;
- бегство в фантазии и вымышленную жизнь, где нет места критике и отвержению и др.

## **Телесные симптомы социофобии**

Если говорить о телесных проявлениях социальной тревоги, то их, как вы уже знаете, может быть превеликое множество:

- тахикардия (учащенное сердцебиение);
- аритмия (нарушение ритма сердца);
- экстрасистолия (дополнительный удар сердца);
- кардиалгия (боль в области сердца);
- дереализация (ощущение отчужденности от мира);
- деперсонализация (ощущение отчужденности от тела);
- головокружение;
- дурнота;

- неустойчивость походки;
- слабость в ногах и ощущение «ватных» ног;
- повышение артериального давления;
- «предобморочное» состояние;
- покалывания и онемения конечностей (парестезии);
- межреберная невралгия;
- стеснение и боль в груди;
- ощущение удушья и нехватки воздуха;
- затрудненное/поверхностное/учащенное дыхание;
- утрата автоматизма дыхания;
- одышка;
- трудности с глотанием;
- «ком» в горле;
- тошнота;
- рвота;
- диарея (понос);
- метеоризм;
- частое мочеиспускание;
- потребность в дефекации;
- тяжесть и боль в желудке;
- сухость во рту;
- отрыжка;
- ухудшение/помутнение/нечеткость зрения;
- «мушки» в глазах;
- «шум» в ушах;
- приливы жара;
- приливы холода и озноб;
- повышенное потоотделение (гипергидроз);
- покраснение лица (гиперемия);
- внутренняя дрожь и тремор;
- дрожь и тремор рук;
- содрогания в голосе;
- заикающаяся речь;
- повышенная температура (неинфекционный субфебрилитет);
- напряжение мышц;
- мышечные спазмы и боли;
- ощущение скованности;
- чувство недомогания;
- головная боль напряжения и др.

## **Типичные социальные страхи**

Если разложить социальную тревогу на конкретные страхи, то можно выделить следующие опасения неуверенного в себе человека:

- страх негативной оценки/критики/осуждения;
- страх быть отвергнутым/униженным;
- страх сказать глупость/повести себя странно;
- страх невольно обидеть/оскорбить/смутить другого;
- страх не суметь ответить на вопрос;

- страх оказаться в неловкой ситуации/опозориться;
- страх испытать стыд/смущение;
- страх подвергнуться насмешкам/поддабриваниям;
- страх выглядеть глупо, неуклюже, нелепо, странно;
- страх показать свою тревогу и нервозность;
- страх покраснеть/вспотеть/задрожать;
- страх заикнуться/запнуться/впасть в ступор;
- страх подавиться/не суметь проглотить пищу на людях;
- страх тошноты/рвоты в общественном месте;
- страх не справиться с мочеиспусканием/дефекацией;
- страх потерять контроль/сойти с ума;
- страх распространения слухов и сплетен;
- страх упасть в собственных глазах и др.

## **Иррациональные убеждения, поддерживающие социофобию**

Распространенными иррациональными убеждениями, лежащими в основе социофобических переживаний, являются следующие верования:

- «если я испытываю тревогу, значит все люди это замечают и осуждают меня за это»;
- «я должен идеально выглядеть, говорить и вести себя, а иначе меня отвергнут»;
- «если я допущу хотя бы одну ошибку во время общения, это будет просто ужасно»;
- «я должен производить хорошее впечатление на всех людей, с которыми общаюсь»;
- «окружающие должны оценивать меня по достоинству и принимать меня любым»;
- «я должен получать одобрение и похвалу от каждого человека, с которым общаюсь»;
- «если окружающие позитивно меня оценивают, значит я действительно хороший»;
- «если другие люди критикуют и осуждают меня, значит со мной что-то не так»;
- «я всегда должен чувствовать себя уверенно, а иначе не стоит и пытаться общаться»;
- «я не должен показывать свою тревогу и симптомы, а иначе люди меня осудят»;
- «если люди заметят мою нервозность, то сочтут меня жалким и неуверенным в себе»;
- «люди критично настроены по отношению ко мне и считают, что я неинтересный»;
- «если я буду переживать об общении, то смогу вовремя найти нужные слова»;
- «если я буду переживать об общении, то могу выставить себя полным идиотом»;
- «я полностью ответственен за поддержание разговора с другими людьми»;
- «если разговор с одним человеком будет скучным, это значит, что я скучный человек»;
- «если разговор с одним человеком будет скучным, значит, я никому не буду интересен»;
- «я должен быть остроумным и не должен молчать, а иначе меня сочтут никчемным».

## **Группы симптомов социофобии**

Основные симптомы социофобии, сгруппированные по принципу их принадлежности к когнитивной, эмоциональной, телесной и поведенческой сферам, представлены в нижеследующей таблице (см. табл. 4).

*Таблица. 4. Группы симптомов социофобии*

<b>КОГНИТИВНЫЕ СИМПТОМЫ</b>	<b>ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ</b>
мысли о негативной оценке со стороны других людей	тревога
мысли о возможной критике и отвержении окружающих	страх
мысли о невыносимости неловких ситуаций	паника
мысли о недопустимости появления тревоги и симптомов	стыд
мысли собственной непривлекательности и никчемности	вина
требования от себя идеального общения и поведения и др.	злость и др.
<b>ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ</b>	<b>ТЕЛЕСНЫЕ СИМПТОМЫ</b>
избегание людных мест и ситуаций общения	учащенное сердцебиение, повышенное давление
стремление быстрее завершить любой разговор	дрожь и тремор рук, ощущение слабости («ватности») ног
обращение к успокоительным или алкоголю	жар в лице, покраснение лица, потливость
поиск признаков неодобрения и отвержения	содрогания в голосе и заикающаяся речь
гиперконтроль своих телесных реакций	дереализация и деперсонализация
стремление вести себя неприметно и др.	чувство нехватки воздуха, одышка и др.

## Исторические предпосылки социальных страхов

Наши предки, жившие в действительно опасном окружении, часто подвергались нападениям как со стороны чужаков, так и со стороны более доминантных, агрессивных представителей своей социальной стаи.

В этом отношении стратегия приспособленчества (конформность, как говорят психологи) наряду с покорным поведением и способностью демонстрировать мирные намерения действительно помогала выживать нашим диким эволюционным предшественникам. Поэтому

ставшие для нас привычными действия (например, дарить подарки, пожимать руку при встрече или манера вежливого общения) имеют свои доисторические корни. Однако у людей с социальными страхами вежливое и уступчивое поведение выходит за рамки функционального, поскольку проявляется в избыточном формате и все равно не избавляет их от страхов негативной оценки, критики, осуждения, отвержения и позора. Важно понимать, что **социофобия не является вашим личностным изъяном, а представляет собой чрезмерно развившийся механизм распознавания агрессивных намерений людей и эволюционно выработанный способ защиты от враждебного поведения окружающих**, который больше не актуален в современном безопасном (особенно по сравнению с древним миром) социальном окружении.

## Возможные причины социофобии

Научным сообществом до сих пор не выявлено точных причин развития социальных страхов, но в качестве возможных предпосылок социофобии некоторые специалисты отмечают следующие факторы:

- гиперопека со стороны родителей или недостаток родительского внимания в детстве;
- жесткая критика и отсутствие заботы и поддержки родителей в детский период жизни;
- воспитание в атмосфере напряжения в связи с неумением родителей открыто выражать свои эмоции и желания;
- частая фокусировка внимания ребенка родителями на мнении и оценках других людей;
- несправедливое сравнение родителями ребенка с другими, более «успешными», «воспитанными», «культурными», «красивыми» и «здоровыми» детьми;
- тревожные и депрессивные состояния и иные психологические проблемы у родителей;
- несформированность у ребенка социальных навыков и навыков уверенного поведения;
- самоизоляция, подкрепляющая убеждение в том, что другие люди агрессивны, и др.

## Возможные последствия социофобии

Несмотря на то что социофобия не считается самым распространенным видом тревожных расстройств, именно социальные переживания сильнее других тревожных состояний и фобий снижают качество жизни человека. Действительно, человек является социальным существом, и поэтому качество его жизни в значительной степени определяется качеством отношений с другими. Еще Аристотель характеризовал человека как общественное животное, поскольку он объединяется с другими людьми для достижения собственных целей.

*Если вы способны выстраивать и поддерживать гармоничные отношения с окружающими, то сможете эффективно преодолевать жизненные трудности, в то время как проблемы в сфере отношений могут существенным образом ограничивать ваше функционирование. Неслучайно самым страшным наказанием в древности считалось исключение из племени, обрекавшее человека на верную смерть, ведь в этом случае он лишался возможности коллективного противостояния реальным опасностям того времени.*

Социальные переживания не представляют угрозы для здоровья, но главная их опасность состоит в том, что человек, веря своим тревожным фантазиям, лишает себя возможности самореализации в самых разных сферах – семье, бизнесе, спорте, карьере и творчестве. Таким образом, возможными последствиями социальных страхов могут быть следующие негативные проявления:

- сложности со вступлением в контакт с незнакомыми и малознакомыми людьми;

- трудности в установлении и поддержании дружеских и межличностных отношений;
- неспособность выстраивать близкие, доверительные или семейные отношения;
- проблемы в получении образования вплоть до прерывания учебы;
- ограничения в продвижении по карьерной лестнице вплоть до безработицы;
- трудности в личностной, профессиональной и творческой самореализации;
- отказ от реализации своих желаний и интересов в силу зависимости от одобрения;
- невозможность удовлетворять базовые потребности и отстаивать законные права;
- психосоматические проблемы, связанные с подавляемым из-за страха критики гневом;
- формирование и усиление сексуальных страхов и фобий;
- ограничения в проведении досуга и развлечениях;
- превалирование замкнутого, одинокого и отшельнического образа жизни;
- подкрепление глубинных представлений о себе как о никому не нужном и неинтересном человеке;
- злоупотребление медикаментами, алкоголем и другими психоактивными веществами;
- возможные депрессивные эпизоды и др.

## Статистика социофобических проявлений

Нельзя обойтись без краткого обзора основных статистических сведений, затрагивающих проблему социальных страхов.

- Социофобия как тревожное расстройство или состояние проявляется у 15 % людей.
- 40 % людей характеризуют себя как застенчивых и стеснительных в настоящее время.
- 95 % людей испытывают смущение и стеснение в определенных социальных ситуациях.
- Социофобия обычно возникает в юношеском или подростковом возрасте и развивается неявно и постепенно.
- Мужчины и женщины в равной степени подвержены социальным страхам, которые не зависят также и от образования, возраста, рода занятий, социального статуса и т. д.
- Социофобия может перейти в хроническую форму и длиться годами, десятилетиями и даже на протяжении всей жизни человека, что наблюдается примерно у 3 % населения.
- Поскольку социальные страхи нередко становятся хроническими, многие люди считают, что их социофобия – это врожденная или не поддающаяся изменению часть личности.
- У каждого человека свой уровень длительности и выраженности социальной тревоги, поэтому и сроки преодоления социофобии у каждого сугубо индивидуальные.

## Пять логических ошибок при социофобии

Как правило, социофобические переживания не имеют ничего общего с реальностью и существуют лишь в голове человека. Подавляющее большинство людей, испытывающие на себе различные проявления социофобии, часто воспроизводят в голове несколько логических ошибок, которые и порождают их социальные переживания. Если вы можете назвать себя застенчивым или стеснительным, то наверняка также регулярно совершаете обозначенные ниже логические ошибки.

**Логическая ошибка № 1.** Вы безосновательно убеждены в том, что событие, которого вы опасаетесь, обязательно произойдет: «Если я окажусь на этой вечеринке, то точно скажу какую-то глупость».

**Логическая ошибка № 2.** Вы верите в то, что не просто скажете какую-то глупость, но и что ваше высказывание привлечет внимание большого количества людей: «Все это обязательно услышат и отнесутся к моим словам очень серьезно».

**Логическая ошибка № 3.** Помимо того, что, как вам кажется, вы непременно скажете что-то глупое и все это услышат, вы можете полагать, что все люди оценят ваши слова негативно, то есть проинтерпретируют их в точности так, как вы бы сами их оценили: «Все оценят мои слова как глупые, неместные и неподобающие».

**Логическая ошибка № 4.** Более того, согласно вашим представлениям, вы не только точно скажете глупость и все это точно услышат и точно негативно к этому отнесутся – вдобавок ко всему люди воспримут ваше неуместное высказывание как свидетельство того, что вы никчемный, никудышный, странный и ужасный человек.

**Логическая ошибка № 5.** Наконец, вы можете быть уверены в том, что не только ляпнете что-то неуместное, что не только все это услышат, что не только все негативно оценят ваши слова, что не только все оценят вас как плохого человека в связи с вашим высказыванием, но и что все люди мысленно или вслух осудят вас, отвернутся от вас и расскажут всем своим знакомым о том, какой вы ужасный человек, из-за чего вы до конца жизни будете одиноки.

Раскручивая в голове катастрофическую цепочку негативных событий, вы не учитываете тот факт, что **каждое последующее звено в цепочке ваших автоматически возникающих тревожных мыслей по статистике в десятки раз менее вероятно, чем каждое предыдущее, хотя в момент появления этих катастрофических фантазий вы можете верить в них на все сто процентов.**

## **Три стадии социальной тревоги**

**Стадия 1. Ожидание общения.** Вы думаете о предстоящем общении в катастрофическом стиле, предсказывая социальный провал и осуждение окружающих, проецируя в будущее прошлый неудачный социальный опыт и ожидая его повторения, что ведет к нарастанию тревоги и ощущению того, что худшие страхи уже реализовались. Опасаясь возможного отвержения, вы продумываете различные варианты защитного поведения или стремитесь к тому, чтобы вовсе избежать общения, придумывая для себя всяческие оправдания.

**Стадия 2. Процесс общения.** Находясь в непосредственной ситуации общения, вы думаете о том, что другие думают о вас негативно, концентрируетесь на признаках отрицательного к вам отношения, переоцениваете степень уделяемого вам внимания, сосредотачиваетесь на своем самочувствии и прибегаете к защитному поведению, пытаетесь скрыть тревогу и симптомы. Вы также избыточно контролируете свои действия, стараясь произвести на других хорошее впечатление, и критикуете себя за малейшие промахи, ошибки и неудачи.

**Стадия 3. Разбор полетов.** По окончании социального взаимодействия вы прокручиваете в голове свои слова и действия, сосредотачиваясь на промахах, и вспоминаете реакции на вас окружающих, пытаетесь найти в них признаки осуждения. Такой избирательный и предвзятый фокус сугубо на негативных аспектах общения приводит к искаженным выводам о том, что теперь все думают о вас плохо, что только усиливает вашу тревогу ожидания перед новым общением и заставляет все чаще использовать защитное или избегающее поведение.

Таким образом, если скупой платит дважды, то неуверенный в себе человек расплачивается напрасными страданиями трижды: до, во время и после общения, тем самым удерживая себя в порочном круге социальной тревоги (см. рис. 8).

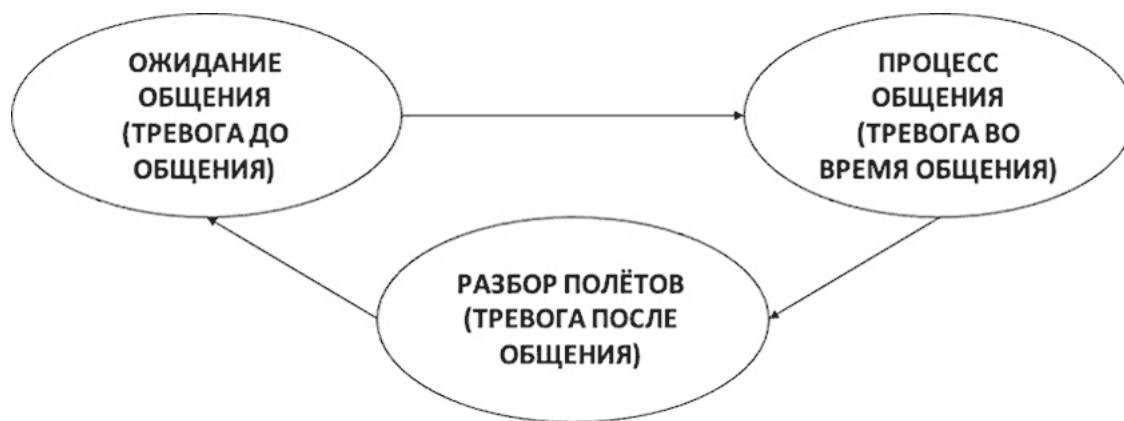


Рис. 8. Три стадии социальной тревоги

## Когнитивные искажения до, во время и после общения

**Избирательная фильтрация** – безосновательная фиксация сугубо на негативных сторонах событий и обесценивание положительных и нейтральных моментов за счет приписывания достижений случайному стечению обстоятельств:

- до общения: «Я не умею общаться с людьми», «Я неспособен складно говорить»;
- во время общения: «Я веду себя глупо», «Я только что потерял ход мыслей»;
- после общения: «Я говорил слишком много глупостей», «Она улыбалась из жалости».

**Поляризация** – черно-белое восприятие мира, при котором события, люди и поступки рассматриваются сквозь призму абсолютизации крайностей и без учета компромиссов, полутонов и неопределенности – хороший или плохой, идеальный или никчемный, прекрасный или ужасный и т. д.

- до общения: «Если я допущу неловкое молчание, то все общение пойдет насмарку».
- во время общения: «Я должна сейчас вызывать его интерес, а иначе я никчемная».
- после общения: «Раз эта девушка мне отказала, значит все остальные тоже откажут».

**Сверхообобщение** – формулирование неоправданных, обобщающих и категоричных выводов и правил на основе единожды произошедшего случая с последующим приклеиванием негативных ярлыков на схожие ситуации:

- до общения: «Все заметят, что я волнуюсь, и никто не захочет со мной общаться»;
- во время общения: «Вечно я не знаю что сказать, вот и сейчас я, как всегда, молчу»;
- после общения: «Я никогда и ни с кем не смогу построить нормальные отношения».

**Преувеличение** – чрезмерное раздувание действительной значимости проблем и неаргументированное масштабирование сложностей:

- до общения: «Если я не смогу поддержать беседу – это будет колоссальная проблема!»;
- во время общения: «Я невероятно покраснел! Я весь залился алой краской!»;
- после общения: «Это разговор был невероятно трудным! Это просто какая-то пытка!»

**Предсказание негативного будущего** – склонность верить своим тревожным фантазиям относительно будущего и ожидать от грядущих событий исключительно неблагоприятного исхода без учета более вероятных сценариев:

- до общения: «Я начну нервничать, краснеть, трястись и не смогу связать двух слов!»;
- во время общения: «Сейчас она заметит, что я тревожусь, и скажет, что я скучный!»;



- после общения: «Теперь он думает, что я дура, и не захочет со мной снова встретиться!».

**Катастрофизация** – резкое и беспочвенное преувеличение негативного характера прошлых, настоящих или будущих событий и их возведение в ранг неотвратимой катастрофы с необратимыми последствиями:

- до общения: «Я сильно растревожусь и потеряю сознание! Это позор на всю жизнь!»;
- во время общения: «Если сейчас она откажет мне, это будет катастрофа и полный крах!»;
- после общения: «Они отвергнут меня и будут говорить гадости про меня! Кошмар!».

**Низкая переносимость дискомфорта** – уверенность в невозможности совладания с неприятными состояниями и ситуациями по причине недооценки имеющихся ресурсов и навыков, а также нежелание терпеть краткосрочный дискомфорт ради достижения долгосрочной цели:

- до общения: «Я не вынесу, если она опять будет вести себя со мной холодно!»;
- во время общения: «Опять эта тревога! Терпеть ее не могу! Это невыносимо!»;
- после общения: «Я не смогу пережить того, что он меня отказал!».

**Глобальная оценка** – фокусирование на оценочных суждениях, навешивание негативных ярлыков на себя и других людей и отождествление отдельных качеств или поступков человека с характеристикой всей его личности:

- до общения: «Я буду выглядеть как полный идиот и вести себя как придурок!»;
- во время общения: «Она считает, что я скучный, нудный и душный»;
- после общения: «Как я мог такое ляпнуть! Я ужасно плохой собеседник!».

**Чтение мыслей** – безосновательные и поспешные предположения о том, что думают другие люди, или, напротив, уверенность в том, что другие могут знать мысли человека:

- до общения: «Все будут смотреть на меня и думать, что я выскочка и неудачник»;
- во время общения: «Все замечают мою тревогу и симптомы и думают, что я странный»;
- после общения: «Она думала, что я здесь лишний и хотела, чтобы я поскорее ушел».

**Персонализация** – безосновательная убежденность в том, что поведение других людей является их непосредственной реакцией на человека, а также необоснованное принятие избыточной ответственности за чувства и действия окружающих или за рядовые события (в том числе негативные) на себя:

- до общения: «Я опять буду мало говорить и испорчу всем настроение»;
- во время общения: «Они смеются и смотрят на меня, значит, со мной что-то не так»;
- после общения: «Она зевала и смотрела на часы, потому что я был неинтересным».

**Болезненное сравнение** – частое сравнивание себя с другими людьми на основе нереалистичных и завышенных стандартов:

- до общения: «Я не смогу быть на встрече таким же раскрепощенным, как мои друзья»;
- во время общения: «Она выглядит гораздо более привлекательнее, чем я»;
- после общения: «На мероприятии все были красиво одеты – не то что я».

**Долженствование** – предъявление необоснованно завышенных требований к себе, другим людям и миру в целом без учета альтернативы и принятия реальности такой, какая она есть:

- до общения: «Я должен произвести хорошее впечатление на окружающих»;
- во время общения: «Я не должна сейчас показывать ему, что я волнуюсь»;
- после общения: «Я должен был вести себя более уверенно и настойчиво».

**Перфекционизм** – выдвижение требований достижения совершенства в отношении себя и других людей, ведущее к прокрастинации (отказу от выполнения важных дел, их откладыванию на неопределенный срок или отвлечению на второстепенные задачи):

- до общения: «Я должен выступить на этом мероприятии безупречно»;
- во время общения: «Я не должна сейчас допускать ошибок в своей речи»;
- после общения: «Я должен был вести себя идеально».

**Эмоциональная аргументация** – возведение какого-либо предположения в ранг истины только из-за веры в собственные чувства на фоне игнорирования неоспоримых фактов и доказательств обратного:

- до общения: «Если я буду тревожиться, значит риск отвержения увеличится»;
- во время общения: «Я тревожусь, значит сейчас что-то пойдет не так»;
- после общения: «Я чувствую стыд, значит я на самом деле повел себя неправильно».

## Глава 3. Зависимость от одобрения

### Эмоциональные качели

*Зависимость от одобрения – склонность оценивать собственную состоятельность и личностную ценность, ориентируясь на то, что другие говорят или думают о человеке.*

Если вы зависите от чужого одобрения, ваша самооценка с оглушающим свистом будет обрушиваться, когда вас кто-то критикует, негативно оценивает или отвергает, и, наоборот, взлетать до небес, когда другие люди одобряют, хвалят или поддерживают вас. Так происходит оттого, что вы убеждены в том, что ваша ценность как человека якобы обуславливается только тем, как относятся к вам другие, особенно, значимые люди. При наличии системы иррациональных убеждений, обслуживающих тождество личностной значимости и одобрения окружающих, вы неизбежно будете качаться на эмоциональных качелях, поскольку ваше настроение во многом зависит от реакции на вас других людей. Вера в то, что чужое одобрение жизненно необходимо вам для того, чтобы уважать себя, ведет к тому, что вы часто беспокоитесь о том, удастся ли вам получить позитивную оценку от значимых для вас людей или понравится им. И даже если это вам удастся, вы начинаете переживать о том, что можете рано или поздно лишиться с таким трудом доставшегося одобрения или разонравиться важным людям.

### Карусель негативных эмоций

Так или иначе, вы вынуждены беспокоиться о том, что думают о вас другие люди и все ли в порядке в ваших межличностных и официальных отношениях, а также переживать о том, что тщательно скрываемые вами личностные недостатки и дефекты рано или поздно обнаружатся другими людьми, что неминуемо приведет к отвержению с их стороны. Поэтому **когда кто-то не одобряет вас или даже негативно высказывается в ваш адрес, вы можете испытывать подавленность, поскольку убеждены в том, что ваша ценность как личности зависит только от того, насколько хорошо другие говорят или думают о вас.** Апатия и уныние в таких ситуациях могут усиливаться из-за самокритики и самобичевания, одним словом – из-за мыслительной жвачки о том, какой вы все-таки ничтожный и жалкий, раз подверглись критике, а также в силу неустанных размышлений о том, что вы должны были поступить по-другому, чтобы избежать критики и получить одобрение. При этом вы можете часто испытывать избыточные чувства стыда и вины, если, как вам кажется или как вам напрямую говорят другие люди, вы перестаете соответствовать их ожиданиям. И конечно же, вашим частым спутником является злость, ведь люди далеко не всегда по достоинству оценивают и одобряют вас, хотя «должны», и, более того, еще и критикуют вас, хотя «не должны».

### Обесценивание собственных интересов

Опасаясь неодобрения и, как кажется, следующего за ним отвержения, вы стремитесь сделать все, чтобы угодить окружающим, и зачастую выполняете то, что вам не хочется делать, становясь объектом манипуляций более уверенных в себе людей. Стремясь быть удобным и хорошим для других и подстраиваясь под их желания, иными словами, используя такую дисфункциональную стратегию поведения, как конформизм, вы игнорируете или обесцениваете собственные интересы и потребности и со временем перестаете понимать, чего на самом деле хотите. Вам кажется, что без одобрения и принятия других ваша ценность медленно, но верно

девальвируется, если постоянно не поддерживать ее признанием (а лучше – восхищением!) окружающих, для чего вам кровь из носа нужно сделать все, чтобы получить заветное принятие и одобрение – а иначе не избежать мучительной ломки.

### **Самосбывающееся пророчество**

Вы также можете быть убеждены в том, что если вам не удастся всем понравиться и быть для всех хорошим, то о счастливой жизни и благополучии можно забыть навсегда, ведь в этом случае вы до конца своих дней останетесь в одиночестве, что будет просто «ужасно» и «невыносимо». Именно по этой причине вы стремитесь сделать все и даже больше, чтобы другие люди позитивно оценили, приняли и полюбили вас, а также верите, что принятие со стороны значимых людей должно быть постоянным и не должно никогда прекращаться. Важно отметить, что конформистские стратегии нередко приводят к самосбывающемуся пророчеству: стремление угодить и понравиться значимым для вас людям весьма часто отталкивает их, поскольку воспринимается как попытка манипулирования и ощущается как льстивая неискренность, которая редко кому доставляет удовольствие. В то же время отсутствие требуемого вами принятия или восхищения со стороны других людей автоматически и безосновательно трактуется вами как злонамеренное отвержение, что нередко ведет к напрасному разрыву отношений, инициатором которого можете являться вы. Таким образом, зависимость от чужого одобрения не позволяет вам чувствовать себя свободным человеком, быть полноправным хозяином своей жизни и брать на себя ответственность за самостоятельное принятие тех или иных решений.

## **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.