

# Преодоление застенчивости и социальной тревожности

Джиллиан Батлер,  
клинический психолог

Программа  
самопомощи,  
основанная  
на когнитивно-поведенческих  
техниках



БОМБОРА

Практическая психотерапия

Джиллиан Батлер

**Преодоление застенчивости  
и социальной тревожности.  
Программа самопомощи,  
основанная на когнитивно-  
поведенческих техниках**

«ЭКСМО»

2016

УДК 159.923.2  
ББК 88.53

**Батлер Д.**

Преодоление застенчивости и социальной тревожности. Программа самопомощи, основанная на когнитивно-поведенческих техниках / Д. Батлер — «Эксмо», 2016 — (Практическая психотерапия)

ISBN 978-5-04-184536-0

Большинство людей время от времени переживают о том, как они выглядят со стороны, что о них думают окружающие, – и это нормально. Проблемы начинаются, когда беспокойство становится постоянным и мешает устанавливать социальные связи и наслаждаться общением. В этой книге клинический психолог Джиллиан Батлер рассказывает, почему мы так боимся осуждения и убеждаем себя в том, что другие люди пристально наблюдают за нами и подмечают все наши огрехи, и дает действенные инструменты, которые помогут побороть застенчивость и тревожность. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.923.2  
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-184536-0

© Батлер Д., 2016  
© Эксмо, 2016

## Содержание

Благодарственное слово	6
Часть I	7
1	8
2	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23



**Джиллиан Батлер**  
**Преодоление застенчивости и**  
**социальной тревожности. Программа**  
**самопомощи, основанная на**  
**КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ТЕХНИКАХ**

Gillian Butler

OVERCOMING SOCIAL ANXIETY AND SHYNESS

Copyright © Gillian Butler, 2016

First published in the United Kingdom in the English language in 1999 by Robinson, an imprint of Little, Brown Book Group.

© Чечина А., перевод на русский язык, 2023

© ООО «Издательство «Эксмо», 2023

## **Благодарственное слово**

Идеи, изложенные в этой книге, почерпнуты из разных источников. Моя задача состояла в том, чтобы объединить наиболее эффективные стратегии и рекомендации таким образом, чтобы читатель мог извлечь из них максимальную пользу. Надеюсь, мне это удалось. Существенный вклад в форму и содержание настоящей книги внесли вдохновляющие и в высшей степени интересные беседы о социальной тревожности, которые я вела с родными, друзьями, коллегами, студентами и пациентами с начала 1980-х годов, когда впервые заинтересовалась данной проблемой. Особенно важную роль, безусловно, сыграли современные научные представления как о самой природе этого мучительного состояния, так и о наиболее действенных способах его преодоления. В этой связи я бы хотела отметить, прежде всего, новаторские и творческие идеи четырех моих коллег, чьи исследования помогли выработать принципиально новый подход к борьбе с социальной тревожностью: Дэвида Кларка, Мелани Феннелл, Энн Хакманн и Эдриана Уэллса.

## **Часть I**

### **Понимание социальной тревожности**

Чтобы избавиться от проблемы, необходимо понимать, как она развилась и почему сохраняется. Хотя у вас может возникнуть соблазн пропустить этот раздел и сразу перейти к практической части, первые пять глав очень важны. В главе 1 описано, что такое социальная тревожность и как она проявляется. Эта глава поможет определить, действительно ли вы (или ваши близкие) подвержены данному состоянию и, если да, хотите ли вы узнать о нем больше и преодолеть его (или побудить к этому кого-то другого). Мы поговорим о различных формах, которые может принимать социальная тревожность, а также о том влиянии, которое она оказывает на физиологические и психические процессы. Глава 2 посвящена застенчивости, включая ее сходства и различия с социальной тревожностью.

Поскольку для застенчивости и социальной тревожности характерны схожие симптомы и последствия, а в борьбе с ними используются более или менее одинаковые стратегии, в остальной части книги мы будем употреблять термин «социальная тревожность» для обозначения обоих состояний.

В главе 3 рассмотрена центральная роль, которую играет в социальной тревожности наше мышление. В главе 4 предпринята попытка ответить на один из вопросов, которые чаще всего задают люди, подверженные социальной тревожности: откуда она берется? Наконец, в главе 5 объясняется, что происходит, когда человек испытывает социальную тревогу, и что ее подпитывает. Все это поможет вам понять, что конкретно необходимо изменить, чтобы справиться с проблемой и впредь не позволять ей ограничивать вашу жизнь.

## 1

### Что такое социальная тревожность?

Под термином «социальная тревожность» обычно понимают страх, нервозность и боязливость, которые периодически испытывает большинство из нас в отношениях с окружающими. Хотя многие скажут, что робость присуща им с детства, от социальной тревоги не застрахованы и от природы незастенчивые люди. Так что стеснительность – это еще не все. Как правило, социальная тревога возникает, когда нам кажется, будто мы можем сказать или сделать нечто такое, что поставит нас в унижительное или неловкое положение. Те, кому свойственна социальная тревожность, боятся, что другие люди негативно воспримут их слова и **поступки**. Разумеется, страх сделать что-то унижительное или постыдное служит своего рода «тормозом» и мешает вести себя естественно. Сосредоточиваясь на собственной персоне, вы представляете, как выглядите со стороны, и понимаете, что действительно могли выставить себя в неприглядном свете. Кто захочет вступать в разговор, если полагает, что этим лишь обнаружит свою бестактность, неадекватность или склонность краснеть?

Люди, подверженные социальной тревожности, заведомо убеждены, что любое межличностное взаимодействие будет для них болезненно разоблачающим. Они опасаются, что другие заметят их слабые стороны или неуклюжесть; что их отвергнут, проигнорируют или раскритикуют за ненадлежащее поведение.

Подобная установка затрудняет естественное взаимодействие с окружающими; таким людям трудно разговаривать с другими, слушать их и заводить друзей. Зачастую это ведет к изоляции и одиночеству. Во многих случаях социальная тревожность не только препятствует сближению с другими людьми, но и мешает найти спутника жизни.

В основном люди, подверженные социальной тревожности, настроены дружелюбно по отношению к окружающим и наделены множеством положительных качеств, которые высоко ценятся в современном обществе. Они могут быть остроумными, энергичными, щедрыми, добрыми и чуткими, серьезными, веселыми, тихими и бойкими. В непринужденной обстановке все это приходит само собой. К несчастью, человеку, страдающему социальной тревожностью, настолько трудно почувствовать себя легко и непринужденно в компании, что все его положительные качества оказываются скрытыми от чужих глаз. Излишнее беспокойство препятствует проявлению этих качеств, что со временем может привести к утрате самой способности их демонстрировать. И действительно – наряду с уверенностью в себе тревожные люди часто теряют и веру в собственные достоинства. По этой причине одна из целей преодоления социальной тревожности – содействовать выражению тех аспектов вашего истинного «Я», которые могли быть подавлены. Это поможет избавиться от страха быть собой и «вспомнить», кто вы есть на самом деле. На смену сомнениям придет доверие к себе: вы убедитесь, что в плане социального поведения никто не идеален и что время от времени мы все совершаем ошибки. Это естественно. Людям свойственно ошибаться, а значит, ошибки никоим образом не должны подрывать вашу самооценку и негативно влиять на вашу жизнь.

### Определение проблемы

Определения, приведенные ниже, помогут сосредоточиться на тех аспектах социальной тревожности, которые, собственно, и делают ее проблемой, – то есть на тех ключевых проявлениях, которые причиняют боль и продлевают страдания.

Социальная тревога – это нормально. Время от времени ее переживает каждый, а потому каждый в той или иной степени знает, что она из себя представляет. Глупо полагать, что мы



никогда не испытаем ее снова. Надеяться на полное «излечение» неразумно. Вместо этого лучше начать с двух более реалистичных задач:

- 1) определить, представляет ли социальная тревога проблему лично для вас, и если да, то когда это происходит, и
- 2) проанализировать, почему эта проблема сохраняется.

Как мы увидим в главе 5, самая действенная тактика – попытаться устранить саму причину и в первую очередь научиться не заикливаться на себе и на том, как вы выглядите со стороны. В большинстве случаев этого достаточно, чтобы добиться кардинальных изменений: не только снизить дистресс<sup>1</sup> и уменьшить психологические страдания, но и жить той жизнью, которой вы хотите. Но сперва давайте разберемся, что же это вообще такое – социальная тревожность.

Разновидность социальной тревожности и степень ее выраженности, которые позволяют поставить диагноз «Социальное тревожное расстройство» (социофобия), описаны в Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам Американской психиатрической ассоциации (DSM-5, 2013). В руководстве приведены четыре основных критерия:

1. *Устойчивый страх, возникающий в одной или нескольких социальных или рабочих ситуациях, предполагающих взаимодействие с незнакомыми людьми или пристальное внимание с их стороны. Человек боится, что из-за своих действий, слов или тревожного состояния окажется в неловком или унижительном положении.* Обратите внимание: люди с социофобией на самом деле могут не делать *ничего* унижительного или постыдного; они только боятся, что это случится. То же касается и внешних признаков нервозности: хотя эти признаки могут и не проявиться вовсе, одна мысль о том, что такое в принципе *возможно*, вызывает страх и беспокойство.

2. *Столкновение с триггерной ситуацией вызывает тревогу практически всегда.* Конкретные вещи, которых боится человек с социофобией и которые даются ему с большим трудом, индивидуальны. Одни боятся говорить по телефону, входить в многолюдные помещения или выступать на публике. Другие приходят в ужас от необходимости поддерживать разговор. Третьи стараются не принимать пищу и не писать текстовых сообщений в присутствии других людей. Конечно, между нормальным и клиническим уровнями тревожности нет четкой границы – существуют самые разные степени социальной тревожности. Тем не менее в норме социальная тревожность относительно непостоянна. Беспокойство приходит и уходит. У каждого бывают трудные моменты (например, когда мы приступаем к новой работе и хотим доказать, что умеем делать то, чего от нас ждут) и сравнительно легкие периоды, когда мы чувствуем себя более уверенно и непринужденно. У людей с патологическим уровнем социальной тревожности трудных периодов бывает больше, чем легких, и переживаются они в разы тяжелее.

3. *Осознание необоснованности и избыточности своего страха.* Одно из самых мучительных проявлений социофобии состоит в том, что разумом вы понимаете: вещи, которые вызывают у вас тревогу, на самом деле неопасны и едва ли беспокоят других людей. Мысли, что вы страдаете «необоснованно» и «избыточно» по сравнению с окружающими – что в каком-то смысле ваша проблема надумана, – только усугубляют ситуацию. Помимо тревоги, возможны чувства неуверенности, неадекватности и неполноценности.

4. *Избегание ситуаций, вызывающих страх, или их переживание в состоянии сильной тревоги или дистресса.* Избегать пугающих ситуаций или осознанно уклоняться от них вполне естественно и разумно – во всяком случае, с точки зрения самосохранения. Чувство страха предупреждает нас о возможной опасности. Страх говорит нам: «Будь осторожен, оставаться

---

<sup>1</sup> Дистресс – избыточная степень стресса, при которой стрессовые реакции больше вредят организму, чем помогают адаптироваться. – Прим. науч. ред.

в этом месте рискованно». Люди, подверженные социальной тревожности, находятся в особенно трудном положении. С одной стороны, они боятся одиночества и изоляции, а с другой – не могут контролировать источники своего страха: других людей и их мысли. Разумеется, полностью исключить контакты с другими людьми в магазинах, транспорте и офисах невозможно. Но, как и все мы, люди с социофобией хотят работать, заводить друзей, чувствовать себя в обществе комфортно. Поэтому вместо того, чтобы избегать трудных ситуаций, многие терпят их, стараясь максимально снизить риски и угрозы: иными словами, обеспечить себе максимальную безопасность. Интенсивность тревоги, которую они испытывают, такова, что эта стратегия кажется вполне разумной.

Чтобы подчеркнуть разницу между нормальной социальной тревожностью и расстройством – социофобией, Диагностическое руководство предлагает несколько общих критериев: в частности, проблема должна оказывать выраженное негативное влияние на жизнь человека, вызывать значительный дистресс и сохраняться в течение шести месяцев (или дольше). В каждом конкретном случае решение о постановке диагноза остается за клиницистом: на сегодняшний день, например, не существует общепринятого и быстрого способа определить, какой уровень дистресса следует считать значительным. Чаще всего люди с диагнозом «социофобия» боятся публичных выступлений (около 75 %). Однако боязнь публичных выступлений – один из наиболее распространенных страхов, свойственных человеку. Фактически он встречается даже чаще, чем страх смерти.

Специалисты выделяют два вида социальной тревожности. Одни люди испытывают проблемы только в определенных ситуациях. Так, многие избегают принимать пищу в общественных местах или волнуются в присутствии сексуально привлекательного человека. У других тревога возникает в большинстве ситуаций, связанных с межличностными взаимодействиями. В этой книге мы будем употреблять термин «социальная тревожность», а не «социальное тревожное расстройство» или «социофобия». Во-первых, между социальной тревожностью и расстройством, поддающимся диагностике, нет четких граней. А во-вторых, поскольку социальную тревогу испытывают *все* люди с социофобией, разумнее использовать разговорный термин, который описывает оба состояния. Понимание проблемы и способы борьбы с ней не зависят от того, чем именно вы страдаете: умеренной социальной тревожностью, возникающей от случая к случаю, или более стойкой и мучительной социофобией.

Другой термин, который мы могли бы выбрать, – это *застенчивость*. Если вы застенчивы, вам будут близки и понятны многие из переживаний, приведенных выше. Как мы увидим в следующей главе, застенчивость похожа на социальную тревожность, хотя это и не «диагноз». О социальной тревожности известно больше, чем о застенчивости, однако между двумя этими состояниями существует много общего. Симптомы социальной тревожности, перечисленные в следующем разделе, наверняка хорошо знакомы людям, застенчивым от природы. Это не означает, что любой стеснительный человек – «пациент», страдающий психическим расстройством. Это свидетельствует о том, что застенчивость, как и социальная тревожность, бывает разной степени выраженности и в некоторых случаях может обернуться серьезной проблемой.

## **Симптомы социальной тревожности**

Общепринятая дефиниция социальной тревожности – отправная точка для понимания сути проблемы. Следующий шаг – установить, как социальная тревожность влияет на вас лично. Каковы ее ключевые симптомы? Ниже приведены четыре основные группы симптомов, а также некоторые примеры (вставка 1.1). Поскольку на свете не существует двух совершенно одинаковых людей, а возможных проявлений социальной тревожности великое множество, не удивляйтесь, если каких-то признаков в списке не окажется – перечислить их все невозможно.

Подумайте, как *ваша* собственная версия социальной тревожности влияет на ваше *мышление*, ваше *поведение*, ваше *тело* и ваши *эмоции*. Будет странно, если вы не найдете знакомых симптомов ни в одной из четырех категорий, хотя поначалу распознать их у себя непросто. Не торопитесь и тщательно проанализируйте свой личный опыт социальной тревожности, используя приведенный ниже перечень в качестве ориентира.

## **ВСТАВКА 1.1. ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ СОЦИАЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ**

### **Влияние на мышление**

- Частое беспокойство о том, что думают о вас окружающие.
- Трудности с сосредоточением внимания и запоминанием, что говорят другие люди.
- Тенденция концентрироваться на себе и критически оценивать все, что вы делаете и говорите.
- Привычка заранее прикидывать, что может пойти не так.
- Склонность подолгу размышлять о том, что, по вашему мнению, вы сделали неправильно.
- Периодически возникающая пустота в голове: вы не можете придумать, что сказать.

### **Влияние на поведение**

- Склонность говорить быстро или тихо, мямлить, путать слова.
- Избегание зрительного контакта.
- Стремление не привлекать к себе внимания.
- Акцент на безопасности: вы предпочитаете находиться в «безопасных» местах или разговаривать только с «безопасными» людьми на «безопасные» темы.
- Уклонение от трудных социальных мероприятий или ситуаций.

### **Влияние на тело**

- Признаки беспокойства, которые могут заметить окружающие (румянец, повышенное потоотделение, дрожь).
- Чувство напряжения; боли и ощущение дискомфорта вкупе с неспособностью расслабиться.
- Панические вегетативные реакции (учащенное сердцебиение, головокружение, тошнота, одышка).

### **Влияние на эмоции и чувства**

- Нервозность, тревога, страх, боязливость, сосредоточенность на себе.
- Фрустрация и гнев, обращенный на себя и/или других.
- Неуверенность; чувство неполноценности по сравнению с другими.

- Грусть, подавленность, убежденность в неспособности измениться.

На практике все эти симптомы тесно переплетены между собой. Мысли, поведение, реакции организма и эмоции (чувства) взаимосвязаны так, что одно неизбежно влияет на другое. Например, мысль о том, что вы выглядите глупо, вызывает чувство неловкости. В результате вы отводите взгляд и стараетесь затеряться на заднем плане. Вы осознаете, что ваши руки дрожат, а сердце бешено стучит. Или возьмем другой пример. Представьте, что вы близки к панике, и вас бросает в жар. В таком состоянии вы никак не можете придумать, что сказать. В итоге вы мямлите, выдаете нечто бессвязное или несете откровенную чепуху, а потом сгораете от стыда. Взаимосвязь поведения, мыслей и чувств (как эмоций, так и физических ощущений) мешает понять, что именно вызвало приступ тревоги. Более подробно связь между различными аспектами социальной тревожности мы рассмотрим в главе 5.

### **За рамками общепринятых определений: каково это – испытывать социальную тревожность**

Определения и перечни симптомов служат отправной точкой для размышлений о социальной тревожности и самоанализа, но не отдают должное связанным с ней страданиям. Неудивительно, что проблема, которая затрагивает так много сфер жизни, влечет за собой широчайший спектр последствий.

### ***Завуалированное избегание***

Одни люди, страдающие социальной тревожностью, избегают встречаться с друзьями в общественных местах, участвовать в разного рода собраниях, а также посещать более торжественные мероприятия, например свадьбы. Другие мужественно ходят на встречи, несмотря на страх и нервозность. Со стороны кажется, что они ведут полноценную жизнь и что избегание для них не проблема. Это не так. Существует немало способов уклонения от нежелательных аспектов ситуации, но не от самой ситуации в целом: например, говорить тихо или находиться в постоянном движении. Другие примеры скрытого избегания приведены во вставке 1.2.

Избегая чего-то, вы лишаете себя возможности убедиться, что это «что-то» в действительности безвредно, что бы вы себе ни думали. Упускать из виду завуалированные виды избегания было бы ошибкой, поскольку, как и всякое избегание, они играют не последнюю роль в поддержании проблемы.

### **ВСТАВКА 1.2. ЗАВУАЛИРОВАННЫЕ СПОСОБЫ ИЗБЕГАНИЯ**

- Вы ждете, пока придет кто-то еще, прежде чем войти в многолюдное помещение.
- На вечеринках и праздниках вы предпочитаете заниматься раздачей еды и напитков с целью избежать длительных разговоров.
- Вы откладываете неприятные для себя вещи, такие как встречи с соседями или поход за покупками, когда в магазинах бывает много народу.
- Вы отворачиваетесь, когда видите человека, вызывающего у вас тревогу.
- Вы избегаете разговоров о личном.
- Вы избегаете делать что-то руками в присутствии других людей.

- Вы не едите в общественных местах.
- Избегание – склонность воздерживаться от действий, вызывающих тревогу.

### ***Защитное поведение***

Для тех, кто страдает социальной тревожностью, главный источник беспокойств – окружающие люди. Проблема в том, что никогда нельзя заранее предугадать, как тот или иной человек поступит в следующую секунду. В любой момент он может (осознанно или ненамеренно) «выкинуть фортель» и сделать именно то, что представляет для вас наибольшие трудности. Например, он может «припереть вас к стенке», задав прямой вопрос; представить вас человеку, который вызывает у вас сильную тревогу (начальству, самой красивой женщине или самому обаятельному мужчине в помещении); спросить ваше мнение; или просто уйти, чтобы побеседовать с кем-то другим.

Находясь в обществе других людей, вы можете постоянно ощущать угрозу. При этом вам совершенно непонятно, чего стоит избегать, чтобы почувствовать себя лучше. Когда это происходит, ваш разум автоматически сосредоточивается на обеспечении безопасности.

Люди, которым свойственна социальная тревожность, вырабатывают обширный репертуар «защитных стратегий» – иными словами, тех мер, которые они могут предпринять, чтобы снизить ощущение риска. Они смотрят в пол, чтобы никто не мог поймать их взгляд; наносят тяжелый макияж, чтобы скрыть румянец; выбирают легкую одежду на случай, если их бросят в жар и они вспотеют; уходят сразу после окончания мероприятия, чтобы не участвовать в «светской беседе». Другие примеры защитного поведения приведены во вставке 1.3.

Прочитав этот список, вы заметите, что некоторые стратегии противоречат друг другу, например, либо молчать, либо активно поддерживать разговор. Это объясняется тем, что универсального способа почувствовать себя в безопасности не существует. Одни люди предпочитают говорить мало, зато по существу: им кажется, что так меньше риск ляпнуть глупость и выставить себя дураком. Другие ощущают себя в большей безопасности, если говорят без остановки. Во избежание неловких пауз они продолжают болтать, даже если в их словах мало смысла.

### **ВСТАВКА 1.3. ПРИМЕРЫ ЗАЩИТНЫХ СТРАТЕГИЙ**

- Вы репетируете то, что собираетесь сказать; мысленно проверяете, правильно ли выбрали слова.
- Вы говорите медленно или тихо.
- Вы говорите быстро, на одном дыхании.
- Вы прячете руки или лицо; подносите руку ко рту.
- Вы крепко сжимаете предметы или сдвигаете колени, чтобы унять дрожь.
- Вы закрываете лицо волосами; носите одежду, которая хорошо скрывает тело.
- Вы пытаетесь рассмешить собеседников и рассказываете анекдоты.
- Вы никогда не шутите.
- Вы не говорите о себе и своих чувствах; никогда не выражаете свое мнение.
- Вы не говорите ничего предосудительного или спорного; всегда со всеми соглашаетесь.

- Вы носите яркую, модную одежду, которая дает вам ощущение защитной «брони».
- Вы носите неприметную одежду (чтобы не выделяться).
- Вы тяготеете к «безопасным» людям или «безопасным» местам; никогда не делаете ничего рискованного.
- Вы всегда продумываете пути отступления; никогда ни во что не вовлекаетесь на 100 %.

Защитные стратегии – это меры, которые вы можете предпринять, чтобы почувствовать себя в безопасности. Многие защитные стратегии включают попытки не привлекать к себе нежелательного внимания.

### ***Защипливание на проблеме***

Социальная тревога может охватить вас внезапно и в мгновение ока подчинить себе все ваши мысли. Отчасти такое происходит потому, что другие люди непредсказуемы; отчасти – потому, что этот страх присутствует в вашем сознании постоянно. Данная разновидность тревоги называется *антиципаторной*. Прокручивая в голове будущие встречи и мероприятия, вы пытаетесь заранее вычислить, что может пойти не так. Подобные воображаемые сценарии часто принимают весьма расплывчатые и угрожающие формы, например: «А если я не смогу придумать, что сказать?», «Вдруг все остальные будут знать друг друга, а я нет?», «А если меня попросят выступить с речью?», «А что, если у меня начнет дрожать голос?».

Из-за опасений и беспокойств вы страшитесь тех событий, которые доставляют удовольствие и кажутся приятными другим: например, похода с друзьями в бар, обеденного перерыва на работе, вечеринки, поездки в гости к другу.

Тревогу вызывают даже те события, которые уже в прошлом. Вы постоянно воспроизводите в голове мысли, образы и воспоминания о том, что произошло. Нечто подобное происходит с руководством аэропорта, разбирая причины инцидента на взлетно-посадочной полосе, едва не закончившегося катастрофой.

Люди, страдающие социальной тревожностью, склонны мысленно зашквариваться на тех аспектах своего взаимодействия с другими, которые их особенно беспокоят. Большинство уверено, что им просто повезло: они успели спастись до того, как случилось нечто ужасное, – до того, как произошла настоящая беда.

Сначала они сосредотачиваются на чем-то, что, как им кажется, они сделали «не так», или на том, что вызвало у них какие-то неприятные чувства (смущение, стыд и т. д.), после чего строят предположения о реакции других людей, включая их личное, невысказанное мнение. Поскольку в таких фантазиях социально тревожный человек неизменно предстает в негативном свете, «анализ» даже краткого, ничем не примечательного взаимодействия может вызвать приступ самокритики: «Я безнадёжный/никчемный/глупый/ущербный», «Я слишком нервничаю, чтобы сосредоточиться и мыслить здраво», «Я не такой, как все». Что касается упреков в свой адрес, изобретательность людей, страдающих социальной тревожностью, почти безгранична.

Конечно, мы все периодически делаем что-то такое, из-за чего оказываемся в неловком или унижительном положении. У всех нас есть воспоминания, которые заставляют нас краснеть и морщиться. Восстанавливая в памяти эти события, мы внутренне содрогаясь и хотим спрятаться; мы вновь переживаем те ужасные чувства, которыми были охвачены тогда – даже если это происходит в четыре утра и никто не видит, как наше лицо заливают краской стыда. В самом по себе «разборе полетов» нет ничего «ненормального». По всей вероятности, склонность анализировать прошлое отражает то, как мы обрабатываем другие интенсивные или мучительные

переживания. Обычно нам нужно много раз прокрутить неприятное событие в уме, прежде чем мы сможем свыкнуться с ним, соответствующим образом перестроиться и двигаться дальше. Если так, то подобные «разборы полетов» отражают страдания, которые вызывает социофобия. К сожалению, как мы увидим далее, они скорее продлевают мучения, а не избавляют от них. Критический анализ «задним числом», к которому склонны подверженные социальной тревожности люди, преимущественно базируется на их субъективном восприятии событий, а не на том, что произошло на самом деле; на их представлении о мнении других, а не на том, что другие подумали о них в действительности. Естественно, подобные размышления едва ли оправданны, поскольку основаны на догадках и тревожных чувствах, а не на фактах.

### ***Самооценка, самоуверенность и чувство неполноценности***

Социальная тревожность заставляет вас чувствовать себя не таким, как все, – в плохом смысле – или странным, тем самым подрывая вашу самооценку (чувство собственного достоинства) и уверенность в себе (веру в способность делать те или иные вещи). В результате вы ожидаете, что окружающие проигнорируют или отвергнут вас. В действиях других людей (например, в том, как они на вас смотрят и что говорят) вы неизбежно усматриваете признаки неодобрения. Вы чувствуете, что рискуете подвергнуться критике или негативной оценке. Вы боитесь, что вас сочтут в чем-то неполноценным – и вот-вот разоблачат ваши слабости и недостатки. Возможно, вы живете в постоянном страхе; вас преследует ощущение, что сегодня вам снова повезло, но рано или поздно беда случится.

Многие убеждены, что окружающие сразу отвергли бы их, если бы знали, какие они на самом деле. В результате они прилагают все силы, чтобы скрыть свое истинное «Я», хотя за исключением излишней тревожности с ними все в порядке. Разумеется, из-за этого им сложно выражать свое мнение или высказывать отношение к чему-либо. Некоторые полагают, что другим социальная тревожность несвойственна; что у них либо меньше слабостей и недостатков, либо они не столь заметны; что другие люди никогда не беспокоятся по поводу того, что думают о них окружающие. На самом деле полное безразличие к мнению окружающих вызывает столько же проблем, сколько и излишняя чувствительность.

### ***Деморализация и депрессия; фрустрация и негодование***

Подавление тех или иных свойств личности приводит к фрустрации, поэтому неудивительно, что через некоторое время социальная тревожность начинает вас угнетать. Когда она мешает вам делать то, что вы хотите делать, быть тем человеком, которым вы хотите быть, это может вызвать целую гамму чувств, включая упадок духа и депрессию. Вы можете злиться и негодовать, что многие вещи, которые даются вам с трудом, для других, по всей видимости, не представляют сложностей. Тревога – отнюдь не единственная эмоция, сопутствующая социальной тревожности.

### ***Влияние на повседневную жизнь***

Основная проблема, связанная с высоким уровнем тревожности – независимо от того, что ее провоцирует, – состоит в том, что она мешает вести полноценную жизнь, эффективно трудиться и реализовывать планы. Состояние сильной тревоги затрудняет функционирование и препятствует достижению поставленных целей. Разумеется, определенная степень беспокойства пойдет вам только на пользу, если, например, вы идете на собеседование или сдаете экзамен: она заряжает вас энергией, мотивирует и помогает сосредоточиться. Излишнее волнение,

напротив, поглощает все ваше сознание и не дает вести себя так, как вы бы повели себя в спокойном состоянии.

Сильная тревога не позволит вам максимально проявить свои способности, а значит, другие люди не смогут узнать о ваших сильных сторонах. Таким образом, в краткосрочной перспективе социальная тревожность лишает людей возможности делать то, что они хотят, и то, что они могли бы делать при ее отсутствии, а в долгосрочной перспективе может оказывать негативное влияние на карьеру, личные отношения, дружбу, работу и досуг.

Пример того, как длительная социальная тревожность может повлиять на самые разные аспекты вашей жизни, приведен ниже (вставка 1.4).

### **ВСТАВКА 1.4. ПРИМЕР ТИПИЧНОЙ ЦЕПНОЙ РЕАКЦИИ**

Вы чувствуете беспокойство и неловкость, когда взаимодействуете с другими людьми или когда они наблюдают за вами.



Вы боитесь сделать что-то унижительное или постыдное. Вы уверены, что другие это заметят и осудят вас.



Когда вас охватывает тревога такого рода, ваше внимание обращается внутрь, на себя. Вы смущаетесь и остро сознаете свои чувства и действия.



В таком состоянии вы не можете уделять все свое внимание окружающим. В результате вы продолжаете воспринимать социальные ситуации как некомфортные, угрожающие или откровенно опасные.



Вы пытаетесь обезопасить себя, избегая сложных ситуаций и используя защитные стратегии.



Вы ожидаете, что вас раскритикуют или отвергнут, и полагаете, что межличностные взаимодействия ничем хорошим для вас не закончатся.





Тревога мешает расслабиться и быть самим собой. Через некоторое время она начинает подрывать вашу самооценку и уверенность в себе.



Если проблема мешает вам вести полноценную жизнь, вы можете чувствовать гнев, грусть, уныние или подавленность.

### ***Разновидности социальной тревожности***

Иногда социальная тревожность ограничивается каким-то одним аспектом жизни, таким как принятие пищи или выступление на публике, хотя чаще всего носит всеобъемлющий характер и влечет за собой более «глобальные» последствия.

Некоторые люди, например, достаточно успешно справляются с тревожностью на работе до тех пор, пока им не предложат руководящую должность или должность, предполагающую большую «публичность». Они могут отказаться от продвижения по службе только потому, что не хотят отчитываться о деятельности своего отдела или выступать с презентациями на собраниях, проходить соответствующее обучение или организовывать, контролировать и отвечать за работу других. Совершенно очевидно, что, отказываясь от повышения, такие люди упускают возможность реализовать свой потенциал.

Другие способны хорошо справляться со своими рабочими обязанностями даже на высоких должностях; многие вполне комфортно чувствуют себя в роли продавцов или, скажем, PR-специалистов, хотя в социальном плане эти профессии не самые легкие. Такие люди не испытывают особых трудностей, пока их «защищают» правила, принятые на рабочем месте. Они прекрасно себя чувствуют в лаборатории, компьютерном зале или операционной, но при этом теряются на неструктурированных общественных собраниях или мероприятиях, где их роль четко не определена. Им трудно заводить друзей и еще труднее вести «светские беседы». Вопреки значительным успехам на работе они могут чувствовать себя одинокими и изолированными; присущая им социальная тревожность означает, что построить близкие и доверительные взаимоотношения для них – настоящая проблема.

Хотя определенная тревога в обществе людей, которых мы находим привлекательными, широко распространена и совершенно нормальна, многие испытывают на свиданиях такие муки, что не могут внятно выражать свои мысли и не предпринимают никаких действий, чтобы узнать свою пассию лучше. Некоторые ограничиваются одним-двумя близкими друзьями и большую часть времени чувствуют себя комфортно в кругу хорошо знакомых им людей: в обществе своего партнера или в окружении родственников. В их случае социальная тревожность препятствует знакомству с новыми людьми, переездам или поискам новых способов самореализации, в результате чего жизнь становится болезненно ограниченной и монотонной. У социальной тревожности много граней.

### ***Некоторые распространенные заблуждения***

Страх перед неудачей и боязнь сцены не являются разновидностями социальной тревожности, хотя во многом похожи на нее. В основе страха перед неудачей лежит желание человека выполнить задачу на высшем уровне (или, по крайней мере, не ударить в грязь лицом). При этом он сам устанавливает для себя планку и стремится соответствовать этим стандартам. Таким образом, для людей, подверженных подобному виду тревожности, чужая оценка может

быть менее важна, чем их собственная. Они могут быть абсолютно уверены в своей технике и в своей способности достичь желаемого уровня, но опасаются, что под давлением реальности не покажут наилучший результат.

Боязнь сцены, вероятно, является разновидностью страха перед аудиторией и может оказаться совершенно парализующей. Впрочем, она характерна только для людей, которые выступают на публике, и обычно возникает непосредственно перед выступлением, не затрагивая другие типы социального взаимодействия.

Многие полагают, что люди, способные выступать на публике, в частности актеры, никогда не испытывают социальной тревоги. Предполагается, что никто не в силах забыть настолько, чтобы выйти на сцену и выставить себя на всеобщее обозрение, если это вызывает пугающие мысли о том, что подумают другие, и провоцирует все мучительные симптомы тревоги. Но и это убеждение ошибочно: многие актеры и другие люди, выступающие на публике, испытывают смущение и тревогу в иных социальных ситуациях, но умеют скрывать свое беспокойство или застенчивость, находясь «в образе». Кроме того, они могут намеренно играть роль, подобно тому, как другие используют защитные стратегии, чтобы справиться с потенциально трудной социальной ситуацией.

### ***Насколько распространена социофобия?***

Точно оценить, насколько распространена социофобия, достаточно сложно: как мы уже упоминали, в большинстве случаев диагноз ставится на основании субъективной клинической оценки. Доступные в настоящее время исследования показывают, что около 12 % населения в какой-то момент своей жизни страдают социальной тревожностью такой интенсивности, что это дает основание поставить диагноз «социофобия». В большинстве стран данная проблема, по всей видимости, не зависит от пола, хотя конкретная форма, которую она принимает у мужчин и женщин, может различаться. Частично это обусловлено культурными факторами. Например, раньше считалось (и во многих странах, вероятно, считается до сих пор), что мужчинам не пристало обращаться за психологической помощью. Зато мужчины чаще женщин употребляют алкоголь для повышения социальной смелости. Действительно, многие специалисты отмечают, что социальная тревожность способствует развитию алкогольной зависимости. Некоторые люди употребляют алкоголь или другие вещества, чтобы снизить тревогу, которую они испытывают в обществе, но стоит им избавиться от этого пагубного пристрастия, как социальная тревога возникает вновь. По всей вероятности, существует множество способов замаскировать проблему социальной тревожности. Более того, в силу самой специфики этого состояния страдающие им люди неохотно говорят о своих трудностях, а потому нынешние оценки распространенности могут быть сильно заниженными.

Примечательно, что 40 % взрослого населения Америки характеризуют себя как «застенчивых». Правда, не вполне ясно, что конкретно они вкладывают в понятие «застенчивый». Это может быть: нормальный уровень социальной тревожности, субъективное ощущение чувствительности в присутствии других, воспоминания о нормальном этапе застенчивости, через который проходит большинство детей, и его периодические отголоски во взрослой жизни или что-то еще, например чувство общей неуверенности. На сегодняшний день мы знаем одно: застенчивость более распространена, чем социальная тревожность. Ее природа и последствия более подробно описываются в следующей главе.

### ***Культурные вариации***

Социальная тревожность встречается во всем мире. Хотя ее природа варьируется в зависимости от местных обычаев, боязнь сделать что-то смешное, унижительное или постыдное —

явление универсальное. В чем именно будет заключаться «ошибка», зависит от того, где находится человек, кто присутствует рядом с ним и какие нормы сложились в данном месте в данное время. Например, то, что мы могли бы считать импульсивным проявлением эмоций, часто встречается в средиземноморских странах и относительно редко в скандинавских, где подобная несдержанность может быть истолкована неверно или привлечь нежелательное внимание. Поведение, которое вызовет чувство неловкости в Японии, в Америке, скорее всего, останется незамеченным, и наоборот. Так, в Японии слишком активный зрительный контакт, вероятно, заставит вас смутиться, в то время как в Америке нежелание смотреть собеседнику в глаза, особенно если вы только что с ним познакомились или он важен для вас, может означать, что вы что-то скрываете. Суть в том, что единого набора социальных норм не существует; вместо него есть множество «социально приемлемых» способов себя вести. В разных местах приняты разные нормы. Более того, даже в одном и том же месте нормы будут различаться в зависимости от того, сколько вам лет: восемнадцать или восемьдесят.

## РЕЗЮМЕ

- Существует четыре типа симптомов социальной тревожности, которые влияют на мышление, поведение, тело и эмоции или чувства.
- Люди, подверженные социальной тревожности, избегают сложных ситуаций, стараются держаться в безопасности, заранее беспокоятся о том, что может произойти, подолгу размышляют о том, что уже произошло, и помимо тревоги могут ощущать гнев и подавленность. Некоторые чувствуют себя неполноценными по сравнению с другими.
- Социальная тревожность может влиять на все аспекты жизни: как профессиональные, так и личные.
- Конкретная форма, которую принимает социальная тревожность, варьирует в зависимости от индивидуальных особенностей, места и времени.
- Чтобы справиться с проблемой, необязательно точно знать, что ее вызвало.

## 2

### О застенчивости

Описание застенчивости и ее последствий отличается от описания социальной тревожности. Во-первых, застенчивость – это не диагноз, а во-вторых, общепринятых критериев застенчивости, которые можно было бы принять за отправную точку, не существует. Тем не менее в определенном смысле застенчивость понять легче, чем социальную тревожность или социофобию. Застенчивость невероятно распространена – особенно в подростковом и раннем взрослом возрасте. Большинство людей переживают периоды застенчивости, нередко крайне болезненного характера. Они знают или помнят страх и трепет, которые вызывали у них самые разнообразные социальные ситуации. Последнее время застенчивость активно изучают, в основном в Америке. Результаты этих исследований содержат много полезной информации о природе застенчивости и ее влиянии. Некоторые ключевые данные изложены ниже.

#### Некоторые факты и цифры

Согласно статистике, только 5 % взрослых утверждают, что никогда не испытывали застенчивости. Около 80 % опрошенных сообщают о периодах выраженной застенчивости в детстве и подростковом возрасте. Судя по всему, примерно 50 % людей, которые были застенчивы в юности, по большей части «перерастают» эту проблему, хотя многие по-прежнему смущаются в определенных ситуациях. Порядка 40 % взрослых американцев характеризуют себя как застенчивых, причем, как показывают опросы, в Калифорнии этот показатель неуклонно растет. В современном мире застенчивость, похоже, не угадает, а, наоборот, создает проблемы большему количеству людей, чем раньше.

Хотя точные причины подобной динамики не установлены, были высказаны некоторые любопытные гипотезы относительно факторов современной жизни, которые могли сыграть свою роль. Например, считается, что в настоящее время у людей меньше возможностей попрактиковаться в определенных видах социального взаимодействия, чем в прошлом. Многие виды деятельности, которые некогда зависели от личного общения, теперь успешно выполняются в онлайн-формате, не предполагающем прямого контакта.

Как на работе, так и дома многие люди большую часть времени взаимодействуют с экраном гаджета, а не с другим человеком непосредственно. Следить за новостями, осуществлять деловое и социальное взаимодействие, включая установление контактов с единомышленниками и общение с друзьями, теперь можно в электронном виде. Такой вид коммуникации не помогает преодолеть исходную застенчивость и развить уверенность при личной встрече с другими людьми. Кроме того, подобные виды взаимодействия подчиняются совершенно другим наборам норм и правил коммуникации, а также требуют определенных навыков и знания новых «языков».

Хотя электронные способы коммуникации чрезвычайно успешны (а еще увлекательны и соблазнительны), они относительно нетребовательны. Вам больше не нужно быть вежливым, дружелюбным или чутким к тому, что чувствует другой человек. Вам не обязательно знать, что может скрываться за тем или иным сообщением или что значит для других общение с вами. Вам не нужно смеяться вместе с собеседником, смотреть на него и учиться преодолевать неловкое молчание. Для тех, кто стесняется или беспокоится о таких вещах, кто боится негативной оценки, осуждения или критики, это настоящее спасение. Едва ли использование компьютера вызовет у кого-то чрезмерную сосредоточенность на себе и на том, как он выглядит в глазах других – если, конечно, никто не смотрит, что он на этом компьютере делает.

Все эти изменения являются результатом технического прогресса. Правда, люди, которые не поспевают за ним, остаются жить в несколько ином мире, чем те, кто идет с ним в ногу. Социальные сети, например, порождают чувство социальной сплоченности и легкости общения. Но пользователи не могут видеть друг друга, а значит, в некотором смысле по-прежнему находятся в социальной изоляции. Они «болтают» и обмениваются информацией, шутками, изображениями и селфи, не вступая в живой разговор. Данный вид общения пользуется чрезвычайной популярностью и часто бывает интересным и приятным, но лишает нас возможности потренироваться в улавливании неявных сигналов и нюансов, которыми изобилуют личные взаимодействия и на основании которых развивается социальная уверенность.

Конечно, роль технологий в изменении моделей застенчивости может быть преувеличена; очевидно, здесь действуют и другие факторы. Так или иначе, важно помнить, что застенчивость в раннем возрасте скорее норма, чем исключение, и что на определенном этапе взросления она обычно уменьшается. В той или иной степени она характерна для всех детей, но во взрослом возрасте сохраняется менее чем у 50 % мужчин и женщин (в Америке). Таким образом, весьма вероятно, что что-то может ускорить этот процесс, а что-то – например, чрезмерная зависимость от электронных способов коммуникации – замедлить его. Как бы то ни было, узнать больше о том, что такое застенчивость и каковы ее последствия, будет нелишним.

### **Застенчивость – это разновидность социальной тревожности или что-то другое?**

Простой ответ на этот вопрос заключается в том, что между застенчивостью и социальной тревожностью, по всей видимости, существуют как сходства, так и различия. Хотя эти два кластера социальных трудностей изучались на протяжении разного количества времени и многое только предстоит выяснить, сходства достаточно велики, а значит, в борьбе с застенчивостью и социальной тревожностью должны работать более или менее одинаковые стратегии.

Говорят, что застенчивость охватывает всю гамму состояний от легкой социальной неловкости до крайних форм замкнутости и скованности, неотличимых от социального тревожного расстройства (социофобии).

Возможно, главное различие между застенчивостью и социальной тревожностью состоит в том, что застенчивость – явление преходящее (по крайней мере, в большинстве случаев).

Она может сохраняться несколько месяцев или лет в детстве, вновь возникнуть в подростковом возрасте или в трудный период жизни или проявляться периодически, например только в начале отношений или взаимодействий. Многие люди, которые стесняются на «первых порах», не испытывают или испытывают минимальную социальную тревогу, как только преодолевают первоначальное волнение.

### **Симптомы застенчивости**

Очевидно, застенчивость неразрывно связана с боязнью социальных контактов и погружением в себя. По этой причине основные симптомы застенчивости очень похожи на симптомы социальной тревожности, описанные в предыдущей главе. Они включают физический и психологический дискомфорт, зажатость, чрезмерную сосредоточенность на себе (патологический самоконтроль), а также озабоченность собственными мыслями, чувствами и физическими реакциями. Субъективно это может трансформироваться в стойкое ощущение того, что вы все делаете неправильно – как будто все остальные знают, что от них требуется, и умеют безошибочно декодировать невербальные сигналы. В результате застенчивый человек чувствует себя незащищенным и страшится следующего мгновения; он предельно напряжен и неспособен

бен забыть учащенное сердцебиение и пылающее, красное лицо. Подобное чувство уязвимости находит отражение в ключевых убеждениях застенчивых людей: они считают себя неадекватными, не вызывающими симпатии, непривлекательными и т. д. (или боятся, что их сочтут таковыми). Существенное влияние на симптомы застенчивости оказывают и реакции окружающих: чем больше внимания они на нее обращают, тем дольше она может сохраняться и тем мучительнее переживается.

## **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.