

**3 100 000 просмотров на YouTube**

Павел **ФЕДОРЕНКО**  
Илья **КАЧАЙ**

УМНЫЙ ТРЕНИНГ, МЕНЯЮЩИЙ ЖИЗНЬ

**#ЖИЗНЬ**  
**БЕЗ КОМПЛЕКСОВ,**  
**СТРАХОВ**  
**И ТРЕВОЖНОСТИ**

**КАК ОБРЕСТИ**  
**уверенность в себе**  
**и ПОДНЯТЬ**  
**САМООЦЕНКУ**



**Илья Качай**  
**Павел Алексеевич Федоренко**  
**Жизнь без комплексов,**  
**страхов и тревожности.**  
**Как обрести уверенность в**  
**себе и поднять самооценку**  
**Серия «Умный тренинг,**  
**меняющий жизнь»**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=34343496](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=34343496)*

*Павел Федоренко. Жизнь без комплексов, страхов и тревожности. Как обрести уверенность в себе и поднять самооценку: АСТ; Москва; 2018  
ISBN 978-5-17-106447-1*

## **Аннотация**

Книга-спасение от:

- страхов и тревог, связанных с «меня не поймут», «я не смогу», «я никому не нужен», «я жалок и несчастен», «меня никто не любит»;
- социофобии, мешающей жить и наслаждаться жизнью;
- неуверенности в себе и пониженной самооценки.

Книга, созданная в соавторстве двух замечательных специалистов, знающих проблему панических страхов и ВСД изнутри. Павел Федоренко и Илья Качай подробно и доступно рассказывают о природе страхов и тревог, социофобии, делятся пошаговыми авторскими методиками избавления от проблем.

Книга поможет получить самую подробную информацию о том, как с помощью методик с гарантированной эффективностью прийти к счастливой жизни, свободной от комплексов, застенчивости, неуверенности и социальных страхов.

Это практическое руководство, которое станет верным помощником на увлекательном пути к новой жизни, наполненной ощущением свободы и уверенности.

# Содержание

От рецензента	7
От авторов	9
Предисловие	13
История первая	13
История вторая	14
История третья	15
История четвертая	16
История пятая	17
История шестая	18
История седьмая	19
История восьмая	20
Глава I. Социофобия	24
Что такое социофобия	24
Каковы физические проявления социофобии	26
Типичные социофобические ситуации	28
Проявления социофобии в поведении	29
Каковы корни социофобии?	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# **Павел Федоренко**

## **Жизнь без комплексов, страхов и тревожности.**

### **Как обрести уверенность в себе и поднять самооценку**

© Федоренко П., 2017

© Качай И., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2018

\* \* \*

Так получилось, что в моей жизни прошла полоса неудач и потерь, которая сказалась на психическом равновесии. Баланс был нарушен переживаниями и нервными потрясениями. А так как моя психика достаточно лабильна, то бурная фантазия дальше все сделала за меня, и я узнала, что же такое панические атаки, ложные страхи и навязчивые мысли, которым, казалось, не будет конца. Жить с этим непросто и нерадостно. Благодаря Павлу я поняла, что отделаться от своих страхов и переживаний реально можно. Очень советую всем попробовать методику, предлагаемую авторами.

Будьте упорны, и все получится.

*Елена, Москва*

В наше время не так много книг, из которых можно вынести реальную практическую пользу. Честно говоря, я и не сомневался в эффективности упражнений, которые дают авторы, потому что с их философией был знаком из соцсетей. Но был удивлен, насколько быстро ты чувствуешь результат. Это не просто временное улучшение или «передышка», а реальное выздоровление и знакомство с собой новым.

*Евгений, Самара*

Эти мучения казались мне бесконечными. Изю дня в день одно и то же... В какой-то момент начала думать, что схожу с ума, потому что то, сколько я потратила на свое «лечение» денег, времени, сил, нервов, перешло все допустимые границы. А результат – ноль. Его не было. От слова «совсем».

Это все длилось почти шесть лет. Шесть лет ада! Дошла до того, что пробовала лечиться уже всем подряд, даже теми методами, на которые в здравом уме никогда не решилась бы. Да-да, я об экстрасенсах и целителях. Чушь! Не работает. А вот методы Павла – работают. Люди, они работают настолько, что мой шестилетний ад закончился за полгода. Именно столько времени длилось мое превращение в нормального, среднестатистического человека.

*Ольга, Краснодар*

# 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 то же время боимся его и 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 надолго заблудиться и, не найдя своевременной мотивации на изменение своей жизни к лучшему, разочароваться и потерять надежду. Зачастую обилие информации вытесняет смысл. Именно поэтому авторы этой книги взя-

лись 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 и углублённо. Книга не должна замещать собою процесс психотерапии, но она может стать помощником в работе над собой.

Ищущий и вдумчивый читатель сможет извлечь из этой книги интересные идеи, практический материал, освоение которого позволит освободиться от лишних тревог, страхов и предубеждений, наполнить жизнь смыслом и ощущением счастья.

**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 психотерапевтической ассоциации



# От авторов

В современную эпоху информационной эпидемии нетрудно найти материалы о социофобии и популярных методах её преодоления.

На сегодняшний день созданы сотни видеоуроков и тренингов, написано множество книг и статей, посвящённых различным способам преодоления социальных страхов, методам избавления от застенчивости и нерешительности, о путях преодоления комплексов, поднятия самооценки и обретения уверенности в себе. При этом подавляющее большинство таких материалов представляет собой «мотивационную накачку», одобренную 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.

Многим читателям наверняка знакома ситуация, когда, стремясь получить волшебную таблетку от социофобии, человек хватается за несколько методик «исцеления» сразу и, не доводя ни одну из них до конца, убеждает себя, что спасения нет. В других случаях до отчаяния доводят противоречия между различными системами, которые подрывают доверие ко всем методам.

Наша книга поможет получить достоверную и исчерпывающую информацию о себе самом, а главное – начать интересный путь к счастливой жизни, свободной от комплексов, застенчивости, неуверенности и социальных страхов.

Вполне вероятно, что материалы настоящей книги тоже противоречат методикам, ранее опробованным вами. Давайте договоримся: если вы держите в руках именно эту книгу, значит, прежние способы вам не помогли! А посему нет смысла цепляться за старые знания, надо полностью сконцентрироваться на предлагаемом методе.

Авторы настоятельно рекомендуют воспринимать информацию книги без предубеждений, особенно в тех случаях, когда она будет противоречить вашему мировоззрению.

**Попробуйте признать, что на данный момент в вашем мировоззрении присутствуют некоторые искажения, которые и привели вас к проблеме.**

Социофобия – это не прыщ, выскочивший за один день, а привычки мышления и стереотипы поведения, которые формируются на протяжении длительного времени под влиянием воспитания и социального окружения. Есть необходимость отказаться от стереотипов, чтобы начать формировать новые методы мышления.

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. Будьте усердны и последовательны на пути к себе. Ради достижения длительного и устойчивого эффекта придётся много работать. Ключевой элемент работы над собой – это стопроцентная ответственность: только вы сами можете себе помочь.

И первое, что следует оставить за порогом 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). Вы являетесь творцом своей жизни, и то, что в настоящий момент с вами происходит, было вашей целью, возможно, неосознанной.

А теперь в ваших руках находится эффективное практическое руководство, которое станет верным помощником на тернистом, но увлекательном пути к новой жизни, наполненной ощущением свободы и уверенности.

Настоящая книга не является волшебной таблеткой, которая раз и навсегда избавит вас от различных проявлений социофобии. Авторы гарантируют эффективность изложенных в книге методик, но результат зависит от вас. Практика, практика и ещё раз практика позволит вам день за днём ощущать себя увереннее.

При чтении книг и прослушивании лекций, согласно исследованиям, человек запоминает не более 20 % новой информации, в то время как выполнение практических упражнений способствует усвоению более 50 % материала. Ещё большей эффективности можно 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».

Тем не менее книга окажет неоценимую услугу в плане самореализации в разных сферах жизни: здоровье, межличностные отношения, финансы и многое другое. Поверьте, мы с вами на отправной точке к счастливой, свободной и уверенной жизни во всех её проявлениях!

# Предисловие

## История первая

*Олег всегда хорошо учился в школе. Он был круглым отличником и в институте, 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?*

## История вторая

*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 беседы: «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, запинаясь 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 оценка других людей влияла на её эмоциональное состояние и поведение. Как вам кажется, будет ли разговор с начальником успешным для Ирины? И даже если будет, то стоит ли это таких сильных переживаний?*

## История третья

*Кирилл брёл по оживлённым улицам незнакомого города, в который он был откомандирован руководством компании.*

*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 тревожная мысль, что его примут за бродягу, опасение, 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?*

## История четвертая

*Анна спешила на свидание, по дороге нервно смотрелась в стёкла витрин, судорожно поправляя причёску. 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 огласилась на свидание с незнакомым человеком! От волнения я буду вести себя скованно. Он подумает, что я полная дура!» Сбрав 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. Разговор завязался быстро, но Анну не покидало чувство тревоги. Девушка постоянно думала о том, как она выглядит в глазах своего собеседника. Ей казалось, что он замечает её дрожащий голос и что от этого голос дрожит ещё сильнее. В какой-то момент голос сорвался, девушка окончательно смутилась и выскочила 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?*



## История пятая

*Игорь стоял на кассе в супермаркете, готовясь оплатить покупки.*

*Ему казалось, что ожидающие своей очереди люди с неприличным любопытством разглядывают приобретённые 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.*

*Неловкость усиливалась раздражением от медлительности кассириши: то ли она новенькая, то ли вместе с другими разглядывает покупки.*

*Игорь страдал, что задерживает очередь.*

*Как назло, кассириша не смогла пробить последний товар, которым оказалась злополучная упаковка пельменей, и ушла за помощью к более опытным коллегам.*

*Воцарилась совсем уж неловкое ожидание. Люди роптали, Игорь готов был тотчас же провалиться сквозь землю.*

*Как вы считаете, надо ли Игорю принимать на свой счёт недовольство очереди? Мог ли он по-другому отнестись к этой ситуации?*

## История шестая

*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 подоспеет нежданный гость.*

*Но надежда не оправдалась, и наши герои отправились в маленькое вертикальное путешествие вместе. 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. «Угрозило же оказаться в лифте с этим подозрительным типом! Это никогда не закончится!» – мелькнуло у Ольги в голове.*

*Откуда у Ольги такое смущение? Разве она в чём-то провинилась перед соседом?*

# История седьмая

*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. Когда представлял, что члены комиссии станут задавать каверзные вопросы, перехватывало дыхание, кружилась голова и начинали мелко трястись руки. Андрея пугало, что он не защитит проект, над которым трудился целый год, и это будет означать крах его профессиональной карьеры. За несколько месяцев до дня икс он стал прокручивать в голове сотни вариантов развития событий, стараясь предусмотреть все возможные ситуации, 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, и паника возникала задолго до ситуации. Как вам кажется, мог ли Андрей чувствовать себя более спокойно, если бы мыслил менее катастрофично?*

# История восьмая

*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 ужинать в присутствии других гостей, многих из которых она видела в первый раз. Алинину 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 переищёптываний среди гостей по поводу её ухода, было невозможно. Как вы думаете, что мешало Алине насладиться праздником? 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.

А главное, 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. Страхи порождаются нашими мысленными установками, созданными нами в течение определённого времени. Эти установки можно и нужно постепенно искоренять, заменяя их на более здоровые и адаптивные способы мышления и поведения.

Работа над своим мышлением позволит перестать зависеть от мнения окружающих, перестать изводить себя напряжением, которое очень часто проявляется телесными симптомами. К таким симптомам относится знакомая многим головная боль напряжения.

Мы не будем использовать радикальные тренинги, призывая вас лечь на пол в торговом центре или пройти по ули-

це в костюме тыквы. В процессе нашей работы вы сами будете обнаруживать и осознавать свои ограничивающие установки, переосмыслите их и сформируете новый способ поведения.

Книга поможет ответить на многие практические вопросы.

- 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, опасаетесь критики и осуждения? Почему боитесь публично выступать?
- Почему стесняетесь кого-то о чём-либо попросить? Почему вам страшно отказать другим и самому получить отказ? Почему вы избегаете взгляда других людей?
- Почему боитесь совершить ошибку?
- Почему не можете бросить нелюбимую работу? Почему вам не хватает решимости пройти собеседование?
- Почему вы позволяете близким людям манипулировать собой?

Но самое главное – вы научитесь преодолевать кажущиеся вам сейчас непреодолимыми социальные страхи, которые мешают развиваться, проявлять себя в лучшем свете, реализовывать свои интересы, ведут к одиночеству, депрессии и злоупотреблению алкоголем.

**Не существует людей, которые не могли бы преодо-**

**леть социофобию.** Победа над страхами высвободит в вас творческие силы, даст ощущение свободы, возможность импровизации. Вы сможете улучшить взаимоотношения в семье, укрепить свое положение на работе, достичь финансового благополучия. Осталось только начать работать над собой. И начать следует прямо сейчас!

# Глава I. Социофобия

## Что такое социофобия

Социофобия – сильный, стойкий и необоснованный страх перед различными социальными ситуациями, в которых человек оказывается на виду у людей. Это боязнь пристального внимания со стороны окружающих людей, а также 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.

Вы спросите, а что если человек преодолеет стремление избегать социофобических ситуаций, возьмёт под контроль свою тревогу, тогда будет ли он избавлен от социофобии? 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.

Самым страшным наказанием в древности считалось исключение из племени, обрекавшее человека на верную смерть. В одиночку человек был лишён возможности коллективного противостояния опасностям!

# Каковы физические проявления социофобии

К телесным проявлениям социофобии, иначе говоря, к симптоматике, порождаемой социальными страхами, относятся знакомые каждому человеку ощущения. Дрожал ли ваш голос во время выступления, покраснело лицо от неловкости, падал из рук мел у доски? Всё это проявления социофобии.

Тревога всегда проявляется телесно, а уж как она себя выражает, зависит от организма. Наиболее частые телесные проявления социофобии: внезапное покраснение лица, дрожание и тремор рук, содрогания в голосе, обильное потоотделение, ускоренное сердцебиение, скачки артериального давления, головокружение, неустойчивая походка, слабость в ногах.

Иногда социофобия проявляется чувством удушья и нехватки воздуха, стеснением в груди и одышкой, утратой автоматизма дыхания и «комом» в горле, «мушками» в глазах и шумом в ушах, ухудшением и помутнением зрения, жаром и ознобом, мышечным подёргиванием и судорогой, онемением и покалыванием конечностей (так называемой парестезией).

Наверное, наиболее неприятной симптоматикой, которая может быть обусловлена социальной тревогой, является рас-

стройство пищеварения, частые позывы к мочеиспусканию, тошнота, рвота, тяжесть и боль в желудке. Однако хорошая работа с мышлением на постоянной основе позволит вам постепенно снижать уровень напряжения и тревожности, а следовательно, и убирать физические проявления социофобии.

# Типичные социофобические ситуации

Рассмотрим наиболее «популярные» социальные ситуации, попадание в которые может вызывать у вас вышеописанную телесную симптоматику.

Вам становится не по себе в моменты знакомства или представления другим людям, в момент общения с незнакомыми людьми, обращения к незнакомому человеку на улице, во время беседы с вышестоящими лицами или с обслуживающим персоналом в магазинах и торговых центрах?

Вы чувствуете 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 экзамена, перед аудиторией 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, на деловой встрече и переговорах, на свидании с малознакомым человеком, во время участия в танцевальных, музыкальных, спортивных и других публичных мероприятиях.

# **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 старается одеться неброско, не задаёт лишних вопросов и не заводит разговоров, стремясь свести к минимуму риск обратить на себя внимание.

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 вовсе 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 только в присутствии близких 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, приём успокоительных средств (или алкоголя) перед посещением публичного мероприятия. 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, так как такое поведение только усиливает социофобию, поскольку является её источником.

# Каковы корни социophobia?

Как мы уже выяснили, фундаментом, на котором постепенно вызревает социophobia, является избегание человеком ситуаций, в которых другие люди могут его отвергнуть, раскритиковать, осудить и так или иначе пристыдить. Сама избегающая 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 переживаниях за то, что вы «упадёте» в собственных глазах. Конечно, нельзя не указать на такой источник социophobia, как *нестабильная самооценка*

# 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.