



Ключ к себе

Бриджит Флинн Чокер

С ТОБОЙ

ИНТЕРЕСНО!

Как перестать  
беспокоиться о том,  
что о тебе подумают,  
и найти друзей

МИОО

МИФ Подростки

Бриджит Флинн Уокер

**С тобой интересно! Как перестать  
беспокоиться о том, что о  
тебе подумают, и найти друзей**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2021

УДК 087.5:159.923.3

ББК 88.336-4я9

## **Уокер Б.**

С тобой интересно! Как перестать беспокоиться о том, что о тебе подумают, и найти друзей / Б. Уокер — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2021 — (МИФ Подростки)

ISBN 978-5-00-195510-8

Простая программа из пяти шагов, которая поможет преодолеть социальную тревожность, стоящую между подростком и более счастливой жизнью. Подростки постоянно беспокоятся о том, что о них думают другие. Боятся осуждения. Упускают жизнь. Избегают людей или ситуаций. Эта книга расскажет, как освободиться от страха и неуверенности, которые мешают жить полноценной социальной жизнью. Программа для подростков, приведенная в этой книге, предлагает простые шаги, основанные на когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Подросток научится распознавать триггеры тревожности и справляться с ними, он откроет для себя способы мягко противостоять вызывающим беспокойство ситуациям и повысить уровень комфорта. В наши трудные времена подросткам как никогда нужны ресурсы для поддержания и укрепления психологического здоровья. Книги этой серии, проданные по всему миру тиражом более 1,6 миллиона экземпляров, просты в использовании, доказали свою эффективность и рекомендованы терапевтами. На русском языке публикуется впервые.

УДК 087.5:159.923.3

ББК 88.336-4я9

ISBN 978-5-00-195510-8

© Уокер Б., 2021  
© Манн, Иванов и Фербер  
(МИФ), 2021

# Содержание

Предисловие	7
Глава 1. Многоликая социальная тревожность	8
Глава 2. Знание – сила	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Бриджит Флинн Уокер

## С тобой интересно! Как перестать беспокоиться о том, что о тебе подумают, и найти друзей

Перевод с английского Натальи Виноградовой  
Научный редактор Анастасия Пингачева

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

*В тексте неоднократно упоминаются названия социальных сетей, принадлежащих Meta Platforms Inc., признанной экстремистской организацией на территории РФ.*

© 2021 by Bridget Flynn Walker and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

\* \* \*

*Интересно, подумала я, сколько людей в мире страдали и продолжают страдать только потому, что не могут выбраться из паутины собственной сдержанности и робости. В слепоте и глупости они строят перед собой огромную кривую уродливую стену, скрывающую от них истину. Я, по крайней мере, поступала именно так. Я создавала внутри себя ложные картины и не отрываясь рассматривала их. Мне не хватало храбрости, чтобы потребовать правду. Стоило мне сделать хотя бы один крохотный шагок из ловушки собственной робости...  
Дафна Дюморье. «Ребекка»*

## Предисловие

Ты чувствуешь тревогу, находясь среди людей? Тебя беспокоит, что ты не нравишься окружающим? Ты уверен, что тебя считают странным? Ты потеешь, ощущаешь дрожь или тошноту, если тебя просят устно ответить перед классом или поучаствовать в спортивном соревновании? Ты готов сделать что угодно, лишь бы не разговаривать с людьми, которых плохо знаешь? Ты не ходишь на вечеринки и свидания? Ты избегаешь даже смотреть людям в глаза или здороваться со знакомыми? Если какое-то из этих утверждений (а может быть, все они) кажется тебе соответствующим действительности, тебе, возможно, захочется пройти программу, описанную в этой книге.

Бриджит Флинн Уокер – клинический психолог, она много лет работает с подростками, страдающими от различных типов тревожности. В книге она собрала методы, которые успешно использует в работе. Книга посвящена социальной тревожности. С ней можно работать самостоятельно, а можно пользоваться ею при поддержке своего психотерапевта или психолога. Доктор Уокер познакомит тебя с программой когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), которую разработала специально для подростков. Она излагает материал последовательно и отвечает на распространенные вопросы как о самой программе, так и о социальной тревожности в целом.

Возможно, ты никогда не пробовал справиться со своей социальной тревожностью, потому что считал, что ничего не поможет. Или ты слишком стеснялся просить о помощи. А может быть, ты уже обращался за поддержкой, но это не помогло. Я понимаю, что попросить о помощи или хотя бы дать другим понять, насколько тебе плохо, может быть очень и очень трудно. Преодоление именно этого первого препятствия иногда и есть самое трудное. Но если ты дочитал до этого места, то у тебя, скорее всего, хватит азарта, выдержки и мотивации победить свою социальную тревожность. Я советую тебе попробовать! Мне кажется справедливым заметить, что ты ничего не потеряешь, зато приобрести можешь очень многое.

*Майкл Томпкинс, PhD, член Американского совета профессиональной психологии*

## Глава 1. Многоликая социальная тревожность

ДЛЯ СТЕФФИ, ученицы десятого класса американской школы, самой напряженной частью дня всегда становится перерыв на обед. Обычно она ест вместе с двумя лучшими подругами, Лолой и Эбби. Когда подруги заняты или хотят пригласить в свою компанию ребят, которых Стеффи плохо знает, она отправляется в библиотеку, чтобы избежать этой неловкой ситуации. Иногда она отговаривается тем, что ей нужно срочно сделать кое-что из домашней работы, даже если на самом деле это не так.

Сегодня девочки сидят втроем за своим любимым столиком в углу кафетерия.

– Тебе стоило бы пойти с нами на этот раз! – заявляет Лола, как только Стеффи садится за столик.

– Куда?

– На вечеринку с пиццей у Эллиота в воскресенье, – говорит Эбби. – Будет очень круто.

– Ага, – вторит Лола. – В прошлый раз ты не пошла. Но ты ведь знаешь, как нам хочется, чтобы ты была с нами!

Стеффи колеблется, и Лола добавляет:

– Ты ведь хочешь с нами, правда?

– Конечно, – говорит Стеффи, хотя уже чувствует, как начинает бешено колотиться сердце, а в животе поднимается знакомое ощущение паники.

Она не обманывает подруг: ей действительно хочется пойти. Недавно мама Эллиота приготовила вкуснейшую пиццу для благотворительного мероприятия. И сам Эллиот тоже классный парень. Но мысль о том, что нужно будет находиться в толпе и пытаться вести непринужденную беседу, приводит ее в ужас.

Когда наступает воскресенье, Стеффи получает сообщение о том, что Лола и ее мама заедут за ней по пути на вечеринку. Стеффи отвечает: «Окей», но при этом ей хочется, чтобы тогда, во время первого разговора, она не дала своим подругам понять, что готова пойти. Она и правда не готова. Вот только боится, что девочки сочтут ее глупой – или, что еще хуже, плохой подругой, – если она теперь откажется. Так что она говорит себе, что сможет с этим справиться. А если не сможет, то просто уйдет пораньше.

Стеффи одевается и выходит на крыльцо ждать Лолу и ее маму. И вот, пока она там стоит, на нее накатывает тревога. В голове прокручивается худший из возможных сценариев: *Ребята будут недоумевать, что я там делаю. Я не смогу разговаривать. Они заметят, что я страшно нервничаю, и решат, что я сумасшедшая. Я просто умру на этой вечеринке!* У нее начинается нервная дрожь, ее бросает в пот, Стеффи чувствует такую тошноту, что ее, кажется, вот-вот вырвет.

Она достает телефон и отправляет сообщение Лоле: «Извини. Я заболела. Не смогу сегодня выбраться».

Лола присылает в ответ грустную рожицу и текст: «Выздоровливай».

Стеффи это пожелание кажется сарказмом. Именно так Лола сказала в прошлый раз, когда Стеффи отказалась в последний момент. Девочка возвращается в дом, разочаровавшись в себе. Стыдно так бояться ситуации, с которой у других ребят не возникает никаких проблем. Но она не знает, как это можно исправить.

– Что стряслось, милая? – удивленно спрашивает у Стеффи мама. – Я думала, ты идешь на вечеринку?

Стеффи никак не может объяснить свое поведение. Она убегает наверх, запирается в своей комнате и весь оставшийся вечер отказывается говорить с родителями. Она боится встречи с Лолой и Эбби в школе в понедельник и гадает, что они скажут остальным по поводу ее отсутствия на вечеринке.

## ЧТО ТАКОЕ СОЦИАЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ?

Стеффи страдает от *социальной тревожности*. Что это значит? Говоря простыми словами, социальная тревожность предполагает ощущение крайней тревоги и страха при взаимодействии с другими людьми. Эти тревога и страх, как правило, связаны с чувством того, что окружающие тебя осуждают, отрицательно оценивают или отвергают.

У социальной тревожности много лиц. Для Стеффи тревожность означает стремление держаться подальше от тех ребят, с которыми она недостаточно хорошо знакома. Для кого-то другого она может означать полное одиночество. Некоторые люди, страдающие от социальной тревожности, постоянно ищут поддержки и одобрения со стороны родителей и других людей и иногда даже выглядят при этом навязчивыми. Казалось бы, это всё совершенно разные типы поведения, но их объединяет внутреннее ощущение тревоги и непрерывное отслеживание того, что происходит вокруг. Трудно чувствовать себя непринужденно с друзьями или вести себя естественно в классе, если «процессор» в мозге работает на полную мощность.

Поскольку все подростки склонны придавать большое значение тому, что о них думают другие, сильная тревожность в этот период может оказаться весьма некстати. Из-за тревожности подросток будет чувствовать себя в школе как на минном поле. Куда ни глянь, всюду видишь причины тревожиться по поводу того, что окружающие тебя не любят, не хотят с тобой разговаривать, считают недостаточно красивой, недостаточно симпатичным, недостаточно умным и крутым. Они, скорее всего, ни о чем таком не думают, но избавиться от убежденности в обратном у тебя не получается.

Мало того, все, что ты делаешь в стремлении избежать осуждения со стороны окружающих, может иметь обратный эффект. К примеру, если ты всегда избегаешь зрительного контакта, тебя могут посчитать скрытным или заносчивым. Если заранее готовишь темы для разговора, чтобы не показаться скучным, твои слова в итоге могут прозвучать фальшиво или занудно. Большое количество косметики, призванное скрыть румянец, может показаться неуместным. Так социальная тревожность становится самоисполняющимся пророчеством.

Однако ты можешь разорвать этот замкнутый круг и победить свою тревожность. В этой книге я хочу познакомить тебя с программой, которая позволяет сделать это. Я проведу тебя по всем этапам этой программы шаг за шагом. Для начала давай узнаем, как работает социальная тревожность, и попробуем разобраться, действительно ли ты от нее страдаешь.

### ***ПОЧЕМУ ОЧЕНЬ МНОГИЕ ПОДРОСТКИ СТРАДАЮТ ОТ СОЦИАЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ?***

Человек – общественное животное и был таким всегда, начиная с первобытных времен, когда люди жили в пещерах. Освоение жизненных навыков в обществе других людей – это естественный этап развития личности. Подростковый период – время больших перемен. Ты не только проходишь через поразительные физические изменения, но и становишься более активным членом общества.

Ты все больше отдаляешься от родной семьи и все чаще проводишь время со сверстниками. Если раньше ты опирался в основном на родителей, то теперь в твоей жизни появляется множество новых авторитетов. Твой мир расширяется, ты становишься более независимым.

Психика тоже меняется. Ты начинаешь лучше осознавать свои мысли и чувства. В то же время ты более остро ощущаешь, как тебя воспринимают другие. Ты замечаешь, что носят окружающие, как они говорят, что ценят. Все это еще сильнее расширяет твой мир.

Но какими бы интересными и захватывающими ни были все эти перемены, они могут принести с собой и повышенную тревожность. Сегодня жизнь намного сложнее, чем во времена пещерных людей. Ты стремишься заводить друзей и вступать в новые социальные

группы – при этом причин для тревоги становится все больше. Эта тревога может оказаться настолько сильной, что вызовет массу огорчений и помешает подружиться с кем-то. И даже если это чувство будет не таким интенсивным, оно может заставить тебя почувствовать себя неуютно в окружении других людей как в школе, так и за ее пределами.

Если все это кажется тебе знакомым по личному опыту, ты не в одиночестве. Для подростков нормально ощущать определенный уровень социальной тревожности. Однако кому-то эта «нормальная» нервозность доставляет дискомфорт. По некоторым оценкам, от социальной тревожности страдают не менее 10 % подростков. Каким бы ни был твой личный уровень тревожности – умеренным или высоким, – программа, изложенная в этой книге, будет тебе полезна.

### **ЧТО ВЫЗЫВАЕТ СОЦИАЛЬНУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ**

Увы, невозможно выделить одну-единственную причину социальной тревожности. Однако мы знаем, что она передается по наследству. Если твои родители или другие родственники страдают любым типом тревожности, ты, скорее всего, тоже с ней столкнешься. Генетика заставит мозг обращать больше внимания на информацию, которая угрожает социальным контактам. Кроме того, не исключено, что твой мозг склонен интерпретировать нейтральные ситуации как опасные даже в тех случаях, когда никакой реальной угрозы нет. Мало того, он может игнорировать информацию, которая подтверждает, что переживать не о чем. Как результат – волна беспокойства, страха и тревоги в любых социальных ситуациях, потому что тебе кажется, что ты действительно в опасности.

Некоторые ученые пытаются выяснить, какие химические вещества в организме вызывают социальную тревожность, но для точной картины необходимо гораздо больше исследований. А пока важно помнить, что ты не сделал ничего плохого. Ты ни в чем не виноват!

### **ЕСТЬ ЛИ У ТЕБЯ СОЦИАЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ?**

Социальная тревожность проявляется по-разному, но общие признаки всё же существуют. Например, физические ощущения, беспокойные и навязчивые мысли, конкретные ситуации, с которыми непросто справиться, и то, как человек на них реагирует.

В приведенный список вошли многие из этих признаков. Чтобы понять, страдаешь ли ты социальной тревожностью, отметь всё, с чем сталкиваешься иногда (1) или часто (2). Не отмечай то, с чем не сталкиваешься.

#### **1. Я испытываю эти ощущения, когда нахожусь рядом с другими:**

- Дрожь или судороги – иногда (1) / часто (2)
- Сердцебиение – иногда (1) / часто (2)
- Потоотделение – иногда (1) / часто (2)
- Мышечное напряжение – иногда (1) / часто (2)
- Чрезмерный прилив крови к лицу – иногда (1) / часто (2)
- Перехватывает дыхание – иногда (1) / часто (2)
- Головокружение – иногда (1) / часто (2)
- Тошнота – иногда (1) / часто (2)
- Рвота – иногда (1) / часто (2)
- Полное отсутствие мыслей – иногда (1) / часто (2)

#### **2. Когда я представляю себя рядом с другими, у меня возникают такие мысли:**

- Они считают меня странным – иногда (1) / часто (2)

- Они думают, что я недостаточно хорош – иногда (1) / часто (2)
- Я им не понравлюсь – иногда (1) / часто (2)
- Они будут обсуждать меня за моей спиной – иногда (1) / часто (2)
- Я странный [глупый, уродливый, любая другая негативная оценка] –  
иногда (1) / часто (2)
- Я недостаточно хорош – иногда (1) / часто (2)
- Я буду стесняться – иногда (1) / часто (2)
- Я кого-нибудь обижу или оскорблю – иногда (1) / часто (2)
- Я причину другим неудобства – иногда (1) / часто (2)

### **3. Я не люблю, когда приходится:**

- Разговаривать с незнакомыми людьми – иногда (1) / часто (2)
- Поднимать руку в классе – иногда (1) / часто (2)
- Устно отвечать в классе – иногда (1) / часто (2)
- Появляться последним в комнате или на мероприятии – иногда (1) /  
часто (2)
- Идти на вечеринку – иногда (1) / часто (2)
- Идти на свидание – иногда (1) / часто (2)
- Смотреть в глаза – иногда (1) / часто (2)
- Есть в присутствии других людей – иногда (1) / часто (2)
- Пользоваться общественным туалетом – иногда (1) / часто (2)

### **4. Я реагирую на неловкие ситуации так:**

- Общаюсь только с теми людьми, которых хорошо знаю – иногда (1) /  
часто (2)
- Избегаю общения с теми людьми, которых знаю плохо – иногда (1) / часто  
(2)
- Перестаю общаться как можно скорее – иногда (1) / часто (2)
- Хожу в наушниках – иногда (1) / часто (2)
- Скрываю тревогу – иногда (1) / часто (2)
- Стараюсь говорить как можно меньше – иногда (1) / часто (2)
- Чувствую из-за этого подавленность – иногда (1) / часто (2)
- Прошу помощи у родителей или учителей – иногда (1) / часто (2)
- Принимаю наркотики или лекарства, которые мне не прописывали –  
иногда (1) / часто (2)

Если ты отметил первый вариант (иногда) или второй (часто) в большинстве пунктов списка, вероятно, ты страдаешь социальной тревожностью. Особое внимание следует обратить на те переживания, с которыми ты сталкиваешься часто. В следующих главах у тебя будет возможность поработать над этими моментами. (Эта анкета не официальный тест на социальную тревожность; она предназначена лишь для того, чтобы помочь тебе немного осмыслить свои переживания.)

## **СТРАТЕГИИ ИЗБЕГАНИЯ И ЗАЩИТЫ**

Социальная тревожность – чрезвычайно неприятное чувство. Тебе оно может показаться бессмысленным. Окружающие, которые видят твои переживания, тоже, возможно, не понимают, что происходит. Что страшного в том, чтобы выступить перед классом, если другие это

делают, не переживая? Все остальные без проблем обедают в школе, так почему для тебя это проблема?

Возможно, ты даже стыдишься своей социальной тревожности. Так что тебе приходится не только ежедневно бороться с приступами тревоги, но и как-то справляться со стыдом. А бывает, что из-за своей тревожности ты постоянно чувствуешь себя подавленным. Так что нет ничего удивительного в том, что тебе хочется заранее избавиться себя от сильного страха и тревоги.

Люди обычно справляются с социальной тревожностью при помощи двух стратегий: избегания и защиты. *Избегание* – это любые действия, с помощью которых ты стремишься избежать ситуации, вызывающей у тебя тревогу или страх, или мысли о такой ситуации. *Защита* – это мысли или поступки, которые помогают снизить вероятность неприятных последствий такой ситуации.

Прежде чем мы начнем подробно обсуждать эти стратегии, давай рассмотрим опыт старшекласника Мартина. Своих одноклассников Мартин знает с детства, но предпочитает держаться сам по себе. Он избегает поднимать руку или отвечать в классе, потому что боится при этом побледнеть, задрожать или покраснеть. Мартина приводит в ужас мысль о возможном позоре. Он уверен, что остальные ребята будут считать его странным.

Родители Мартина водили его к педиатру, и врач сказал, что Мартин, скорее всего, «перерастет» свои страхи. Но он не перерос. Его тревожность не распространяется на взрослых, в том числе на учителей. Каждый год Мартин обращается к учителям с просьбой об особом отношении. Например, когда учительница обществознания миссис Чжу задала подготовить устный ответ, Мартин попросил освободить его от такого задания.

Миссис Чжу была в недоумении.

– Но ведь ты прекрасно выражаешь свои мысли, когда говоришь со мной, – сказала она. – Я не понимаю, почему ты так беспокоишься насчет одноклассников. Тебе есть что рассказать ребятам.

– Я знаю, что могу подготовить отличный доклад, – ответил на это Мартин. – Я просто хочу иметь возможность представить его так хорошо, как только смогу. Для меня важно поступить в хороший колледж.

В итоге миссис Чжу разрешила Мартину ответить ей одной, в отсутствие класса. Она сказала, что знает, что Мартин освоил материал, и хочет помочь ему, насколько это возможно.

Теперь Мартин готовится к поступлению в колледж. Ему пришлось заранее несколько раз съездить туда и даже встретиться со студентами. Общением при этом занимались в основном родители. Мама Мартина не возражала, ей даже казалось, что она защищает сына. Она напоминала ему, что он перерастет свои проблемы.

– Я уверена, что тебе очень понравится в колледже, – сказала Мартину мама. – Ты прекрасно умеешь учиться, а остальное придет само.

Мартин в этом совсем не уверен. Он беспокоится насчет того, что придется жить с кем-то в одной комнате, есть в общей столовой и постоянно быть окруженным сверстниками. Он даже подумывает о дистанционном обучении. Родители говорят, что будут рады, если он еще годик поживет с ними и начнет учиться удаленно. Но в глубине души Мартин этого не хочет.

Недавно на свадьбе у родственников Мартин впервые попробовал алкоголь. Он заметил, что после этого ему стало проще общаться с двоюродными братьями и другими сверстниками, его тревожность утихла. Мало того, он даже потанцевал в компании ребят. После той свадьбы он прочитал в Сети комментарий подростка, страдающего социальной тревожностью, который писал, что алкоголь помогает. Однажды утром перед школой Мартин немного выпил втайне от родителей. Он надеялся, что это поможет немного успокоить нервы в школе. «Если сработает, – сказал он себе, – я смогу уехать в колледж».

Мартин использовал комбинацию стратегий избегания и защиты. Какие из них ты заметил? Ниже перечислены некоторые из этих стратегий. Попробуй распознать остальные.

***Избегание:***

- Не общается с одноклассниками.
- Не поднимает руку на уроках.
- Планирует учиться в колледже дистанционно.
- Хочет продолжать жить дома после школы.

***Защита:***

- Выслушивает заверения в том, что «перерастет» это.
- Просит разрешения не отвечать перед всем классом, а ответить только учителю.
- Позволяет родителям говорить за него во время посещения колледжа.
- Употребляет алкоголь на вечеринках и перед школой.

Обратите внимание: в некоторые стратегии защиты вовлечен не только сам Мартин, но и другие люди. Мама Мартина и миссис Чжу думают, что помогают Мартину, ограждая его от тревог. Возможно, они поступают так с добрыми намерениями, однако они не понимают, что их помощь делает только хуже.

В этом и заключается проблема каждой из этих стратегий, а также их сочетания: ненадолго ты чувствуешь себя лучше, уровень тревожности здесь и сейчас действительно снижается. Ты меньше беспокоишься, если не поднимаешь руку на уроке, не идешь на вечеринку, где боишься почувствовать себя неловко, или позволяешь маме говорить за тебя. Однако не дай себя обмануть! Такая помощь не решит проблему раз и навсегда. То, что облегчает жизнь сегодня, скорее всего, сильно затруднит ее в дальнейшем.

## **ЗАЛОЖНИКИ ТРЕВОГИ**

Хуанита помнит, что на последней тренировке по футболу кто-то из ребят засмеялся, когда она споткнулась. Она уверена, что над ней снова будут смеяться, поэтому говорит маме, что на сегодняшнюю тренировку не пойдет.

– Если ты пойдешь, – отвечает мама, – возможно, на этот раз все будет по-другому. Знаешь, когда все вместе смеются...

– Скажешь тоже, мам, – говорит Хуанита. – Ненавижу, когда ребята надо мной смеются. Это совсем не весело.

– А мне показалось, что ты радовалась, когда забила тот важный гол, – напоминает мама. Хуанита на мгновение задумывается.

– Мам, ты правда думаешь, что я снова забуду гол?

– Конечно забудешь! – отвечает мама.

Но для Хуаниты этого недостаточно. Она не забыла насмешки из-за падения. Вспомнив об этом сейчас, она ощущает настоящий приступ паники и продолжает стоять на своем.

– Я же сказала, не пойду.

Именно так избегание и защита подпитывают социальную тревожность. Отказ идти на тренировку – это проявление стратегии избегания. Стратегия защиты состояла в том, что Хуанита попросила маму подтвердить, что в будущем она снова забьет гол. Именно так, вспоминая о прошлых неудачах, ты останавливаешь себя и стремишься больше не попадать в неловкую ситуацию. А если все же решаешься на это, то продолжаешь искать признаки своих негативных ожиданий. Так или иначе, ты, скорее всего, не заметишь одобрения или поддержки, которые, вполне возможно, проявят к тебе окружающие. Вместо этого ты будешь во всех их действиях

и словах видеть доказательства своего негативного мнения о себе: *«Меня считают глупым», «Я вечно не могу ничего сказать», «Я должна все время всех смешить».*

Ты можешь попытаться логически убедить себя, что никакой угрозы на самом деле нет. Твои родители и друзья поддержат тебя в этом: *«Никто не считает тебя глупым», «Обычно ты хорошо говоришь», «Необязательно кого-то смешить».* Но простая логика не может разорвать замкнутый круг тревожности. Даже если мы понимаем, что то, чего мы боимся, не так ужасно, как кажется, мозг продолжает усиливать наши страхи. Вся эта мысленная суматоха и сильные эмоции заставляют нас безоговорочно верить своим страхам. Именно поэтому мы продолжаем избегать и защищаться, что немного снижает беспокойство. Однако мы так и остаемся в тисках тревожности. Мы как будто попадаем в плен.

Социальная тревожность наполняет жизнь стрессом не только в настоящий момент – она влияет и на будущее. Исследования показывают, что, если ничего не предпринимать, это состояние будет со временем усиливаться. Если ты не смотришь в глаза тому, кто здоровается с тобой перед уроками, тебе будет труднее посмотреть в глаза другим людям в обеденный перерыв. Эти стратегии распространяются и на другие ситуации. Если, например, сегодня родители говорят за тебя при заказе обеда в ресторане, то через неделю ты, возможно, не сможешь обойтись без их поддержки во время собеседования при приеме на работу. Так ты только усиливаешь страх, вместо того чтобы преодолевать его.

Если ничего не предпринимать, социальная тревожность может привести к депрессии. Начало этого процесса мы видели в истории Стеффи, которая все выходные пряталась в своей комнате. Иногда тревожность становится причиной появления вредных привычек, как в случае с Маргином. Со временем, если не вмешиваться, социальная тревожность набирает такую силу, что оказывает влияние на самые важные стороны жизни, такие как отношения, образование, карьера. Я даже не могу посчитать, скольким взрослым мне приходилось помогать, когда они отказались от работы, которая им идеально подходила, только потому, что она требовала публичных выступлений.

Я не пытаюсь напугать тебя. Я хочу, чтобы ты подумал о своем будущем и задал себе трудные вопросы: *Хочу ли я преодолеть свою тревожность? Готов ли я работать ради лучшего будущего для себя? Готов ли я перестать избегать неприятных ситуаций, обеспечивать себе шюминутную защиту и работать вместо этого над долговременным решением проблемы?*

## ОСВОБОЖДЕНИЕ

Ты можешь вырваться из тюрьмы социальной тревожности. В этой книге ты познакомишься с программой, основанной на *когнитивно-поведенческой терапии (КПТ)*. Она поможет использовать силу своего разума для того, чтобы изменить свое поведение. А изменение поведения, в свою очередь, переучивает мозг таким образом, чтобы в ситуациях общения ты не испытывал тревожность.

Основы программы, как и теория, на которой эта программа построена, придуманы не мной. Различные варианты таких программ широко используются на протяжении многих лет и показали себя с лучшей стороны. Они помогают людям всех возрастов преодолевать тревожность и бороться с другими похожими проблемами. Эту программу легко адаптировать под себя. Например, подростки, о которых пойдет речь в книге, перестали сторониться других людей и стремиться проходить обучение дистанционно. Ты можешь применить те же методы и практики, если испытываешь тревожность в этих или других ситуациях.

В следующей главе я объясню, как работает программа. Затем я проведу тебя по этой программе шаг за шагом. В результате ты перестанешь применять стратегии избегания и защиты и начнешь экспериментировать. Постепенно тревожность потеряет над тобой власть. Прежде чем ты испугаешься такой перспективы – а я понимаю, что мысль о том, чтобы бросить вызов

своему страху, может быть пугающей, – пожалуйста, попробуй прочитать еще немного. Ты больше узнаешь о том, как работает программа и как она помогает множеству твоих сверстников.

## Глава 2. Знание – сила

В ПРЕДЫДУЩЕЙ ГЛАВЕ ты познакомился с тремя подростками, страдающими социальной тревожностью. Стеффи некомфортно чувствовала себя рядом с незнакомыми людьми. Мартин боялся самостоятельной жизни. Хуанита чувствовала тревогу на футбольном поле, хотя у нее все прекрасно получалось. Каждому из них социальная тревожность грозила серьезными последствиями. Стеффи рисковала полностью исключить себя из жизни в обществе. Мартин – отказаться от своей давней мечты учиться в колледже. Хуанита собиралась уйти из футбольной команды. Однако ни с одним из ребят ничего подобного не случилось. Вместо этого все они попробовали победить тревожность методами КПТ. Это, конечно, потребовало некоторых усилий, но в итоге программа сработала для каждого. И если ты готов немного постараться, тебе она тоже поможет.

## **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.