

Павел Федоренко Илья Качай
**Уверенность в себе. Как избавиться от застенчивости,
нерешительности и повысить самооценку**



FDRK.RU

ПАВЕЛ ФЕДОРЕНКО
ИЛЬЯ КАЧАЙ

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАСТЕНЧИВОСТИ, НЕРЕШИТЕЛЬНОСТИ
И ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ

Аннотация

Настоящая книга – это эффективное практическое руководство по избавлению от социофобии, основанное на принципах когнитивно-поведенческой психотерапии. Книга содержит техники и упражнения, направленные на изменение искажённого мышления, преодоление избегающего поведения, формирование умения работы с тревогой и выработку социальных навыков. В книге также освещены вопросы характера, самооценки, воспитания, семейных отношений, любви, свободы, ответственности, морали и иные мировоззренческие вопросы.

Уверенность в себе Как избавиться от застенчивости, нерешительности и повысить самооценку

**Павел Федоренко
Илья Качай**

© Павел Федоренко, 2017

© Илья Качай, 2017

ISBN 978-5-4485-5562-6

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 тоже время боимся его и, порой, 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 не просто заблудиться, а утонуть или как минимум разочароваться и потерять надежду, мотивацию на изменения своей жизни к лучшему. Порой обилие информации вытесняет смысл. На таком сложном фоне авторы этой книги взялись 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, широко и глубоко. Любая книга, конечно, неспособна заменить процесса

психотерапии, но может стать помощником в этом важном и сложном процессе работы над собой. Ищущий и вдумчивый читатель сможет извлечь из данной книги важные для себя мысли, идеи, практический материал, осмыслив и переработав которые, он будет иметь намного больше возможностей сделать свою жизнь свободной от лишних тревог, страхов и предрассудков, наполнить её смыслом и счастьем.

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 узнать о том, что такое социофобия и как от неё избавиться, не составляет никакого труда. На сегодняшний день созданы сотни видеоуроков и тренингов, написаны тысячи книг и статей, посвящённых различным способам преодоления социальных страхов, методам избавления от застенчивости и нерешительности, путям преодоления комплексов, поднятия самооценки и обретения уверенности в себе. Однако подавляющее большинство таких материалов представляет собой лишь бессмысленную «мотивационную накачку», сопровождающуюся 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 победить невозможно. Всё это происходит потому, что многие информационные источники, посвящённые проблеме неуверенности, хоть и разъясняют социофобические механизмы, но не отвечают на главные вопросы, а именно: *почему* человек не может делать то, что ему хочется, и *для чего* ему необходимо преодолевать социофобию.

К тому же многим из Вас наверняка знакома ситуация, когда, стремясь получить волшебную таблетку от социофобии, Вы хватаетесь за несколько методик «исцеления» сразу и, не доводя ни одну из них до конца, убеждаете себя в том, что больше ничего Вам не поможет. Возможен и такой вариант, что Вы следуете какой-то определённой методике, но и она не приносит длительного результата, а выбирая другую тактику избавления от проблемы, наталкиваетесь на противоположную информацию, и в итоге окончательно запутываетесь и впадаете в отчаяние. Знакомые истории, не правда ли?

Данная книга предоставляет Вам уникальную возможность положить конец утомительным поискам чудодейственного средства избавления от социофобии, обрести исчерпывающую и достоверную информацию о том, что на самом деле с Вами происходит, а главное – начать интересный путь к счастливой жизни, свободной от комплексов, застенчивости, неуверенности и социальных страхов. Вполне вероятно, что во время чтения этой книги Вы столкнётесь с информацией, которая будет противоречить опробованным Вами ранее методикам. В этом случае нужно помнить о том, что раз Вы держите в руках именно эту книгу, значит прежние способы Вам не помогли, а поэтому нет смысла цепляться за старые знания, но есть смысл полностью сконцентрироваться на предлагаемом методе.

Авторы настоятельно рекомендуют воспринимать информацию книги без предрассудков, особенно в тех случаях, когда она будет противоречить Вашему мировоззрению. Стоит признать, что на данный момент в Вашем мировоззрении присутствуют некоторые искажения, которые и привели Вас к проблеме, поэтому следует

отказаться от старых привычек мышления, чтобы начать формировать новые. Ведь чтобы наполнить чашу свежей водой, для начала нужно выплеснуть старую. Ещё Альберт Эйнштейн говорил о том, что нельзя решить проблему на том же уровне мышления, на котором она создавалась. Полезно также конспектировать основные положения книги, выписывая осознания и инсайты, чтобы иметь возможность в любой момент к ним обратиться.

Однако главный посыл авторов книги состоит в следующем: если Вы хотите добиться желаемого результата, необходимо в обязательном порядке применять на практике все предлагаемые методики и воплощать в жизнь всю информацию. Без этого коэффициент полезного действия будет стремиться к нулю, поскольку не будет самих действий. Вы можете прочитать миллион книг, но продолжать оставаться в своей проблеме, а можете внимательно изучить одну, и получить очень хороший результат, но только реализовав полученные знания на практике. Важно понимать, что моментально обрести уверенность в себе невозможно, ведь социофобия – это не прыщ, который выскакивает за один день, а привычки мышления и стереотипы поведения, которые формируются на протяжении длительного времени под влиянием воспитания и социального окружения.

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. Но это произойдёт только в том случае, если Вы будете проявлять усердие и последовательность в своих действиях. Ради достижения длительного и устойчивого эффекта Вам придётся много работать. Вы обязательно получите желаемый результат, но главное – это практика, т.е. постоянная работа над собой, ключевой элемент которой – это стопроцентная ответственность. Нет такого человека, который придёт и избавит Вас от социофобии. Только Вы удерживаете себя в своём состоянии, и только Вы можете себе помочь.

Поэтому первое, что Вам следует оставить за порогом своей прежней жизни – это жалость к себе, попытки оправдываться и обвинять судьбу и других людей во всех своих несчастях. Кстати, с привычкой осуждать и критиковать других тоже придётся попрощаться. Только Вы сами являетесь творцом своей жизни, и то, что в настоящий момент с Вами происходит, является Вашей целью, поэтому в Ваших и только в Ваших руках находится Ваша жизнь. А ещё в Ваших руках находится эффективное практическое руководство, которое станет Вашим верным помощником на тернистом, но увлекательном пути к новой жизни, наполненной ощущением свободы и уверенности в каждом Вашем действии.

Крайне важно помнить, что настоящая книга не является волшебной таблеткой, которая раз и навсегда избавит Вас от различных проявлений социофобии. Авторы не обещают гарантированного результата, но дают гарантию эффективности тех методик, которые Вы найдёте в этой книге. Но результат будет зависеть только от Ваших непосредственных действий. Практика, практика и ещё раз практика позволит Вам день за днём ощущать себя увереннее. Согласно исследованиям, при чтении книг и прослушивании лекций человек запоминает не более 20% новой информации, в то время как выполнение практических упражнений способствует усвоению более 50% материала. Однако ещё большей эффективности человек может 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».

Таким образом, цель данной книги состоит в том, чтобы помочь Вам избавиться от социофобии, передать накопленные знания и опыт, указать на типичные ошибки в поведении и мышлении, удерживающие Вас в проблеме. Следует чётко осознавать, что книга не «исцеляет» и не решает проблему за Вас, а является проводником на пути к достижению желаемой цели – счастливой жизни, свободной от социальных страхов. Помимо всего прочего, предложенная в книге информация окажет Вам неоценимую услугу

и в плане самореализации в разных сферах жизни – здоровье, отношениях, финансах и прочих. Постепенно социофобия прекратит быть невыносимой проблемой и станет отправной точкой для счастливой, свободной и уверенной жизни во многих её проявлениях.

ПРЕДИСЛОВИЕ

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

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 другие люди и события управляли её эмоциями, чувствами, переживаниями и даже действиями. Как Вам кажется, будет ли разговор с начальником успешным для Ирины? И даже если будет, то стоит ли это таких сильных переживаний?

Кирилл брёл по оживлённым улицам незнакомого города, в котором он оказался по воли руководства компании, отправившего его в командировку. 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 тревожные мысли о том, что о нём могут подумать как о бродяге, а также о том, 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?

Анна спешила на свидание. Судорожно поправляя причёску и нервно смотрясь в зеркальные стёкла витрин, она чувствовала, как сильно колотится её сердце. Ладони потели, а ноги, казалось, совсем не слушались её от страха. В голове неслись путаные мысли: «Зачем я вообще пошла на это свидание, да ещё и с незнакомым человеком! От волнения я буду вести себя скованно. Он подумает, что я полная дура!» Собрав 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. Несмотря на то, что разговор быстро завязался, её никак не покидало чувство тревоги. Анна постоянно думала о том, как она выглядит в его глазах, словно пытаясь прочесть мысли своего собеседника. Ей казалось, что он замечает её дрожащий голос, и что от этого голос дрожит ещё сильнее. Произнеся очередную фразу,

девушка поняла, что её голос сорвался, от чего жутко смутилась и тут же выбежала 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?

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. К напряжению внутри Игоря постепенно добавлялось раздражение, поскольку кассирша работала чрезвычайно медленно: то ли тоже разглядывала его покупки, то ли просто трудилась первый день. С каждой секундой чувства Игоря нарастали всё больше, снабжаемые мыслями о том, что именно он задерживает очередь. Как назло, кассирша не смогла пробить последний товар, которым оказалась злополучная упаковка пельменей, и ушла за помощью к более опытным коллегам. Воцарилась нервное ожидание. Люди начали вздыхать и цокать. Стоит ли говорить о чувствах, которые испытал ни в чём не повинный Игорь в тот момент, когда возникли проблемы с оплатой по банковской карточке? Как Вы считаете, стоило ли Игорю принимать на себя все реакции людей в очереди? Мог ли он по-другому отнестись к этой ситуации?

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 неожиданный гость успеет с ней поравняться. Однако надежде не суждено было сбыться: ровно в тот момент, когда незнакомец подошёл к лифту, последний любезно распахнул двери, и наши герои отправились в маленькое вертикальное путешествие вместе. Нужно ли говорить о том, что 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. «Угораздило же оказаться в лифте с этим подозрительным типом! Это никогда не закончится!» – мелькнуло у Ольги в голове. Но откуда у Ольги такое смущение? Разве она в чём-то провинилась перед соседом?

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. Как только он воображал, как члены комиссии станут задавать ему не самые приятные вопросы, у него перехватывало дыхание, кружилась голова и начинали мелко трястись руки. Ситуация усугублялась мыслями о том, что если он не защитит проект, над которым трудился целый год, то это будет означать крах его профессиональной карьеры. Поэтому ещё за пару месяцев до дня икс Андрей начал прокручивать в голове сотни вариантов развития событий, стараясь предусмотреть все возможные вопросы, которые могут прозвучать в его адрес, и 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, от чего симптомы Андрея становились ещё сильнее и красочнее. Как Вам кажется, мог ли Андрей чувствовать себя более спокойно, если бы мыслил менее катастрофично? Был ли он более уверен в себе, если бы не пытался предугадать все возможные и невозможные варианты развития событий?

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 кушать в присутствии других гостей, многих из которых она видела в первый раз. Алину 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 перешёптываний 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. И ещё одна хорошая новость заключается в том, что 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. Другими словами, страхи порождаются нашими мысленными установками, которые мы сами в себе создаём в течение определённого времени, и которые можно и нужно постепенно искоренять, заменяя их на более здоровые и адаптивные способы мышления и поведения. Равным образом ни один человек на свете не родился сразу великим оратором или абсолютно уверенным человеком. Поэтому только интенсивная работа над своим мышлением позволит Вам перестать зависеть от мнения окружающих, перестать думать о том, что о Вас подумают коллеги, перестать соответствовать ожиданиям других людей, изводя себя напряжением, которое очень часто проявляется в виде телесных симптомов, таких как, например, всем известная головная боль напряжения.

В данной книге Вы не найдёте типичных для некоторых тренингов по социофобии призывов лечь на пол в торговом центре или пройти по улице в костюме тыквы. Со временем Вы будете сами обнаруживать и осознавать свои ограничивающие установки и постепенно менять эти непродуктивные привычки мышления на более рациональные, подкрепляя их новым способом поведения. Это позволит Вам освободиться от невыносимой усталости, накопившейся по причине того, что не Вы осознанно и свободно творили свою жизнь, а другие люди и события де-факто определяли Ваше поведение.

Помимо всего прочего, эта книга поможет Вам получить ответы на многие мучающие Вас долгое время вопросы, лишь некоторыми из которых являются следующие. 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? Почему Вы боитесь критики и осуждения? Почему Вы боитесь публично выступать? Почему Вы стесняетесь кого-то о чём-либо попросить? Почему Вам страшно отказать другим и самому получить отказ? Почему Вы избегаете взглядов других людей? Почему Вы боитесь совершить ошибку? Почему Вы не можете бросить нелюбимую работу? Почему Вам не хватает решимости пройти собеседование? Почему Вы позволяете близким людям манипулировать Вами?

Но самое главное, Вы научитесь преодолевать кажущиеся Вам сейчас непреодолимыми социальные страхи, которые мешают Вам развиваться, проявлять себя в лучшем свете, реализовывать свои интересы, что сильно ограничивает Вашу жизнь и зачастую приводит к одиночеству, депрессии и злоупотреблению алкоголем. Помните, что не существует людей, которые не могли бы преодолеть социофобию. Притом победа над тревогой, связанной с нахождением в обществе, наполнит Вашу жизнь творчеством, свободой и импровизацией. Постепенно становясь самим собой, Вы сможете налаживать взаимоотношения в семье и на работе, что, в свою очередь, будет позитивно влиять на Ваше физическое состояние и финансовое благополучие. Осталось только начать работать над собой. И начать следует прямо сейчас!

ГЛАВА I. СОЦИОФОБИЯ

§1. Что такое социофобия?

Социофобия – это сильный, стойкий и необоснованный страх перед различными социальными ситуациями, в которых человек оказывается на виду у людей. Социофобия определяется как боязнь пристального внимания со стороны окружающих людей, а также как 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. Получается, что если человек сможет преодолеть своё стремление избегать социофобических ситуаций, то будет постепенно избавляться от социофобии, беря под контроль свою тревогу? 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. Неслучайно самым страшным наказанием в древности считалось исключение из племени, обрекавшее человека на верную смерть, поскольку он лишался возможности коллективного противостояния опасностям. Ещё Аристотель говорил о том, что человек – это *общественное* животное, ибо объединяется с другими людьми для достижения своих целей, а Джон Локк полагал, что государство возникло путём *общественного* договора, который заключается между людьми в целях установления всеобщего мира.

§2. Каковы физические проявления социофобии?

К телесным проявлениям социофобии, иначе говоря, к симптоматике, порождаемой социальными страхами, относятся знакомые каждому человеку ощущения. Среди них наиболее частыми являются внезапное покраснение лица, дрожание и тремор рук, содрогания в голосе, обильное потоотделение, ускоренное сердцебиение, скачки артериального давления, головокружение, неустойчивая походка, слабость в ногах. Помимо всего прочего, социофобия на телесном уровне можно выражаться в виде чувства удушья и нехватки воздуха, стеснения в груди и одышки, утраты автоматизма дыхания и «кома» в горле, «мушек» в глазах и шума в ушах, ухудшения и помутнения зрения, жара и озноба, мышечных подёргиваний и судорог, онемения и покалывания конечностей (так называемых парестезий).

Наверное, наиболее неприятной симптоматикой, которая может быть обусловлена социальной тревогой, является расстройство желудка, частые позывы на мочеиспускание, тошнота, рвота, тяжесть и боль в желудке. Что и говорить про внутреннюю дрожь и тремор, чувство скованности и зажатости. Каким бы ни был симптом, он вряд ли доставляет Вам большое наслаждение. Однако тщательная работа с мышлением на постоянной основе позволит Вам постепенно снижать уровень напряжения и тревожности, а, следовательно, и убирать физические проявления социофобии. К слову сказать, симптомов, вызываемых социальными страхами, может быть бесчисленное множество, и проявляться они могут

абсолютно по-разному. Достаточно часто многие из них возникают одновременно. Дело в том, что тревога всегда проявляется телесно, а уж как она себя выражает – не имеет особого значения.

§3. Каковы типичные социофобические ситуации?

Рассмотрим наиболее «популярные» социальные ситуации, попадание в которые может вызывать у Вас вышеописанную телесную симптоматику. Так, Вам становится не по себе в моменты знакомства или представления Вас другим людям, общения с незнакомыми людьми, обращения к незнакомому человеку на улице, беседы с вышестоящими лицами или с обслуживающим персоналом в магазинах и торговых центрах. Вы также можете чувствовать 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 ответа на экзаменах в школе или институте перед аудиторией или 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, деловых встреч и переговоров, свидания с малознакомым человеком, участия в танцевальных, музыкальных, спортивных и иных публичных мероприятиях.

§4. Каковы 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 умышленно одевается и ведёт себя максимально неприметно, не задаёт лишних вопросов и не заводит разговоров, стремясь свести к минимуму риск обращения на себя внимания.

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 в присутствии других 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, когда, например, с целью большей уверенности перед посещением публичного мероприятия Вы употребляете алкоголь или принимаете успокоительные препараты. 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, т.к. такое поведение только усиливает социофобию, поскольку является её источником.

§5. Каковы корни социофобии?

Как мы уже выяснили, фундаментом, на котором постепенно вызревает социофобия, 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 социофобии, как *нестабильная самооценка*, которая проявляется в боязни того, что Ваше представление о собственной значимости не совпадёт с мнением о Вас окружающих, однако об этом мы подробно поговорим ниже.

§6. Каковы возможные причины и последствия социофобии?

Следует отметить, что научным сообществом до сих пор не выявлено точных причин развития социальных страхов. На самом деле это и хорошо, поскольку самокопание, анализ прошлого и поиск причин социофобии часто лишь усиливают страх и запутывают человека. Однако в качестве возможных причин социофобии предполагаются такие, как гиперопека или недостаток любви к ребёнку в детстве, имитация ребёнком социофобического поведения родителей, генетическая предрасположенность к постоянному напряжению, а также ограничения в развитии социальных навыков. Последняя гипотеза представляется одной из наиболее вероятных, поскольку неумение вести себя в социальных ситуациях действительно порождает тревогу. Но одно учёные выяснили точно: социофобию не вызывает психотравмирующая ситуация.

Среди последствий, к которым может привести наличие у человека тех или иных социальных фобий, значатся такие, как склонность к одиночеству, отсутствие или кратковременность межличностных и семейных отношений, проблемы в получении образования вплоть до прерывания учёбы, трудности с карьерным ростом, злоупотребление алкоголем для избавления от тревоги, а также возможные эпизоды депрессии. Иными словами, главная опасность социофобии, как уже не раз подчёркивалось, заключается в том, что человек существенно уменьшает количество и сужает границы жизненных сфер, в которых он мог бы самореализоваться.

§7. Какова статистика социофобических проявлений?

Согласно исследованиям, от 1 до 2,5% людей страдают социофобией на протяжении всей своей жизни. От 3 до 13% опрошенных испытывали на себе проявления социофобии только в определённый период жизни. От 30 до 40% людей считают себя застенчивыми на текущий момент времени. Наконец, от 80 до 90% реципиентов признались, что когда-либо чувствовали робость в своей жизни. К этому следует добавить, что социофобия обычно возникает в период между 15 и 20 годами и одинаково может проявляться как у мужчин, так и у женщин вне зависимости от их образования, возраста, рода занятий и социального статуса. Ещё раз упомянем о том, что у каждого человека свой уровень социальной тревоги, поэтому и сроки преодоления социофобии у каждого сугубо индивидуальные.

§8. Каковы негативные факторы в работе с социофобией?

Мы также обязаны предупредить Вас о том, что продуктивность преодоления социофобии может быть снижена по нескольким причинам. К первой из них относится *наличие тяжёлой депрессии*, не позволяющей человеку поддерживать должную активность. В этой связи важно заметить, что в подавляющем большинстве случаев у людей, склонных к социофобии, депрессия, даже если она есть, протекает в лёгких формах. При этом само наличие депрессии могут диагностировать только опытные специалисты – врачи-психиатры или врачи-психотерапевты. Самостоятельно определить у себя наличие и степень выраженности депрессивного состояния Вы можете, воспользовавшись шкалой депрессии Аарона Бека, основателя когнитивной психотерапии. Она расположена в конце книги в Приложении 1.

Факторами, снижающими эффективность избавления от социофобии, также являются *злоупотребление алкоголем* для подавления тревоги при невозможности от этого отказаться, *приём транквилизаторов*, регуляция дозы и отмена которых может осуществляться только под контролем врача, а также *наличие серьёзного соматического заболевания*. Не менее негативным моментом, тормозящим процесс проработки социальных страхов, выступает *отсутствие цели* их преодоления, которое держится на *вторичных выгодах*. Более детально о вторичных выгодах от социофобии мы поговорим позже, но в качестве примера упомянем тот факт, что некоторым людям социофобия позволяет избегать, скажем, конфликтных ситуаций на работе.

§9. Каковы методы преодоления социофобии?

Одним из возможных способов снижения уровня социальной тревоги является *медикаментозная поддержка* в виде различных антидепрессантов и транквилизаторов (так называемых селективных ингибиторов обратного захвата серотонина и норадреналина), назначать и отменять которые должен только квалифицированный врач. При этом приём лекарственных средств, как правило, показан в отдельных и весьма редких случаях, когда уровень тревоги крайне высок. В этом отношении лекарства играют роль некоторых «костылей», помогающих человеку обрести ясность мышления. Но важно помнить, что таблетка не учит человека по-новому мыслить, в то время как социальная тревожность является следствием искажённого мышления.

Поэтому самым продуктивным средством, помогающим избавиться от различных фобий, в том числе и от социальной фобии, является *когнитивно-поведенческая психотерапия*, эффективность которой научно доказана и во многих случаях превышает эффективность приёма лекарств. Всё дело в том, что когнитивно-поведенческая психотерапия, на основе которой выстроена предлагаемая система, позволяет выявлять искажённые тревожные мысли, соотносить их с реальностью и заменять на более реалистичные. Кроме того, руководствуясь принципами данного психотерапевтического направления, Вы сможете вырабатывать навыки эффективного общения в различных социальных ситуациях и осознанно прорабатывать свои избегания путём постепенного погружения в проблемные ситуации с целью обнаружения несоответствия Ваших тревожных мыслей реальности. Уменьшению тревоги и увеличению уверенности в себе также будут способствовать выполнение специальных техник и упражнений и постепенное принятие ответственности за результаты Вашей работы. Но перед непосредственным рассмотрением техник и упражнений, а также способов работы с искажённым мышлением, нужно остановиться как на необходимых шагах для преодоления социальных страхов, так и на типичных ошибках, совершаемых людьми на этом пути.

§10. Что нужно и что не нужно делать для преодоления социофобии?

Для начала поговорим о том, какие шаги являются *позитивными* для преодоления социофобии. Прежде всего, Вам необходимо *следовать одному выбранному пути*, т.к.

попытка охватить сразу несколько направлений, как мы уже выяснили в начале книги, приводит к противоречиям, путанице в сознании и информационному перегрузу. В этой связи следует понимать, что представленная в этой книге информация является уникальной и позволяет получить исчерпывающие сведения не только о методиках избавления от социофобии, но и о различных мировоззренческих аспектах социальных страхов. Именно поэтому книга поначалу может вызывать сопротивление, порождаемое старыми привычками мышления, по причине чего крайне важно *воспринимать информацию без предубеждений*. Это позволит более продуктивно воплощать полученные знания в жизнь, что приведёт к более устойчивому результату.

При работе с социофобией очень важно *нести ответственность за свою жизнь* и осознавать, что человек является творцом своей жизни и, в том числе, своих проблем, которые способен разрешить только самостоятельно. Поэтому следует перестать сваливать ответственность на других людей и обстоятельства, а также убрать жалость к себе и инфантильность, которые и являются источником проблемы. Важно *работать над собой* на постоянной основе, *быть упорным* и *обладать решительным настроем* на преодоление социофобии. Следует понимать, что только регулярное, систематическое, последовательное и вдумчивое выполнение практических рекомендаций и домашних заданий принесёт Вам должный результат. При этом необходимо *уделять практикам не менее одного часа в день*. Неотъемлемым элементом проработки социофобии является *вера в возможность решения проблемы*, несмотря ни на какие преграды. И самое главное: нужно уже сейчас начинать *жить так, как будто проблемы уже не существует*, тем более что проблема существует лишь в Ваших тревожных фантазиях и искажённых мыслях.

Теперь рассмотрим типичные *негативные* шаги, которые люди часто совершают для преодоления своей социофобии, тем самым только удерживая себя в ней. К первому из них относится *стремление получить волшебную таблетку*, т.е. желание избавиться от проблемы в одночасье. Такой подход, как мы уже знаем, является бесполезным, поскольку Вы определённое время вели себя к своей проблеме, а это значит, что потребуется некоторое время для перестройки Вашего мышления и поведения. Однако обратный путь к уверенной жизни при должном усердии в работе над собой займёт гораздо меньше времени, чем Вы думаете. Так или иначе, желание преодолеть социофобию лишь путём простого знакомства с теоретическим материалом, равно как и *поверхностное выполнение рекомендаций* однозначно приведёт Вас к разочарованию. Не менее бесполезно *ждать «исцеления»*. Как уже говорилось, нужно начинать жить прямо сейчас, заняв активную жизненную позицию и получая удовольствие от постоянной работы над собой.

Не стоит *обсуждать свои симптомы и страхи*, поскольку в противном случае Вы, получая поддержку в виде жалости, даёте своему мозгу ложную информацию о том, что Ваша проблема излишне серьёзна. Также не следует *смотреть психологические сайты и форумы по социофобии*, поскольку в этом случае Вы будете забивать себе голову ненужной информацией, веря жалобам лентяев и нытиков, утверждающих, что от социофобии избавиться якобы невозможно. Помните, что люди, преодолевшие социофобию, вряд ли будут сидеть на таких форумах и делиться своим опытом. Важно прекратить самокопание и поиск причин проблемы. Бессмысленно искать психотравму или внутренний конфликт в качестве источника всех несчастий. Подобного рода анализ прошлого ведёт лишь к ухудшению состояния, поэтому энергию нужно направлять на выполнение практических упражнений. У человека нет возможности изменить прошлое, но есть отличная возможность управлять настоящим, чтобы изменить будущее.

Стоит забыть про *жалость к себе и обвинение себя*. Нужно перестать ныть и начать работать над собой, понимая, что Вы не виноваты в своей социофобии, хоть и являетесь источником того, что с Вами происходит. Весьма распространённой ошибкой является *прекращение работы над собой при первом облегчении*. Если работать над собой лишь время от времени, то проблема будет возвращаться, поэтому нужно жить не по принципу *морковки сзади*, работая над собой только в критические моменты, а по принципу *морковки спереди*,

работая над собой, когда есть правильная цель, мотивация и желание. Противоположной ошибкой является *выстраивание жизни вокруг «болезни»*. При таком подходе Вы постоянно концентрируете внимание на своей проблеме, создавая плотный режим дня, посвящённый только борьбе с социофобией. Поэтому важно начинать жить прямо сейчас, проявляя себя в различных сферах жизни и перестать концентрироваться на своей проблеме. Наконец, не следует *относиться к техникам, упражнениям и практическим рекомендациям как к средству избавления от проблемы*. Воспринимайте их как приятное и полезное времяпрепровождение, позволяющее Вам день за днём ощущать себя по-новому.

Итак, только принимая во внимание позитивные и негативные шаги, стоит вступать на путь интенсивной работы по постепенному преодолению социофобии. Но для более полноценной работы над своими социальными страхами важно заручиться поддержкой Ваших близких друзей. Если это не представляется возможным, то такую поддержку Вы можете получить в сообществе единомышленников, которым является тренинг «Уверенность в себе» в рамках социального проекта «Система здорового мышления». В этой уникальной и единственной в России социальной сети, функционирующей по определённым правилам, Вы сможете делиться даже самыми маленькими победами, успехами и радостями и оказывать поддержку другим участникам, тем самым формируя позитивную мотивирующую среду, которая определяет поведение человека. Кроме того, Вы сможете перечитывать свои сообщения о победах, если в какие-то моменты Вам будет казаться, что Вы не движетесь вперёд. Это позволит вспоминать свои победы и понимать, что прогресс на самом деле есть.

§11. Каковы нюансы при работе с социофобией?

Теперь обсудим некоторые нюансы, без которых не обходится процесс преодоления социальных страхов. Крайне важно осознать их сейчас, чтобы они не сбивали Вас с толку и понапрасну не вгоняли Вас в расстройство. Как Вы уже поняли, Вам иногда может казаться, что Вы стоите на одном месте, несмотря на то, что уже проделали некоторый объём работы над своим мышлением и поведением. Помните, что это иллюзия, которую внушает Вам мозг, очень уж любящий обесценивать любые наши достижения. Кроме того, как и у любого нормального человека, у Вас будут возникать периоды, когда Вам будет трудно найти стимул для продолжения работы. В этих случаях следует обращаться к перечитыванию цели преодоления, таблицы мотивации и осознанию вторичных выгод, о чём речь пойдёт чуть ниже.

Помимо этого, у Вас иногда могут быть периоды усиления симптомов, а выполнение техник поначалу может вызывать тревогу и усталость. Однако любая симптоматика будет проходить при продолжении работы и получении позитивных результатов. Поэтому ни в коем случае не останавливайтесь в работе над собой и принимайте любые свои телесные и душевные состояния. Помните, что чем больше энергии Вы тратите на выполнение упражнений, тем больше получаете пользы от них. Иными словами, во всех этих случаях важно понимать, что путь преодоления социофобии тернист, но позволит Вам достичь очень хороших результатов. Интенсивная работа над собой приведёт к тому, что Вы избавитесь от страха стать предметом обсуждения окружающих, преодолите дискомфорт в ситуациях представления на людях, избавитесь от одиночества, не будете прибегать к алкоголю, принесёте в свою жизнь яркие краски и ощущение смысла и перспективы. Тщательно выполняя все рекомендации и практические упражнения, представленные в данной книге, Вы со временем станете сами себе психотерапевтом, а главное, счастливым и уверенным в себе человеком!

Вопросы для самоконтроля

1. Что представляет собой социофобия?

2. Что лежит в основе социофобии?
3. В чём состоит главная опасность социофобии?
4. Каковы телесные симптомы социофобии?
5. Каковы наиболее распространённые социофобические ситуации?
6. Как социофобия может проявляться в поведении?
7. Чего боятся люди, страдающие социофобией?
8. Каковы возможные причины и последствия социальных страхов?
9. Какие факторы снижают эффективность работы с социофобией?
10. В чём суть когнитивно-поведенческой психотерапии?
11. Каковы позитивные и негативные шаги в работе над социофобией?
12. Почему не стоит желать волшебной таблетки от социофобии?
13. Что значит принимать на себя ответственность?
14. О каких важных нюансах стоит помнить в работе над социофобией?

Упражнение 1. Цель преодоления

Первый шаг, который Вам необходимо сделать на пути преодоления социофобии – это правильно сформулировать цель преодоления. Для этого Вам нужно подробно расписать, для чего Вам преодолевать проблему. Вам следует осознать, какой будет Ваша жизнь после решения этой проблемы: чем Вы сможете заниматься, как Вы будете проводить время, кем захотите работать, с кем Вы будете общаться и прочее. Без правильной постановки цели преодолеть социофобию практически невозможно, ибо в этом случае не будет мотивации, а значит, будут включаться лень или сопротивление.

Цель преодоления следует формулировать в позитивном ключе, поскольку, согласно физиологическим законам, *цель, находящаяся в будущем, целиком и полностью определяет восприятие и поведение человека в настоящем*. Поэтому если Вы поставите в качестве своей цели «избавление от социофобии, чтобы не испытывать тревоги», то в настоящем времени Вы только и будете заниматься тем, что безуспешно избавляться от социофобии. К тому же наш мозг не воспринимает частицу «не».

Примером правильной постановки цели может быть следующее утверждение: «Я хочу решить проблему для того, чтобы спокойно общаться с людьми, с удовольствием ходить на фитнес, работать над своим проектом и успешно его защитить, спокойно выступать на публике, весело проводить время с друзьями, что сделает мою жизнь насыщенной и очень интересной». Конечно, у Вас может быть собственная цель, которую нужно правильно сформулировать и ежедневно напоминать себе о ней.

Упражнение 2. Таблица мотивации

Далее Вам необходимо составить таблицу мотивации, куда занести все предстоящие жизненные перемены и оценить их от 0 до +10 по степени их важности для Вас. Например:

- Теперь могу спокойно говорить «нет» и отказывать людям: **+7**;
 - Теперь могу высказывать начальнику свои пожелания к работе: **+10**;
 - Теперь могу весело проводить время с друзьями: **+8**;
 - Теперь могу с удовольствием и трепетом планировать различные публичные выступления: **+7**;
 - Теперь могу выезжать на природу и наслаждаться свежим воздухом: **+6**;
 - Теперь могу спокойно знакомиться с новыми людьми: **+8**;
 - Теперь являюсь более уверенным в себе человеком, что делает меня обаятельным: **+8**;
 - Теперь могу спокойно летать в самолётах и ездить на поездах, получая удовольствие от отдыха: **+6**;
 - Теперь могу зарабатывать деньги на платных мероприятиях: **+8**.
- В эту же таблицу заносятся последствия неизменности, которые оцениваются от 0 до –

10. Например:

- Приходится выполнять действия, которые не хочется выполнять: –6;
- Приходится подавлять свои эмоции, довольствоваться малым и ощущать себя униженным: –8;
- Вынужден отказывать друзьям, не получая удовольствия от встреч: –9;
- Вынужден отказывать в просьбах о публичных выступлениях, хотя мне есть, о чём рассказать людям: –8;
- Вынужден целыми днями сидеть в душной квартире пыльного города, лишая себя отдыха: –7;
- Вынужден отказываться от общения, замыкаясь в себе и на своей «трагедии»: –8;
- Концентрирую внимание на своих негативных качествах, оправдываясь и обвиняя других: –9;
- Вынужден отказывать себе в поездках на отдых, замыкаясь на своей «проблеме» и обделяя себя свежим воздухом: – 7;
- Вынужден отказывать себе в дополнительном заработке из-за выдуманной «проблемы»: –9.

Таким образом, левая часть таблицы будет содержать пользу от перемен, т.е. описание того, как Вы будете жить после преодоления социофобии, а правая часть таблицы – текущие ограничения, т.е. описание того, что Вы сейчас не делаете, но хотели бы сделать.

Такое оценивание послужит напоминанием о том, почему же так важно преодолевать социофобию. А перечитывание поможет Вам вновь поверить и в себя, и в методику, если, порой, Вам случится подумать: «А не слишком ли велики усилия, которые приходится предпринимать?» В эту таблицу следует заглядывать каждый день, особенно в моменты ощущения «топтания на одном месте», чтобы понимать, что на самом деле победы были, есть и будут!

Упражнение 3. Вторичные выгоды

Социофобия является не наказанием высших сил или свидетельством плохих качеств, а прекрасной и уникальной возможностью стать лучше. Но для начала необходимо понять, что социофобия – это способ получения неосознаваемых вторичных выгод. Постепенное осознание и преодоление этих психологических выгод является неременным условием избавления от социофобии.

К примерам вторичных выгод от социофобии можно отнести такие факторы, как привлечение внимания, любви, тепла и заботы близких людей, удерживание близкого человека рядом с собой, манипулирование его поведением и наказание его путём провоцирования чувства вины. Вторичными выгодами также могут служить вызывание жалости и сочувствия окружающих, защита от тревоги, связанной с недостатком уважения и любви, снятие ответственности, уклонение от обязанностей, бегство от проблем, получение права быть иждивенцем. Кроме того, вторичными выгодами являются получение внутреннего права следовать своим желаниям и доказывание несправедливости мира в лице окружающих.

Практически все вторичные выгоды основаны на психологии жертвы, т.е. желании проявления жалости к себе. Такому поведению нередко сопутствуют фразы из серии «Посмотри, до чего ты меня довёл!», «Я больше не могу работать на этой работе!», «Не трогайте меня, я болен!» Зачастую социофобия воспринимается как способ избегания проблем, снятия ответственности и получения желаемого, даже несмотря на то, что такой способ является странным и доставляющим массу неприятных ощущений. До тех пор, пока Вы будете использовать свою социофобию как вторичную выгоду, Вам будет сложно от неё избавиться, поскольку будут включаться лень или сопротивление при работе над собой. В этом отношении полезно как можно чаще задавать себе такой вопрос: «Чем мне грозит преодоление социофобии?», тем самым осознавая и прорабатывая вторичные выгоды.

Упражнение 4. Тест Лейбовича

Данное упражнение важно для отслеживания динамики изменений. Перед Вами описание 24 ситуаций. Определите, насколько Вы были тревожны в каждой описанной ситуации в течение этой недели или были бы тревожны (в случае, если бы она произошла), пользуясь 4-балльной шкалой:

- 1: тревоги нет;
- 2: лёгкая тревога;
- 3: умеренная тревога;
- 4: сильная тревога.

Затем укажите, до какой степени Вы избегаете или избегали бы такого рода ситуации, пользуясь 4-балльной шкалой:

- 1: никогда;
- 2: иногда;
- 3: часто;
- 4: постоянно.

Перечень ситуаций:

1. Разговор по телефону в присутствии других людей;
2. Общение в небольшой группе;
3. Обед в столовой;
4. Поход в кафе со знакомыми;
5. Разговор с важными должностными лицами;
6. Публичное выступление;
7. Поход на вечеринку;
8. Выполнение работы под наблюдением другого лица;
9. Написание текста в присутствии посторонних;
10. Звонок малознакомому человеку;
11. Беседа с кем-либо;
12. Встреча с незнакомыми людьми;
13. Посещение общественного туалета;
14. Вход в кабинет, в котором все уже сидят;
15. Нахождение в центре внимания;
16. Внезапное высказывание своего мнения на собрании;
17. Сдача экзамена на практические умения или навыки;
18. Выражение несогласия малознакомым людям;
19. Взгляд незнакомым людям в глаза;
20. Устный доклад в группе;
21. Знакомство с романтическими намерениями;
22. Возврат вещи в магазин с целью получения денег;
23. Организация вечеринки;
24. Отказ настойчивому менеджеру.

Итог (сумма баллов): _____

Упражнение 5. Таблица избеганий

Как мы уже знаем, у людей с социофобией прослеживается избегающая модель поведения. Говоря иначе, социофобия представляет собой механизм, состоящий из избеганий, которые человек встраивает в свою жизнь, чтобы не испытывать неприятных переживаний, связанных с отвержением, критикой и осуждением со стороны других людей. Тем самым человек ограничивает свою жизнь, сужая мир до узкого пространства. К таким

избеганиям могут относиться как места (например, парикмахерская, кинотеатр или кафе), так и ситуации (скажем, свидание, очередь или публичное выступление). При этом мозг человека устроен так, что, испугавшись какой-то одной ситуации, он распространяет этот страх на аналогичные места и события. Иными словами, социофобия представляет собой устойчивую привычку тревожиться, которая полностью ломается вместе с проработкой всех избеганий.

Поэтому для того чтобы начать постепенное избавление от социальных страхов, Вам необходимо с сегодняшнего момента *избегать избеганий*, т.е. полностью прекратить избегать пугающих мест, событий и ситуаций. Говоря иначе, нужно перестать создавать новые избегания, начав плавное вхождение в тревожащие места и ситуации. В противном случае следует каждый раз говорить себе: «Сейчас я избегаю и делаю себе хуже, усиливая свой страх». Действительно, избегание ситуаций не позволяет Вам удостовериться в том, что не случится тех ужасов, которые Вы себе представляете, а поэтому из-за избеганий Ваша тревожность только увеличивается. Крайне важно убирать все избегания и не думать, что можно жить с каким-то одним избеганием, поскольку именно оно рано или поздно проявится в виде тревоги на ранее проработанных избеганиях. Стоит помнить о том, что избавиться от страха, не прожив его в реальной ситуации, невозможно, а также о том, что страх прошлого опыта убирается только повторным переживанием, и чем чаще будет это переживание, тем быстрее страх перестанет Вами управляться.

Важно чётко осознавать, что преодолеть социофобию без столкновения с дискомфортом невозможно. Но проработка избеганий позволяет получить практический опыт безопасности проживания пугающих ситуаций. При этом уходить из пугающего места нужно только тогда, когда страх миновал свой пик и пошёл на спад, что произойдёт в любом случае, т.к. тревога имеет тенденцию снижаться. Однако если Вы идёте на поводу у своих страхов и избегаете покинуть «безопасную зону», то Ваш страх только усиливается. А весь фокус заключается в том, что «безопасная зона» является иллюзией, т.к. в страхе нет ничего опасного, а значит, Вы везде находитесь в одинаковой безопасности. В случае с социофобией Вас обманывает Ваш мозг, который со временем выработал привычку думать, что лишь «безопасная зона» является безопасной, и придумал тому объяснения, от которых Вы и зависите. В этом связи единственной опасностью социофобии может являться невозможность жить полноценной жизнью, которая восстанавливается в новых красках посредством постепенного и постоянного преодоления избеганий.

Однако многие люди, испытывающие разные проявления социофобии, полагают, что перед непосредственным избавлением от социофобии, нужно сначала избавиться от своих страхов, понизить уровень своей тревожности и только потом входить в пугающие места. Но такого рода тактика априори проигрышна, т.к. человек только на практике может освоить, как управляться со своими страхами, а это значит, что практиковаться следует в тех самых пугающих ситуациях. В этом смысле избегание даёт ложноположительное подкрепление того, что какая-то ситуация является опасной, что приводит к тому, что в следующий раз Вам будет гораздо труднее в неё входить и гораздо быстрее захочется из неё убежать в «безопасное место». Поэтому важно погружаться в пугающие места, чтобы понять, что того, чем Вы сами себя пугаете, попросту не существует.

В этом отношении можно смело сказать, что не столько страхи мучают Вас, сколько Вы сами мучаете свои страхи. И вместо того, чтобы постепенно входить в полноценную жизнь, пусть даже и испытывая поначалу некоторые неприятные ощущения, Вы усердно продолжаете, словно глупый пингвин, робко прятать своё не менее робкое тело в утёсах иллюзорного «безопасного места». Девизом Вашей жизни становится постоянно повторяемая в мыслях фраза: «Лучше застрелите меня здесь, я туда не пойду!» Но следует чётко понимать, что проработка избеганий – это не терпение ужасных страданий, а постепенное осознание того, что все Ваши тревоги и страхи надуманы Вами же самими. Постепенно погружаясь в пугающие места, Вы раз за разом даёте своему мозгу понять, что страдания вызывает не сама реальность, а только то, как Вы к ней относитесь. Иными

словами, прорабатывая свои избегания, Вы погружаетесь не в страдание, а в реальность, к которой автоматически привязываете свои страдания. Но поскольку социофобия формируется не за один день, то и её преодоление займёт какое-то время, поэтому Вам не стоит тешить себя иллюзиями, что Вам сразу станет хорошо. Однако, каждый раз отказываясь от избеганий, Вы приближаете момент победы над социальной тревогой, сопровождающей Вас при выходе из «безопасной зоны».

Таким образом, Вы постоянно делаете выбор между двумя «тяжело»: ухудшать своё состояние, продолжая избегать пугающих мест и оставаясь в комфортном дискомфорте, или шаг за шагом увеличивать свою уверенность, преодолевая избегания и сталкиваясь с дискомфортом изменений к лучшему. Стоимость этих вариантов одинаковая, но последствия абсолютно разные. Если в первом случае Вы добровольно лишаете себя положительного опыта переживания пугающих ситуаций, то во втором – постепенно вырабатываете новую привычку поведения, каждый раз доказывая мозгу иллюзорность Ваших страхов. Поэтому единственным человеком, способным преодолеть социофобию, являетесь Вы сами. И искреннее желание избавления от своих социальных страхов уже составляет половину успеха.

Теперь перейдём к непосредственным действиям, которые Вам нужно совершить, чтобы вступить на путь постепенного преодоления социофобии. Сначала выпишите на листок бумаги как можно больше своих избеганий, т.е. мест, ситуаций и событий, попадание в которые вызывает у Вас напряжение, тревогу и беспокойство. Ситуации должны быть изложены очень детально: не «Выбраться куда-нибудь», а «Сходить в кафе „Белый Орёл“ субботним вечером и заказать там бифштекс». Вы определяете ситуации исходя из принципа: «Если я справлюсь с этими ситуациями, и не буду испытывать в них напряжения, тогда у меня больше не будет социофобии».

Не выбирайте ситуации, которые заставляют Вас нервничать, но не имеют отношения к социофобии, например, боязнь высоты. Возможно, Вы уже узнали знакомые Вам ситуации во время выполнения теста Лейбовича. Помните, что это должны быть не уникальные, а такие ситуации, в которых Вы часто можете оказаться в будущем. Этот список может включать в себя такие пункты, как визит к другу, возврат товара в магазин, обед в ресторане, поход к другу на день рождения, выступление с речью или лекцией, отказ в ответ на просьбу и т. д. При этом не имеет значения, насколько длинным или коротким окажется Ваш список. Главное понять, что для избавления от социофобии Вам придётся убрать абсолютно все выписанные избегания.

После составления списка избеганий определите свой уровень тревоги для каждой ситуации в процентах. Например, визит к другу может вызывать у Вас 15% тревоги, а публичное выступление оцениваться в 90% страха. Затем проранжируйте каждое избегание по степени тревоги, начиная с наименее пугающих избеганий и заканчивая самыми тревожащими. Теперь Вам нужно начать плавное вхождение в каждую ситуацию, начиная с самых слабых избеганий и переходя к более сильным. Так мозг будет постепенно приобретать уверенность, получая опыт безопасности проживания пугающих событий. При таком подходе изначально кажущиеся страшными ситуации станут трактоваться как менее опасные.

Стоит помнить, что уходить из пугающего места или ситуации стоит лишь тогда, когда тревога пройдёт свой максимальный пик и начнёт спадать. Крайне важно не поддаваться желанию убежать из тревожащего события, поскольку именно такое избегающее поведение и привело Вас к проблеме. Каждое избегание прорабатывается столько раз, сколько Вам потребуется для того, чтобы больше не испытывать тревоги в этих местах или ситуациях. Прорабатывайте свои избегания ежедневно, и тогда Вы со временем будете получать гораздо больше удовольствия от жизни. Чем чаще и настойчивее Вы будете прорабатывать свои избегания, тем лучше будет становиться Ваше состояние и тем увереннее Вы будете себя ощущать. Безусловно, проживание избеганий – весьма дискомфортный процесс, однако необходимо понимать, что никто, кроме Вас, этого не сделает. Более того, Вы делаете это

только для себя и ради постепенного обретения счастливой, свободной и уверенной жизни.

Перед проработкой каждого избегания анализируйте и выписывайте свои мысли, вызывающие тревогу, а после проработки оценивайте реальную выраженность тревоги и сравнивайте её с тем уровнем тревоги, который Вы присвоили этому избеганию изначально. Полезно также выписывать число случаев, когда Ваше негативное ожидание осуществилось, и число случаев ошибочного прогноза. Так Вы сможете определить как процент правильных прогнозов, так и общую вероятность того, что Ваши негативные ожидания сбываются. Не останавливайтесь на достигнутом: сделайте проработанные ситуации частью своей жизни. Помните, что когда Вы проработаете все избегания, социофобия исчезнет!

Таким образом, социофобия формируется через увеличение избеганий, т.е. за счёт уменьшения посещаемых ситуаций. Поэтому для преодоления социофобии Вам нужно двигаться в обратную сторону, постепенно убирая все избегания. Важно понять, что сроки полного избавления от социофобии индивидуальны для каждого человека, т.к. зависят от количества избеганий и степени выраженности социальных страхов. Таблица избеганий составляется по нижеприведённому примеру.

1. Визит к другу Владимиру для подготовки к защите реферата: **15%**;
2. Поход к подруге Марине на день рождения и вручение ей подарка: **30%**;
3. Обед в ресторане «Белый Орёл» в компании коллег по работе: **45%**;
4. Отказ в ответ на просьбу Виктора дать ему денег в займы: **50%**;
5. Возврат товара в магазин «Светлана» с целью получения денег: **65%**;
6. Выступление с речью на заседании кафедры моего института: **90%**.

Домашнее задание №1

1. Перечитать и законспектировать главу «Социофобия» для более глубокого осознания информации.

2. Отслеживать те ситуации, в которых Вы жалуетесь, оправдываетесь, осуждаете, обвиняете и критикуете. Такие ситуации необходимо выписывать в свой дневник и производить их анализ. Для большей эффективности Вы можете надеть на руку резинку и «щёлкать» себя по руке в те моменты, когда замечаете у себя проявления жалости, оправдания, осуждения, обвинения и критики.

3. Сформулировать цель преодоления социофобии, составить таблицу мотивации и перечитывать их каждый день.

4. Осознать и начать прорабатывать вторичные выгоды от социофобии.

5. Пройти тест Лейбовича и определить степень выраженности тревоги и избеганий.

6. Составить таблицу избеганий и начать постепенное вхождение в тревожащие места, события и ситуации. После проработки каждого избегания необходимо сопоставлять ожидание и реальность для того, чтобы определить общую вероятность осуществления негативных прогнозов в процентах.

ГЛАВА II. МЫШЛЕНИЕ, ЭМОЦИИ И ПОВЕДЕНИЕ

§1. Какова роль мышления в жизни человека?

Большинство людей свято убеждены в том, что эмоции в них порождают не они сами, а другие люди или какие-то события или ситуации. Именно от таких людей мы часто слышим что-то вроде: «Ты меня обидел», «Он меня разозлил», «Зачем они тревожат меня?» Однако если исходить из такого миропонимания, то можно прийти к выводу, что человек абсолютно неспособен управлять своей жизнью, поскольку его чувства определяются только тем, что происходит вокруг. Но если мы опросим сто человек, которых, скажем, только что

уволители с работы, то наглядно убедимся в том, что все они будут испытывать разные эмоции. Кто-то расстроится, полагая, что больше не сможет найти такой же работы, кто-то легкоотреагирует на эту ситуацию, понимая, что такого специалиста как он оторвут с руками и ногами в любом другом месте, а кому-то вообще будет всё равно.

Стало быть, между событием и эмоцией существует нечто, что позволяет каждому человеку индивидуально реагировать на различные внешние стимулы. Это «нечто» и называется *мышлением*, которое определяет *отношение* человека к той или иной ситуации. Отныне следует понимать, что другой человек не может Вас обидеть, разозлить или встревожить, равно как и никакое событие само по себе не вызывает в Вас страха или радости. Только Ваше мышление, только Ваше отношение к другим людям или ситуации создаёт Ваши эмоциональные реакции. В этой связи стоит пересмотреть своё отношение к себе, другим людям и жизни в целом и чётко осознавать, что не другие люди Вас обижают и злят, а Вы сами обижаетесь и злитесь на других людей из-за своего искажённого способа мышления. Равным образом справедливы и обратные ситуации: не «Я тебя встревожил», а «Ты сам встревожился». При этом важно правильно проговаривать свои эмоции. Сравните: «Ты меня обидел!» и «Я обиделась, потому что считала, что ты должен был вести себя по-другому»; «Ты никогда меня не слушаешь!» и «Мне нужна твоя помощь».

Осознание того факта, что человек является творцом собственных эмоций, позволит Вам более продуктивно работать над собой. Именно Ваше *искажённое мышление* порождает в Вас *негативные эмоции* тревоги, гнева, обиды, стыда и вины, на которые Ваше тело всегда откликается разными *симптомами*: дрожью рук, потливостью ладоней, повышением давления, покраснением лица. Однако помимо *эмоциональной* и *телесной* реакций, источником которых всегда является Ваше мышление, существует ещё и *поведенческая*. Действительно, если Вы испытываете тревожность, то Ваше поведение, скорее всего, будет носить избегающий характер, но если Вы разгневаны, то Ваши действия станут на порядок решительнее. Не вызовет сомнений и тот факт, что Ваше поведение приводит Вас к определённому *результату*, который может быть как позитивным, так и негативным. Тем не менее, в различных несчастях, т.е. в отрицательном результате собственной деятельности, многие люди настойчиво обвиняют внешние события и других людей, вместо того чтобы осознавать, что только их мышление приводит их к неудовлетворительным последствиям, и что только они сами являются творцами собственной жизни. Вспомним: «Ты мне всю жизнь испортил!»

Таким образом, истоком и первопричиной телесных, эмоциональных и поведенческих реакций человека всегда является *мышление*. Понятно, что, будучи искажённым, мышление порождает негативные эмоции, которые телесно проявляются в виде неприятной симптоматики. В свою очередь, эти негативные эмоции приводят к неадаптивному поведению, следствием которого является негативный результат. Но хорошая новость заключается в том, что если постепенно изменять мышление, искореняя из него различные искажения, можно со временем в положительную сторону изменять свои эмоции и поведение, избавляясь от симптомов и добиваясь положительных результатов. Поэтому в работе над собой крайне важно смещать акцент с события и других людей на себя и своё мышление.

§2. Какова специфика негативных эмоций?

Существует пять негативных эмоций человека, доставляющих Вам множество социофобических проблем. К ним относятся *обида*, *гнев*, *вина*, *стыд* и *тревога*. Для начала следует уяснить, что *любая негативная эмоция* – это *результат рассогласования реальности и человеческих представлений об этой реальности*. Так, *обида* представляет собой несоответствие поведения другого человека Вашим ожиданиям и является следствием требований к близкому человеку: «Моя жена должна была приготовить мне борщ». *Гнев* также рождается из-за несоответствия поведения другого человека Вашим ожиданиям,

однако является следствием требований уже не к близкому, а к чужому человеку или какой-то ситуации: «Начальник должен был оценить мой труд», «Пробки и дождя сегодня не должно быть».

Чувство *вины* возникает, когда уже Ваше собственное поведение не соответствует чужим ожиданиям, и является следствием обесценивания себя: «Я должен был вести себя по-другому». Эмоция *стыда* раскрывается как несоответствие Вашего поведения Вашим же ожиданиям, иными словами – как несоответствие Вашего поведения Вашему идеальному образу самого себя: «Я должен был поступить как настоящий мужчина». Наконец, *тревога* является следствием катастрофических мыслей по типу «А что если?» и возникает тогда, когда Ваше мышление оторвано от реальности и постоянно находится в будущем. Самое интересное, что будущего, которое Вы себе представляете, не только не существует, но никогда и не будет существовать в силу Ваших чрезмерно катастрофических фантазий.

Необходимо заметить, что полностью избавиться от негативных эмоций не получится ни у одного человека в мире. Однако сделать эти негативные эмоции менее выраженными и длительными под силу каждому. В этом отношении важно не подавлять, а *гасить* эмоции путём проработки мышления, тем самым сокращая время, в которое негативная эмоция управляет Вами. Говоря иначе, необходимо учиться вести и мыслить себя по-другому в ситуациях, вызывающих напряжение. Это будет способствовать тому, что постепенно Вы научитесь заменять неоправданные эмоции их здоровыми аналогами. Например, вместо *тревоги* Вы будете испытывать всего лишь *лёгкое беспокойство* и *волнение*, вместо *вины* – *раскаяние* и *сожаление*, вместо *стыда* – *огорчение* и *разочарование*, а вместо *обиды* и *гнева* – *раздражение* и *недовольство*. Альтернативные эмоции не будут вызывать такого же сильного напряжения, какое Вы испытываете вследствие негативных эмоций.

§3. Какова структура человеческого поведения?

Таким образом, структуру человеческого поведения можно схематично изобразить в виде следующей формулы: *событие – мысль – эмоция – реакция (телесная и поведенческая) – результат*. Теперь необходимо на нескольких наглядных примерах пояснить тот факт, что только мышление (а не события или другие люди) является источником Ваших эмоций. Представьте, что Вы проснулись от внезапного шума ночью. Какие эмоции Вы испытаете? Не торопитесь с ответом. Всё будет зависеть от того, *что* Вы успеете подумать в эти доли секунды, когда ночной шум прервёт Ваш покой. А подумать Вы обязательно успеете, даже если Вам будет казаться, что никаких мыслей у Вас в голове в этот момент не возникло.

Поэтому если в Вашем сознании промелькнёт, скажем: «Может, воры забрались ко мне в квартиру?», то, вероятно, Вы испугаетесь, а Ваше сердце начнёт учащённо колотиться. Но если Вы подумаете: «Опять эта проклятая кошка разбила вазу», то Вы уже будете испытывать не страх, а раздражение. Конечно, Ваше поведение в случаях со страхом и гневом будет различаться. Если при первом варианте мыслей Вы в ужасе вскочите с постели, возьмёте в руки тяжёлый предмет и отправитесь на разведку, то при втором способе мышления Вы с большой неохотой поднимитесь с кровати, возьмёте в руки веник, чтобы подмести осколки вазы и заодно проучить кошку.

Представим себе другую картину. Ваш друг опоздал на встречу. Вы, вне всякого сомнения, будете негодовать, но только в том случае, что если подумаете что-то вроде: «Его не волнует то, что он опаздывает, даже зная, что я терпеть не могу опозданий. Я для него ничего не значу». Такие мысли, порождающие гнев и обиду, придадут Вашему поведению некоторые черты агрессивности: Вы будете звонить другу, чтобы отругать его за бестактность. Однако если в этой же ситуации Вы подумаете о том, что Ваш друг всегда очень пунктуален, и что наверняка случилось нечто ужасное, то Вы будете испытывать тревожность и беспокойство. А это значит, что и вести Вы себя станете по-другому, например, начнёте звонить ему или его близким, чтобы выяснить, всё ли в порядке.

Таким образом, само по себе внешнее событие или другие люди не вызывают в человеке никаких эмоций, поскольку перед возникновением той или иной эмоции человек всегда что-либо думает по поводу этого события или другого человека, и только потом возникает эмоция. Но мысли по поводу события или другого человека не всегда осознаются человеком и зачастую являются *автоматическими* и *возникающими мгновенно*. Таким образом, разные люди будут испытывать разные эмоции относительно одного и того же события, поскольку по-разному думают о нём, говоря иначе, по-разному к нему относятся. Поэтому только мысли, которые появляются в отношении той или иной ситуации, определяют ту или иную эмоцию, которая всегда проявляется телесно и вызывает определённое поведение, ведущее к какому-то результату.

§4. Как правильно различать события, мысли и эмоции?

Чтобы более эффективно ориентироваться в проблемных ситуациях, связанных с Вашими социофобическими переживаниями, крайне важно уметь правильно различать *события*, автоматические *мысли*, возникающие по поводу этого события, и *эмоции*, порождаемые этими мыслями. Как ни странно, различать эти составляющие человеческой жизни не всегда легко, однако этот навык необходимо тренировать, чем мы сейчас и займёмся путём выполнения так называемых *разборов*. Как Вы уже знаете, мысли, которые появляются в Вашей голове относительно того или иного события, часто не осознаются Вами и далеко не всегда логично вытекают из фактов, которые Вы интерпретируете на основе своего прошлого жизненного опыта. Как же правильно делать разборы, чтобы выявлять автоматические мысли, которые порождают наши негативные эмоциональные реакции?

Разборы любых ситуаций, сопряжённых с интенсивными негативными эмоциями гнева, обиды, вина, стыда и тревоги, выполняются в письменной форме. Любое событие Вам нужно *выписывать так же объективно, как бы его фиксировала видеокамера*. Сравните описания одной и той же ситуации: «Человек зеваёт при разговоре со мной» и «Человеку скучно со мной, потому что я плохой собеседник». Если в первом случае событие могло попасть в объектив видеокамеры, то второе умозаключение является только мыслью, к тому же ещё и оценочной, но никак не может быть объективным событием. Конечно, Вы можете сделать правильный или неправильный вывод из зевоты человека, но объективной ситуацией, которую могла заснять видеокамера, является лишь зевота. К слову сказать, зевота вовсе не означает, что человек испытывает скуку, поскольку люди часто зевают от усталости или нехватки свежего воздуха. Поэтому всё дело только в Вашей интерпретации.

Что касается мыслей, то их важно *записывать лишь в утвердительной, а не в вопросительной или предполагаемой формах*. Кроме того, все Ваши мысли стоит *формулировать без цензуры*. Это означает, что Вы выписываете мысли ровно так, как они приходили Вам в голову в момент того или иного события, не пытаясь «смягчить» их или сделать их более «литературными». Иными словами, вместо умозаключений «Наверное, она подумала, что я не самый порядочный человек» или «А что если он заметит, что я покраснела?» Вы записываете: «Она подумала что, я последняя сволочь» или «Он заметит, что я покраснела». Ну а теперь перейдём к непосредственной тренировке.

Как Вы думаете, что описывают фразы «Они насмеяются надо мной!» и «Они меня не ценят» – мысли или событие? Конечно, мысли. Потому что ни насмешка, ни предположение о возможной недооценке не могут попасть в объектив видеокамеры: это только Ваша интерпретация, только Ваши мысли. Теперь рассмотрим ещё два высказывания и постараемся понять, что они описывают – объективные события или субъективные мысли: «Я чувствую, что неприятен ей» и «Я чувствую, что совершу завтра ошибку». На первый взгляд может показаться, что эти фразы вообще указывают на эмоции. Но это не так. Представленные умозаключения, как и в первых двух примерах, тоже являются мыслями, поскольку предположения о возможной неприязни со стороны девушки или предчувствие

завтрашнего промаха в каком-то деле не могут быть зафиксированы видеочкамерой и не описывают никаких эмоций.

Перейдём к рассмотрению более сложных ситуаций, в которых нам нужно будет правильно определить событие, мысли и эмоции и отличить их друг от друга. Итак, следующая история выглядит таким образом: «Я очень сильно переживаю. У меня завтра экзамен. Боюсь, что я его не сдам. Меня будут оценивать очень строгие преподаватели. Игорь сказал, что спрашивать будут очень тщательно. Я не успею подготовиться, в то время как остальные наверняка уже давно всё выучили. Это будет катастрофа! Я этого не вынесу. Я полный неудачник. Как мне всё надоело!» В данном примере достаточно чётко прослеживается *эмоция* тревоги, которая описывается фразой «Я очень сильно переживаю». Непосредственными *событиями* выступают грядущий экзамен, а также фраза Игоря о том, что спрашивать будут очень тщательно. Все остальные фразы и предложения относятся к сфере *мыслей*.

Сейчас нам необходимо сконцентрироваться на самой *схеме разбора*, чёткое осознание которой позволит Вам анализировать абсолютно любые ситуации, так или иначе относящиеся к Вашим социофобическим мыслям и эмоциям. Итак, при разборе той или иной ситуации Вам сначала следует *выписать событие, затем эмоции, и только потом мысли*. Но мы помним, что в реальности после события сначала возникают автоматические мысли, и только потом образуются эмоции как следствие этих мыслей. Поясним схему разбора на двух простых примерах. В качестве первого примера возьмём такую историю: «Я покраснел и чуть не умер от стыда. Это ужасно! Я этого не переживу!» В данном случае *событием* будет являться сам физический симптом – покраснение, *эмоцией* – стыд, а *мыслями* – фразы о том, что это ужасно и невозможно пережить.

Разберём ещё одно описание: «Я чувствую себя ужасно. Я должен был встретиться с другом и абсолютно забыл об этом. Он сейчас переволновался. Он будет очень злиться на меня». Здесь *событием* выступает то, что некто забыл о встрече с другом. В качестве *эмоциональных реакций* предположим тревогу и стыд. И, наконец, *мысли*: «Он сейчас переволновался» и «Он будет очень злиться на меня». Теперь оформим эти ситуации в более наглядном схематичном виде, который Вы и будете использовать на данном этапе в качестве Ваших разборов:

СОБЫТИЕ: Покраснение.

ЭМОЦИЯ: Стыд.

МЫСЛИ: Это ужасно! Я этого не переживу!

СОБЫТИЕ: Я забыл о встрече с другом.

ЭМОЦИЯ: Тревога, стыд.

МЫСЛИ: Он сейчас переволновался. Он будет очень злиться на меня.

Продолжим практиковать умение определять и различать между собой событие, мысли и эмоции. Возьмём такую историю: «Я на седьмом небе от счастья! Экзамен прошёл успешно. Преподаватели задавали мне вопросы всего 10 минут. Мне не пришлось краснеть и сгорать со стыда. Я недооценил степень своей готовности к экзамену». Событием в данном случае является тот факт, что преподаватели задавали человеку вопросы 10 минут, поскольку из всего описанного только это могла бы зафиксировать видеочкамера, только это является объективно произошедшим. Эмоция вполне понятна – радость. А то, что экзамен прошёл успешно, то, что человеку не пришлось краснеть и сгорать со стыда, и то, что человек недооценил степень своей готовности к экзамену, вне всякого сомнения, является его мыслями, т.е. его отношением к ситуации и её субъективной оценкой. Разбор этой ситуации в необходимом нам схематичном виде будет выглядеть следующим образом:

СОБЫТИЕ: Преподаватели задавали мне вопросы 10 минут.

ЭМОЦИЯ: Радость.

МЫСЛИ: Экзамен прошёл успешно. Мне не пришлось краснеть и сгорать со стыда. Я недооценил степень своей готовности к экзамену.

Не будем останавливаться на достигнутом и продолжим оттачивать умение различать событие, мысли и эмоции на других примерах. Вот один из них: «Я огорчена. Из 50 человек, приглашённых на мою свадьбу, пришло только 25. Они считают, что я никчёмная». Из этого описания понятно, что объективным событием является тот факт, что из 50 человек, получивших приглашения на свадьбу, последнюю посетила только половина. Печаль здесь вполне уместна как эмоция. Первой автоматической мыслью, несколько испортившей настроение невесты в день свадьбы, является её предположение о том, что, люди, не явившиеся на этот праздник, считают её никчёмной. Вот как бы мог выглядеть разбор нашей невесты:

СОБЫТИЕ: Из 50 человек, приглашённых на свадьбу, пришло 25.

ЭМОЦИЯ: Печаль.

МЫСЛЬ: Они считают, что я никчёмная.

Обратимся к другой, не менее волнующей истории, чтобы проверить наши навыки определения события, мыслей и эмоций: «Я не могу перестать думать о том, как бы мне познакомиться с Викой. Я очень хочу, чтобы мы начали встречаться. Если я сделаю первый шаг, то она не захочет иметь со мной ничего общего. Я конченный неудачник. У неё даже мысли не возникнет о знакомстве. Меня это сильно напрягает». Эта история относится к разряду таких, в которых *событием* являются мысли о возможном знакомстве. Вне всякого сомнения, наши мысли не могут быть зафиксированы видеокамерой, но иногда именно они выступают в качестве события. Как правило, *эмоцией*, которая возникает в таких событиях-мыслях о будущем, является тревога. Наконец, к *мыслям* в этой истории будут относиться все описанные фразы, кроме первого и последнего предложений. Все эти нюансы прояснятся, если мы оформим разбор в схематичном виде:

СОБЫТИЕ: Мысли о возможном знакомстве с Викой.

ЭМОЦИЯ: Тревога.

МЫСЛИ: Я очень хочу, чтобы мы начали встречаться. Если я сделаю первый шаг, то она не захочет иметь со мной ничего общего. Я конченный неудачник. У неё даже мысли не возникнет о знакомстве.

В заключение этого параграфа рассмотрим ещё одну историю, которая поможет Вам отработать умение отделять друг от друга событие, мысли и эмоции, что, как мы выяснили, не всегда даётся с предполагаемой лёгкостью. Финальная история такова: «Это катастрофа! Я ужасно выгляжу! У меня на носу выскочил прыщ. Представляю, как коллеги будут обсуждать его за моей спиной. Я сильно нервничаю, т.к. я должен присутствовать на корпоративе. Иначе – прощай, моя карьера». В представленной истории можно выявить сразу два *события* – это прыщ на носу и мысли о предстоящем корпоративе. Естественно, что *эмоция* тревоги здесь будет выражаться достаточно явно. К *мыслям* же мы отнесём всё остальное: «Это катастрофа! Я ужасно выгляжу! Представляю, как коллеги будут обсуждать прыщ за моей спиной. Я должен присутствовать на корпоративе. Иначе – прощай, моя карьера». Сам разбор этой ситуации будет выглядеть следующим образом:

СОБЫТИЯ: Прыщ. Мысли о предстоящем корпоративе.

ЭМОЦИЯ: Тревога.

МЫСЛИ: Это катастрофа! Я ужасно выгляжу! Представляю, как коллеги будут обсуждать прыщ за моей спиной. Я должен присутствовать на корпоративе. Иначе – прощай,

моя карьера.

Обязательно тренируйтесь выявлять событие, эмоции и мысли, исходя из тех ситуаций, пребывание и возможное участие в которых ассоциируется у Вас с разными социофобическими переживаниями. *Сделайте как минимум 10 разборов, чтобы набить руку.* Для начала можете разбирать не самые сложные социофобические ситуации, чтобы как можно более чётко уловить сущность и механизм разборов. Постепенно переходите к более сложным и многогранным ситуациям социофобического плана, тем самым оттачивая своё мастерство, которое непременно будет расти по мере выполнения этих разборов. Помните, что любые ошибки в разборах не только не представляют собой ничего страшного, но и являются отчасти необходимыми, поскольку человек учится только на своих ошибках. Говоря иначе, ошибки позволяют нам осознавать наши промахи с тем, чтобы в дальнейшем не совершать их. Только после того, как Вы усердно попрактикуетесь в отработке умения различать событие, эмоции и мысли, переходите к следующему параграфу, посвящённому более детальному анализу эмоций и мыслей.

§5. Как правильно анализировать эмоции и мысли?

Будет не лишним ещё раз напомнить о том, что не события и не другие люди являются непосредственным источником Ваших чувств, а только Ваше мышление, говоря иначе, Ваше отношение к этим событиям и другим людям порождает Ваши эмоции. Действительно, перед возникновением какой-либо эмоции Вы всегда что-то думаете относительно конкретного события или другого человека, и только потом появляется эмоция. Но эти мысли далеко не всегда осознаются Вами, поскольку всплывают мгновенно, по своей сути являясь автоматическими мыслями. Тем не менее, они определяют характер Ваших эмоций (которые всегда проявляются телесно в виде симптоматики), которые обуславливают Ваше поведение, ведущее к какому-то результату. Это означает, что тщательная и системная работа над своим мышлением может не только избавить Вас от различных проявлений социофобии, но и привести Вас к более продуктивным результатам, нежели Вы имеете сейчас.

Итак, мы продолжаем погружаться в технику разборов, которая на данном этапе немного усложнится, однако от этого её эффективность только увеличится. Теперь при разборе ситуаций Вам следует определять степень *интенсивности эмоций* и степень *правдоподобности мыслей* в процентах. Иными словами, выявляя какие-либо *эмоции*, которые, по Вашему мнению, связаны с определённым событием, Вы субъективно оцениваете уровень их выраженности в процентах, исходя из того, что 0% – это полное отсутствие эмоций, а 100% – сильнейшие переживания, на которые Вы только способны. Выписывая первые автоматические *мысли*, которые пришли Вам в голову в той или иной ситуации, Вы определяете степень их правдоподобности и вероятности, где 0% – полное несовпадение с Вашим предположением, в то время как 100% – абсолютная правда, истина в последней инстанции. Уже одно это будет давать Вам возможность понимать, насколько сильны Ваши переживания, и осознавать, настолько ли несомненными являются Ваши первые автоматические мысли, в которые Вы раньше верили безоговорочно.

Поясним эту усовершенствованную технику разборов на простом примере:

СОБЫТИЕ: Знакомство с родителями моей девушки.

ЭМОЦИЯ: Тревога (50%).

МЫСЛЬ: Они подумают, что я не подхожу их дочери (10%).

Как видите, в данном случае не просто указывается эмоция тревоги, но и выявляется степень её интенсивности в процентах, что позволяет более трезво оценивать Ваше эмоциональное состояние. Аналогичным образом происходит работа с Вашими автоматическими мыслями, процентный анализ правдоподобности и вероятности которых в описываемой ситуации

помогает существенно снизить уровень катастрофического восприятия реальности. Однако при выполнении разборов с указанием такого рода процентовки крайне важно оценивать мысли, учитывая интенсивность эмоций. Разберём то, о чём мы хотим сказать, на примере знакомой каждому ситуации:

СОБЫТИЕ: Предстоящий экзамен по вождению.

ЭМОЦИИ: Тревога (80%).

МЫСЛЬ 1: Я буду так сильно волноваться, что забуду все правила (20%).

МЫСЛЬ 2: Я не сдам этот экзамен (25%).

МЫСЛЬ 3: Мой брат просто посмеётся над моей неудачей (10%).

В представленной ситуации эмоция тревоги, вне всякого сомнения, следует из описанных мыслей, однако степень интенсивности этого чувства явно завышена. Это означает, что существуют другие неосознанные мысли, примером которых могут являться следующие: «Если я не сдам этот экзамен сейчас, то не сдам его никогда!», «Если мой брат начнёт смеяться надо мной, значит я неудачник». Такие мысли уже будут оправдывать 80% тревоги. В этом отношении при выявлении мыслей важно вспомнить как можно больше мыслей, которые пришли Вам в голову, пока они окончательно не объяснят интенсивность эмоции. Конечно, это не значит, что мы должны суммировать проценты вероятности всех наших мыслей и в итоге получить «правильный» процент выраженности какой-то эмоции. Здесь нет никакой математической закономерности, поскольку как уровень интенсивности эмоций, так и степень правдоподобности мыслей оцениваются Вами субъективно.

Иногда Вам будет казаться, что все мысли текут в одном направлении, однако в этом нет ничего страшного и странного, т.к. неосознанные мысли на первый взгляд часто кажутся схожими, однако при более детальном анализе оказываются очень разными. Поэтому смело выписывайте как можно больше своих первых автоматических мыслей и оценивайте уровень вероятности каждой из этих мыслей. Важно определить, какие темы постоянно крутятся в Вашей голове, каждый раз создавая одни и те же социальные страхи в самых разных ситуациях. Действительно, со временем Вы заметите, что тематика Ваших мыслей достаточно однородна, но для этого нужно постоянно делать разборы. Помните, что поначалу ежедневные разборы могут вызывать у Вас усиление тревоги и уныние, но переживать по этому поводу не стоит: скоро Вы научитесь опровергать эти иррациональные мысли, но прежде нужно научиться максимально точно их выявлять. Чем больше разборов Вы будете делать, тем быстрее обнаружите, как растёт Ваш профессионализм.

А сейчас мы рассмотрим те способы, которые позволят Вам наиболее *эффективно определять Ваши тревожные мысли*. Итак, чтобы Вы могли как можно более точно выявить Ваши первые автоматические мысли, создающие чувство тревоги, задайте себе такие вопросы: «А что ещё может произойти?», «А что будет потом?», «Что самое плохое может ожидать меня?», «Что будет наихудшим сценарием?» Кроме того, Вы можете воспользоваться техникой «Просмотреть кино полностью». Для этого пофантазируйте, как всё могло бы обернуться. Предлагаемый метод позволит Вам лучше определять те мысли, которые Вас тревожат. Сначала это может быть неприятно, но в дальнейшем поможет продуктивно заменять Ваши тревожные мысли на рациональные.

Теперь давайте проверим, насколько хорошо Вы усвоили расширенную технику разбора, позволяющую нам более детально анализировать эмоции и мысли. Ниже приведён пример разбора, в котором допущены некоторые ошибки. Наша задача – попытаться обнаружить и исправить эти недочёты.

СОБЫТИЕ: Мышечные зажимы в области шеи.

ЭМОЦИЯ: Я чувствую, что не нравлюсь им(100%).

МЫСЛЬ 1: Я не пойду на концерт (100%).

МЫСЛЬ 2: Я всегда тревожусь перед такими мероприятиями (90%).

Итак, давайте вместе разбираться, что же в этом разборе может быть не вполне корректно. Первое, на что мы можем обратить внимание, так это на мышечные зажимы в области шеи, которым необоснованно присвоен статус события. В данном случае мышечные зажимы являются лишь указанием на то, как тревога может проявляться на уровне тела, поэтому мы их опускаем. Фраза «Я не пойду на концерт» выступает решением, основанным на эмоции тревоги, а утверждение «Я всегда тревожусь перед такими мероприятиями» является общим и не несущим актуального смысла, поэтому обойдёмся и без этих высказываний. Мысль «Я чувствую, что не нравлюсь им», весьма умело замаскировавшаяся под эмоцию, не может вызывать такой сильной тревоги, которая ощущается в описанной ситуации. А это значит, что существуют какие-то неосознанные мысли, которые могли бы объяснить интенсивность тревоги, но которые не были выявлены. Учитывая эти замечания, мы можем предложить иной вариант разбора, который будет более правильным:

СОБЫТИЕ: Вечеринка.

ЭМОЦИЯ: Тревога (80%).

МЫСЛЬ 1: Если я не нравлюсь им, то я никогда не заведу друзей (75%).

МЫСЛЬ 2: Я должен нравиться всем (90%).

Таким образом, новая техника разбора ситуаций, которой отныне Вам следует пользоваться, по-прежнему включает в себя три базовых элемента: событие, эмоции и мысли. Однако теперь при разборе ситуаций Вам нужно определять уровень интенсивности той или иной эмоции, а также выявлять степень правдоподобности и вероятности каждой автоматической мысли. Говоря иначе, чтобы разобрать ситуацию, в которой Вы испытываете эмоции тревоги, стыда, вины, обиды и гнева, определяющие Ваши социофобические переживания, Вам необходимо совершить восемь простых шагов:

1. Сосредоточиться на переживаемой эмоции и выявить её, помня что:

- **гнев** – это несоответствие поведения другого человека или ситуации Вашим ожиданиям;
- **обида** – это несоответствие поведения близкого человека Вашим ожиданиям;
- **вина** – это несоответствие Вашего поведения чужим ожиданиям;
- **стыд** – это несоответствие Вашего поведения Вашим ожиданиям, т. е. Вашему образу идеального Я;
- **тревога** – это следствие катастрофических мыслей о будущем по типу «А что если?»

2. Проанализировать, какие мысли и события связаны с этой эмоцией.

3. Выписать событие так же объективно, как бы его фиксировала видеокамера.

4. Выписать эмоцию, отличая её от мыслей, замаскированных под эмоцию.

5. Определить интенсивность эмоции (эмоций) в процентах.

6. Выписать мысли, вызвавшие эту эмоцию, в утвердительной, но не в вопросительной или предполагаемой формах, а также без цензуры.

7. Определить правдоподобность каждой мысли в процентах.

8. Понять, соответствуют ли мысли интенсивности эмоции, и если нет, то выявить другие мысли, отражающие интенсивность эмоции.

Вопросы для самоконтроля

1. Что является источником человеческих эмоций?
2. Могут ли событие или другие люди вызывать у человека какие-либо эмоции? Почему?
3. Над чем необходимо работать, чтобы изменять свои эмоции и своё поведение, а значит, получать более позитивные результаты?
4. Что представляют собой негативные эмоции обиды, гнева, вины, стыда и тревоги?
5. Из каких элементов состоит человеческое поведение?
6. Почему важно учиться различать событие, мысли и эмоции?
7. Как правильно выписывать событие и автоматические мысли при выполнении разборов?
8. Могут ли тревожные мысли выступать в качестве события?
9. Что даёт определение уровня интенсивности эмоции и выявление степени правдоподобности и вероятности автоматических мыслей?
10. Для чего важно понимать, соответствуют ли мысли интенсивности эмоции? Что нужно делать в случае этого несоответствия?
11. Почему не следует бояться ошибок при выполнении разборов?
12. Каковы техники выявления тревожных мыслей?
13. Какие восемь шагов необходимо совершить, чтобы сделать разбор?

Упражнение 6. «Волшебник»

Как Вы помните, *настоящее определяется целью, которая находится в будущем*, поэтому цель «бороться с социофобией» приводит к постоянной бесплодной борьбе с ней в настоящем. В этой связи нужно поставить целью в жизни не то, чего бы не хотелось, скажем, «не испытывать тревогу», а то, чего бы хотелось, например, «быть уверенным». Стоит также помнить о том, что нельзя улучшить своё состояние, если постоянно пытаться его улучшить, поэтому стоит отказаться от цели «бороться и избегать» и сформулировать позитивную цель, например, «быть счастливым». При этом нужно чётко понимать, *что именно* для Вас означает быть уверенным или счастливым. Для осознания этого можете обратиться к Вашей таблице мотивации. Говоря иначе, нужно концентрировать внимание не на плохом, а на хорошем.

Именно этому и посвящено упражнение «Волшебник». Представьте, что к Вам прилетел волшебник, который готов исполнить все Ваши самые заветные желания. Однако для этого Вам нужно сформулировать свои цели в позитивном ключе. При этом стоит проигрывать сценарий, как будто он уже осуществился, и вживаться в это состояние. Упражнение занимает 3—4 минуты и выполняется утром, чтобы запрограммировать свой мозг на правильные цели на весь день. Примером этого упражнения может служить следующий текст, проигрываемый Вами в мыслях:

«Я чувствую себя хорошо, у меня хорошее настроение. Я ощущаю лёгкость в теле и энергичность. Я радуюсь новому дню, гуляю на улице и наслаждаюсь природой. Я добиваюсь успехов на работе, у меня хорошие отношения с людьми. Я с удовольствием хожу в магазины, в парки, в кино. Я встречаюсь со своими друзьями и хорошо провожу с ними время. У меня ясное сознание. Я занимаюсь своим любимым делом. Я всё сильнее уверен в себе, я спокойно выступаю на публике, я полон сил». Через некоторое время выполнения этого упражнения Вы заметите, как автоматически просыпаетесь с хорошим настроением и самочувствием.

Упражнение 7. «Здесь и сейчас»

Большинство людей постоянно находятся в своём мышлении, оценивая себя и других, думая о прошлом и будущем, но не находясь в настоящем. Этот разрыв между реальностью и мышлением приводит к тревоге, поэтому важно опираться на настоящее, на момент «здесь и сейчас». Техника «здесь и сейчас» способствует развитию осознанности. Постепенно вырабатывается привычка жить, а не думать, и испытывать удовольствие от элементарных вещей, не прилагая к этому никаких усилий. Конечно, постоянно находиться в моменте «здесь и сейчас» не получится ни у одного человека, поэтому нужно выполнять эту технику по мере того, как Вы о ней вспоминаете. Теперь перейдём к самой технике. Она достаточно проста.

Вам следует научиться *пить, есть и ходить*. Не удивляйтесь. Большинство людей осуществляют эти процессы абсолютно неосознанно, заглатывая пищу большими кусками под какой-нибудь сериал или постоянно находясь в своих мыслях во время любой прогулки. Попробуйте осознанно пить воду и принимать пищу, концентрируясь на вкусе, на процессах глотания или жевания. Не торопитесь. При ходьбе ощущайте касание Ваших стоп земли, наслаждаясь этим приятным ощущением.

Помимо этого, можно также безоценочно сосредотачиваться на *теле* путём направления внимания внутрь себя, будто перекачивая воображаемый шарик от одной части тела к другой. Это будет сопровождаться ощущениями тепла или покалывания, на которых и необходимо концентрироваться. Выполняйте такое сканирование тела в течение недели, когда будете об этом вспоминать. Желательно делать это перед сном, что будет способствовать более быстрому засыпанию и более качественному сну.

Начиная со второй недели, Вы можете безоценочно сосредоточиваться на окружающих *звуках*, вслушиваясь в пение птиц, в грохот проезжающих машин и прочие звуки. При этом поначалу можно мысленно проговаривать: «Здесь и сейчас я слышу...». Третью неделю посвятите безоценочному сосредоточению на том, *что находится у Вас перед глазами*, при этом мысленно проговаривая: «Здесь и сейчас я вижу...» Самое интересное, что со временем Вы обнаружите, что не замечали вещей, которых, казалось бы, невозможно не заметить. Неспроста Иоганн Вольфганг Гёте писал о том, что самое трудное – видеть перед глазами то, что находится перед глазами.

Упражнение 8. «Тишина»

Удобно сядьте, закройте глаза и начните наблюдать за своими мыслями, не оценивая их, *в течение 30 минут*. Упражнение можно делать *утром и вечером*. Поначалу Вас может «выбрасывать» из упражнения и уносить вместе с Вашими мыслями, ведь чем больше Ваша эмоциональная напряжённость, тем больше у Вас мыслей. В этом случае нужно, не ругая себя, снова начинать безоценочно наблюдать за мыслями. Постепенно время «тишины» между мыслями увеличится, а, в среднем, через 42 дня улучшатся концентрация внимания и память, увеличится степень осознанности, спокойствия и уверенности, уменьшится тревога. Упражнение «Тишина» формирует привычку нахождения в настоящем моменте времени, в моменте «здесь и сейчас». Оно позволяет учиться принимать реальность такой, какая она есть, а также отделять себя от своих мыслей. Посредством этой техники Вы успокаиваете свои автоматические мысли и очищаете свой разум.

Подобного рода гигиена ума важна потому, что человек постоянно «бомбардируется» разными средствами массовой информации, интернетом, социальными сетями, семьёй, работой, друзьями и видит во внешнем мире лишь проекцию своих мыслей. У большинства людей нет своей точки зрения, ведь люди чаще всего транслируют то, что когда-то слышали. Постоянная практика «Тишины» позволяет жить более осознанно,

не привязываться к «своей» точки зрения, которая, к тому же, меняется в связи с развитием человека, поэтому нужно высказываться через свой, а не через чужой опыт. «Здоровому» человеку достаточно легко усидеть на одном месте 30 минут. Однако во время выполнения «Тишины» Вам может срочно захотеться заняться чем-то другим и не тратить время «зря», хотя «Тишина» – это как раз полезная «трата» времени на самого себя. В отличие от различного рода медитаций, в «Тишине» нет цели достижения какого-то определённого состояния: нужно просто сидеть и ничего не делать, наблюдая за своими мыслями. Во время «Тишины» полезно также сосредотачиваться на дыхании, окружающих звуках и сканировать свой организм, как при выполнении техники «Здесь и сейчас». Однако такая мультизадачность достигается по мере длительного выполнения практики.

Если во время выполнения «Тишины» мысли постоянно Вас «уносят», то в эти моменты можете задавать себе вопрос: «Какова моя следующая мысль?», после чего продолжать расслабленно наблюдать за своим мышлением, не пытаясь специально о чём-то думать. После постановки этого вопроса Вы заметите, что никаких мыслей у Вас не возникает. Таким образом, «Тишина» позволяет осознанно обнаруживать себя за рамками собственного мышления, т.е. не отождествлять себя со своими мыслями. При длительной практике этого упражнения Ваше восприятие жизни полностью изменится, появится больше радости, осознанности, покоя и уверенности.

Упражнение 9. «Дыхание»

Естественное дыхание человека – это *дыхание животом*. Многие люди дышат грудью, а это суть неправильное, сбитое, тревожное дыхание. При восстановлении правильного дыхания тревожность будет уходить. Для этого нужно *один раз в день на протяжении 15 минут* или *два раза в день утром и вечером в течение 7 – 8 минут* дышать животом. При этом Вы вдыхаете одной ноздрей, зажимая другую пальцем, и выдыхаете другой ноздрей, зажимая первую пальцем. Затем вдыхаете ей же, удерживая первую ноздрю пальцем, и выдыхаете первой ноздрей при зажатой второй ноздре.

Дыхание должно быть полным, длительным и довольно размеренным. При дыхании двигается только живот, а грудь остаётся неподвижной. Такое дыхание стабилизирует работу полушарий, деятельность нервной системы и успокаивает тревожные привычки мышления. Дыхание направлено на общее оздоровление организма. Попеременное дыхание ноздрями или простое дыхание животом можно со временем включить в упражнение «Тишина» вместе со сканированием организма или концентрацией на звуках.

Упражнение 10. «Нервно-мышечная релаксация»

Суть нервно-мышечной релаксации состоит в том, что *на протяжении 3 минут утром и вечером* Вам нужно *поочерёдно напрягать и расслаблять различные части тела*. Длительность каждого напряжения и расслабления тех или иных участков тела должна составлять *примерно 5 секунд*:

- поднятие бровей (5 секунд) и расслабление (5 секунд);
- широкая улыбка (5 секунд) и расслабление (5 секунд);
- зажмуривание глаз (5 секунд) и расслабление (5 секунд);
- наклон головы назад (5 секунд) и возвращение (5 секунд);
- сжимание кулаков (5 секунд) и расслабление (5 секунд);
- сгибание рук (5 секунд) и расслабление (5 секунд);
- вытягивание рук перед собой (5 секунд) и расслабление (5 секунд);
- поднятие плеч (5 секунд) и расслабление (5 секунд);

- сведение лопаток (5 секунд) и расслабление (5 секунд);
- втягивание живота (5 секунд) и расслабление (5 секунд);
- прогиб поясницы вперёд (5 секунд) и расслабление (5 секунд);
- напряжение ягодиц (5 секунд) и расслабление (5 секунд);
- сжимание коленей вместе (5 секунд) и расслабление (5 секунд);
- оттягивание носков на себя (5 секунд) и расслабление (5 секунд);
- интенсивный массаж лица (1 минута) и расслабление.

Домашнее задание №2

1. Перечитать и законспектировать главу «Мышление, эмоции и поведение» для более глубокого осознания информации.
2. Продолжать отслеживать те ситуации, в которых Вы жалуетесь, оправдываетесь, осуждаете, обвиняете и критикуете.
3. Продолжать ежедневно перечитывать цель преодоления социофобии и таблицу мотивации.
4. Продолжать осознавать и прорабатывать вторичные выгоды от социофобии.
5. Продолжать постепенное вхождение в тревожащие места, события и ситуации, руководствуясь таблицей избеганий, а также сопоставляя ожидание и реальность с целью определения общей вероятности осуществления негативных прогнозов в процентах.
6. Вспомнить как минимум 10 несложных социофобических ситуаций из прошлого опыта и различить в них событие, эмоцию и мысли.
7. Ежедневно делать разборы по схеме «событие – эмоция – мысли», определяя интенсивность эмоций и правдоподобность мыслей в процентах и проверяя соответствие мыслей интенсивности эмоций. Разборы следует делать, опираясь лишь на те переживания, которые непосредственно связаны с социофобией.
8. Начать выполнять рассмотренные упражнения: «Волшебник», «Здесь и сейчас», «Тишина», «Дыхание» и «Нервно-мышечная релаксация».

ГЛАВА III. ТРЕВОГА

§1. Что такое тревога?

Повышенный уровень социальной тревожности, конечно, не является психическим заболеванием и представляет собой поведенческую проблему, которая поддаётся эффективному разрешению. Высокая тревога является результатом чувствительной и истощённой вегетативной нервной системы и абсолютно не говорит о сумасшествии или шизофрении. Если *страх* всегда существует в настоящий момент времени и обусловлен наличием внешней опасности, то *тревога* является следствием катастрофических мыслей о будущем по типу «А что если?» Иными словами, тревога возникает только тогда, когда мышление оторвано от реальности и целиком и полностью погружено в будущее. Следует понимать, что тревога не может существовать в настоящем моменте времени, в который необходимо уметь возвращаться. Если Вы хотите оценить уровень своей тревожности, воспользуйтесь шкалой тревоги Аарона Бека, которую Вы найдёте в Приложении 2. В свою очередь, *фобия* является устойчивым и необоснованным страхом перед вещами и явлениями, которые не представляют реальной опасности, но субъективно воспринимаются человеком

в качестве угрозы. С подробным перечнем фобий Вы также можете ознакомиться, заглянув в конец книги. Фобиям посвящено Приложение 3.

Важно помнить, что тревогу создаёт только сам человек, и поэтому только сам человек может её преодолеть. Но тревога является *естественным* состоянием человека, оберегающим его жизнь, если проявляется ситуативно. Однако когда тревога мешает повседневной жизни человека, тогда мы имеем дело с *невротической* тревогой. Именно эту повышенную и «беспричинную» тревожность, возникающую из-за постоянной катастрофизации ситуаций, можно и нужно прорабатывать. Если Вы будете верить всему, что говорит Вам Ваша тревожность, то она поймает Вас в свою ловушку, спрячет от мира и парализует. Однако у социофобии нет над Вами никакой законной власти! К тому же сильная тревожность приводит к возникновению разнообразных симптомов, которые будут проходить с понижением уровня тревожности. *Замкнутый круг тревожности* состоит в том, что чем больше Вы боитесь своей симптоматики, тем сильнее она проявляется, поскольку её источником выступает тревога. Поэтому важно формировать новый навык правильной работы с тревожностью посредством регулярного выполнения предлагаемых в данной книге практических рекомендаций и упражнений.

§2. Каковы источники тревожности?

Многие люди, испытывающие те или иные проявления социофобии, обладают тревожно-мнительным характером как привычкой определённого мышления и поведения, которую необходимо постепенно менять. При этом следует понимать, что полностью избавиться от тревоги невозможно и не нужно, поскольку тревога является следствием инстинкта самосохранения. А сейчас мы обратимся к двум основным источникам Вашей тревоги. Первым из них является *тревога из-за наличия самой социофобии*, порождающая рассмотренный выше замкнутый круг тревожности. В таком случае человек постоянно задаётся вопросами: «За что это со мной?», «Почему именно я?», «В чём причина моих социальных страхов?» Такое неправильное отношение к проблеме лишь усиливает тревожность, подавленность и депрессивность, что ведёт к симптомам и избегающему поведению. Поэтому первостепенной задачей в работе над социофобией является изменение отношения к своей тревоге, уменьшение переживаний по поводу самих переживаний и отказ от самокопания и поиска причин проблемы. Вторым фактором, вызывающим повышенную тревожность, выступает *тревожно-мнительный характер*, проявляющийся через различные виды тревожности, которые мы рассмотрим в следующем параграфе.

§3. Каковы виды тревожности?

К первому виду тревожности относится *личностная тревожность*, связанная с неуверенностью в себе и нестабильной самооценкой, о которой мы подробно поговорим позже. Вторым видом тревожности следует указать *наследственную тревожность*, которая посредством воспитания передаётся ребёнку от тревожных родителей, формируя у него установку опасного мира. Многие из нас в детстве слышали, казалось бы, поучительные родительские наставления: «Не подходи к собаке – загрызёт», «Не подходи к незнакомцам, а то украдут», «Не ходи без шапки – заболеешь и умрёшь». Наследственная тревожность является следствием гиперопеки и катастрофизации родителей, которые воспитывают ребёнка в тепличных условиях и ограничивают его, диктуя свои потребности и желания, что порождает его несамостоятельность и боязнь ошибочного принятия решения. При этом родители забывают о том, что ребёнок может стать личностью только через собственный негативный опыт. В этой связи следует помнить и о том, что дети полностью перенимают и как губка впитывают родительскую модель поведения. Из этого можно сделать вывод о том, что воспитывать детей бесполезно: нужно воспитывать самого себя, а не компенсировать свою неудовлетворённость от жизни за счёт ребёнка.

Следующим видом тревожности необходимо обозначить *тревожность из-за неопределённости*. Поясним истоки её возникновения на примере двух ситуаций. Ситуация первая. Находясь дома, ребёнок начинает капризничать, в ответ на что родитель всячески его успокаивает. Ситуация вторая. Ребёнок капризничает в набитом людьми автобусе, что вызывает противоположную реакцию родителя, который начинает кричать на него, демонстрируя всем «процесс воспитания» из-за боязни того, что другие подумают, что он плохой родитель. Вследствие различной реакции родителя на одно и то же поведение ребёнка, последний каждый раз вопросительно и напряжённо ожидает реакции окружающих на своё поведение, что постепенно повышает уровень его тревожности.

Нельзя обойти стороной и такой вид тревожности, как *тревожность из-за нестабильности*, которая является результатом неуверенности в завтрашнем дне. Иными словами, по причине отсутствия тех или иных навыков человек постоянно боится, например, потерять работу и тем самым лишиться источника доходов. В этом отношении показательны советские времена, когда тревожность из-за нестабильности попросту отсутствовала, поскольку будущее людей было более определённым: после учёбы им была гарантирована работа по распределению, а за достижения в работе им могли подарить квартиру или машину. Поэтому данный вид тревожности убирается путём приобретения навыков в какой-либо области, т.е. через постепенное становление востребованным специалистом.

Очередным видом тревожности является *тревожность из-за прошлого опыта*, например, из-за автомобильной аварии или укуса собаки, которая прорабатывается только повторным проживанием аналогичных ситуаций, например, через езду на автомобиле или игру с собакой. Существует также *тревожность, обусловленная ожиданием сильной социальной тревоги*, о способах погашения которой речь пойдёт далее. Наконец, к последнему виду относится *тревожность как следствие внутреннего конфликта*, конфликта потребностей внутри личности. Примером такого рода внутриличностных конфликтов, рождающих напряжение, могут служить вынужденная жизнь с нелюбимым человеком, вынужденная учёба на нелюбимой специальности и многие другие ситуации.

Действительно, различные симптомы и даже болезни могут возникать вследствие неосознанности и неудовлетворённости потребностей человека, которые могут вступать в конфликт *друг с другом* или *с внешним миром*. В первом случае одна потребность вступает в противоречие с другой, что порождает напряжение. Скажем, потребность в разводе, будучи истинным и неосознаваемым желанием, сталкивается с потребностью в муже, которая является долженствованием. Образующееся напряжение рождает множество проблем, если не находится решения в пользу одной из потребностей. Во втором случае потребность человека вступает в конфликт с внешней средой, которая блокирует удовлетворение потребности, порождая напряжение. К примеру, потребность в деньгах вступает в конфликт с ситуацией разорения, что также создаёт напряжение. Однако как в первом, так и во втором случаях поиск способов разрешения этих противоречий способствует творческому развитию человека. Поэтому крайне важно прорабатывать как нестабильную самооценку, проявляющуюся в разных долженствованиях и невротических потребностях, так и собственный характер, о чём будет сказано ниже.

§4. Каковы пути работы с тревогой?

Одним из ключевых способов снижения уровня тревоги является *принятие*. Говоря иначе, нужно принимать все свои состояния и разрешать себе все свои чувства, поскольку борьба с тревогой и попытка отвлечения и избавления от неё только возвращает её словно тушение костра бензином. Борьба с тревогой сродни заталкиванию резинового мячика под воду или сжиманию пружины, что рождает излишнее напряжение. Нужно постепенно выбираться из порочного замкнутого круга тревожности и не кормить свою тревогу сопротивлением. Только тогда она утихнет и умрёт. Сама природа подсказывает человеку, как жить

в гармонии: когда дует ветер, деревья не противятся ему, иначе бы сломались. Точно также вода обтекает камень, а не пытается проникнуть сквозь него.

Иными словами, важно смириться со своими чувствами, позволить им быть и искренне верить в возможность избавления от социофобии. Такой подход преобразует проблему в преимущество и вернёт Вам энергию, ранее растрачиваемую на бесполезную борьбу с тревогой. Обретение уверенности в себе и своих силах будет более быстрым, если Вы не станете мешать себе самокопанием, поиском причин социальных страхов и волшебного способа их преодоления. Такого рода борьба лишь подпитывает тревогу, лишая Вас возможности вырваться из замкнутого порочного круга тревожности. Это можно сравнить с тем, как если бы постоянно спрашивать спящего человека: «Ты спишь?» Смирение со своим состоянием каждый раз приближают Вас к победе над социофобией, поскольку, борясь со своей тревогой, Вы боретесь с самим собой, что лишь усиливает Ваше напряжение.

Важнейшим методом постепенного преодоления высокой социальной тревоги является *проживание*. При каждом возникновении тревоги нужно проживать её через тело, концентрируясь на своих ощущениях и направляя внимание в ту часть тела, где расположена тревога. У большинства людей тревога проявляется в груди, животе, голове и ногах. При этом необходимо описывать её местоположение, размер, цвет, форму и прочие характеристики, но ни в коем случае не избегать и не отвлекаться – это только усиливает тревогу. Тревога – это сгусток энергии, наблюдение за которым растворяет её по телу, а блокирование – увеличивает. Не следует бежать и прятаться от своих чувств, ибо отступление даёт мозгу сигнал об опасности, в то время как в тревоге нет ничего ненормального, особенно при утомлённой нервной системе.

Весьма продуктивной техникой работы с тревожностью предстаёт *безразличие*. Всё, что нужно делать, – это перестать что-либо делать для избавления от тревоги и равнодушно относиться к ней: есть ли тревога, нет ли тревоги – всё равно. Опасливое отношение к тревоге лишь создаёт нервозность. Нужно просто жить при всех ощущениях и позволить им быть. Путём переживаний ничего изменить нельзя, поэтому нужно взять в качестве жизненного девиза фразу: «Я прекращаю беспокоиться и начинаю жить». Живите обычной жизнью и избегайте избеганий, ведь избегание тревоги приносит лишь ситуативное облегчение, однако в долгосрочной перспективе только усиливает общее состояние тревожности. Не следует отказываться от предстоящих событий из-за боязни дискомфорта. Не медлите жить, надеясь, что желание придёт к Вам позже. Не нужно идти на поводу у своих страхов, ведь зачастую человеку мешают только необоснованные предчувствия, попросившись с которыми можно добиться неожиданных и очень приятных достижений. Однако до тех пор, пока Вы будете ныть и жалеть себя, Вы не сможете проработать свою тревожность и избавиться от социофобии.

Важной методикой работы с тревогой является *усиление*. В моменты сильной тревоги нужно желать её усиления и полностью отдаваться всем своим ощущениям, стремясь ощутить их как можно ярче и красочнее. Ещё один метод, применяемый для постепенного снижения уровня тревожности – это *дружба*. Нужно выработать навык дружественного отношения к тревоге, дав ей смешное имя. Например, её могут звать «Тревожка», «Пугашка» и много как ещё. Следует выгуливать свою «Тревожку» как можно чаще и приглашать её в гости в любое удобное для неё время.

Таким образом, ключевыми тактиками при работе с тревожностью являются *принятие, проживание, усиление, безразличиеи дружба*. Однако принимать, проживать, усиливать тревогу, безразлично к ней относиться и дружить с ней необходимо не с целью избавления от неё, а просто так, ради желания почувствовать себя совершенно по-другому. В противном случае будет происходить возврат к постоянной борьбе, поскольку если желать избавления от тревоги, то она будет возвращаться, однако если желать её наличия, то она постепенно

уйдёт. Также важно чётко уяснить для себя, что нет таких людей, которые не смогли бы избавиться от тревоги и социальных страхов.

Затронем ещё один важный момент, осознание которого добавит Вам терпения на тернистом, но увлекательном пути преодоления социальных страхов и обретения уверенности в себе. Дело в том, что формируя новые навыки работы с социальной тревогой, Вы развиваете могучую внутреннюю силу, недоступную обычным людям. Стоит ли говорить о том, что победа над социофобией сделает Вас гораздо более смелым и решительным человеком. Поэтому социофобия – это вовсе не наказание, а следствие неправильного отношения к жизни и уникальный шанс осознать себя, измениться к лучшему и стать совершенно другим человеком через преодоление дискомфорта. Стоит раз и навсегда отказаться от ложного убеждения в том, что наличие социальных страхов означает отсутствие мужества, поскольку прорабатывая избегания, Вы совершаете для себя ежедневные подвиги. Более того, работая над своими избеганиями, Вы со временем научитесь получать удовольствие от элементарных вещей, которое раньше было Вам недоступно и которое сейчас недоступно многим другим людям, будь то утомительное ожидание в коридоре больницы или длительное нахождение в общественном месте.

§5. Что нужно говорить себе при приближении тревоги?

Как Вы помните, тревога всегда является следствием катастрофических искажённых мыслей о будущем по типу «А что если?» Стало быть, для того чтобы утихомирить разбушевавшуюся тревожную фантазию, необходимо каждый раз заменять эти автоматические мысли на рациональные. Это будет способствовать ослаблению тревоги и обретению спокойствия и уверенности в себе во время любых социальных ситуаций. Сейчас мы рассмотрим те здоровые рациональные убеждения, которые Вы можете использовать, если чувствуете приближение тревожности. Следует отметить, что приведённые ниже рациональные мысли являются примерами, которые Вы можете смело модифицировать так, как для Вас будет полезнее и эффективнее.

– «Со мной всё будет в порядке. Мои эмоции не всегда рациональны, поскольку порождаются автоматическими искажёнными мыслями. Сейчас мне следует расслабиться, дышать животом и находиться в моменте «здесь и сейчас».

— «Тревожность не представляет для меня абсолютно никакой угрозы, хоть и доставляет некоторый дискомфорт. Однако я вполне способен пережить эти ощущения, а значит, буду продолжать заниматься тем, чем я занимался».

— «Сейчас я испытываю приближение тревоги. Это означает, что мои надпочечники активно вырабатывают адреналин. И если я не стану подкармливать его своими катастрофическими мыслями, то от него в течение пяти минут не останется и следа – он попросту растворится в крови».

— «Хоть я и тревожусь, я не утратил способности рационально мыслить. А это значит, что сейчас я постараюсь выявить свои тревожные мысли уже знакомыми мне методами и в очередной раз удостоверюсь в том, что это лишь мысли, не имеющие никакого отношения к реальности».

— «Какую эмоцию я сейчас испытываю? Правильно, тревогу. Ну и что? Тревожился ли я ранее? Привело ли это к каким-то катастрофическим последствиям? Смог ли я так или иначе совладать со своей тревогой? Получится ли у меня сделать это и сейчас?»

§6. Что нужно говорить себе при подготовке к стрессовой ситуации?

Теперь обратимся к рациональным утверждениям, которые Вы можете доставать из своих мыслительных запасов в моменты подготовки к какому-то волнительному и ответственному событию. Но чтобы во время стрессовых ситуаций Вам было что противопоставить Вашим тревожным домыслам, для начала необходимо сформировать эти запасы, чем мы сейчас и займёмся.

— «Я уже справлялся с этим в прошлом. Я знаю, как и что мне делать в таких ситуациях. С чего я решил, что меня ожидает катастрофа?»

— «Волноваться перед такими мероприятиями вполне естественно. Но я знаю, что когда всё завершится, я буду необычайно горд за то, что смог пойти туда!»

— «В моей тревоге по поводу грядущего события нет никакого толка. Чем она мне помогает? Тревога – это лишь пустая иллюзия, поэтому я пройду сквозь неё и выйду с другой стороны победителем!»

— «Тревога – это попытка моих автоматических мыслей предугадать то, чего никогда не будет. Поэтому тревога сильна лишь перед событием. Во время самого мероприятия я буду находиться в моменте „здесь и сейчас“, а это означает, что моим тревожным домыслам попросту не останется места. Они рассеются, словно мираж в пустыне, и мне будет намного легче, чем сейчас».

— «Я уже весьма много сделал для того, чтобы преодолеть свои старые привычки автоматического мышления. Я владею многими техниками, поэтому предстоящее событие – это отличный шанс, чтобы проверить их в деле и в очередной раз доказать моему мозгу иллюзорность моих переживаний».

§7. Что нужно говорить себе при сильной тревожности?

Несмотря на Ваши старания максимально настроить себя на нужный лад, сильная тревога может настигнуть Вас в самый неподходящий момент. В этом нет ничего страшного, особенно в том случае, если Вы находитесь на начальном этапе работы со своей тревогой. Ведь для того чтобы обретенные привычки нового отношения к тревожности стали более стабильными, нужно определённое время. Однако в те моменты, когда тревога достигает своего пикового уровня и, как кажется, не хочет отступать, Вам будет необычайно полезен арсенал следующих здоровых мыслей, которые следует постоянно воспроизводить в своей голове в качестве альтернативы тревожным мыслям:

— «Я могу испытывать очень сильные тревожные чувства, но при этом продолжать выполнять то, что запланировал. Будучи лишь иллюзией, тревога не в силах разрушить мои реальные планы. Я буду идти до победного конца, а концентрация на интересных делах поможет мне не обращать никакого внимания на тревогу».

— «Тревога – это лишь старая привычка моего искажённого мышления, на которую тело по привычке откликается различными вегетативными симптомами. Однако я уже знаю, что симптомы являются всего лишь следствием повышенной тревожности, поэтому я не буду поддаваться паническим настроениям, которым противопоставлю спокойствие».

— «Я замечаю, как тревога всё меньше управляет мной. Это происходит потому, что я научился отслеживать свои тревожные мысли. Вскоре я научусь формулировать альтернативные здоровые мысли, и тогда уже окончательно разберусь с проявлениями сильной мешающей тревоги».

— «Как мне следует вести себя в моменты сильной тревожности? Нужно ли мне бороться? Стоит ли мне отвлекаться? Продуктивно ли желать немедленного избавления от тревожности? Наверное, лучше принимать и проживать любые состояния, и тогда тревога со временем утихнет».

— «Я владею пятью шагами работы с тревогой: принятие, проживание, усиление, безразличие и дружба. Любой из этих шагов поможет мне перестать бороться с тревогой, тем самым только усиливая её, и шаг за шагом обретать спокойствие и уверенность. Кроме этого, я практикую техники «Волшебник», «Здесь и сейчас», «Тишина», «Дыхание» и «Нервно-мышечная релаксация», поэтому у тревоги нет шансов. И это она ещё не знает о том, что скоро я освою ещё целых три упражнения – «Ответ», «Медленная речь» и «Цунами».

§8. Каковы общие рациональные утверждения при работе с тревогой?

Наконец, следует познакомить Вас с общими рациональными мыслями, которые пригодятся Вам в любых вышерассмотренных случаях, будь то ощущение приближающейся тревожности, подготовка к стрессовой ситуации или непосредственные моменты сильной тревоги. Итак, общие рациональные утверждения, которые Вы теперь можете в качестве здоровой альтернативы предъявлять своим катастрофическим искажённым мыслям, порождающим эмоцию тревоги, могут выглядеть следующим образом:

— «Когда тревога пожелает захватить меня в свой иллюзорный плен, я не стану сопротивляться ей и применю освоенные мной техники».

— «Я больше не намерен отдавать тревоге власть и кормить её борьбой, отвлечениями, избеганиями и поиском волшебной таблетки».

— «Теперь я буду всё время отвечать своей тревожности спокойствием и умиротворением, даже если это поначалу не будет получаться сразу».

— «Я больше не позволю тревоге управлять моей жизнью и запугивать меня понапрасну: она и так отняла у меня много сил и времени».

— «Если раньше тревога ловила меня в свой замкнутый круг, то сейчас я знаю, что тревога из-за тревоги ведёт к ещё большей тревожности».

— «Я осознал, что раньше не я управлял своей жизнью, а автоматические и искажённые тревожные мысли управляли мной».

— «Тревожность больше не будет меня обманывать, поскольку теперь я знаю о ней гораздо больше, чем она обо мне, а значит, я сильнее её».

— «Я не стану уделять своей тревоге слишком много внимания – она не заслуживает этого, в то время как я заслуживаю гораздо большего».

— «Автоматические тревожные мысли ведут к катастрофизации любой ситуации, однако в действительности она гораздо легче, чем кажется».

— «Тревожные мысли – это кучка наглых обманщиков, возомнивших себя носителями истины, они не имеют ко мне и к реальности никакого отношения, поскольку всегда врут».

Вопросы для самоконтроля

1. Чем отличаются тревога, страх и фобия?
2. В чём разница между естественной и невротической тревогой?
3. В чём выражается замкнутый круг тревожности?
4. Каковы два главных источника тревожности?
5. Какие можно выделить виды тревожности?

6. Каковы пять шагов для преодоления тревоги?
7. Почему не следует желать отсутствия тревоги и бороться с ней?
8. За что можно быть благодарным своей социофобии?
9. Каковы примеры альтернативных здоровых мыслей при тревоге?

Упражнение 11. «Ответ»

В тревожном состоянии эмоции человека становятся сильнее, любые события воспринимаются обострённо, и маленькая проблема раздувается в большую. Тревожность – следствие выработки адреналина, выражающегося в страшных и необычных мыслях, которые ничего не значат и которые можно только принять, что снизит их значимость и, в итоге, уничтожит. Нужно игнорировать эти мысли и разрешить им приходиться в голову, воспринимая их с улыбкой и понимая, что они являются лишь следствием тревожности, подобной опьянению, не отражающему реальности. Однако пытаюсь уничтожить эти страшные мысли, человек лишь увеличивает их важность, хотя на самом деле они абсолютно ничего не значат. Поэтому свобода от мыслей возможна только в том случае, если разрешить им себя посещать.

Тревога всегда начинается с искажённых мыслей о будущем по типу «А что если?», которые являются всего лишь развлечением разбушевавшейся фантазии. Поэтому при появлении любой пугающей мысли, влекущей за собой тревогу, нужно задать себе вопросы: «Какой ужас меня может ждать? На самом ли деле он случится? Имеет ли эта мысль основания?» Помимо этого, при каждом возникновении тревоги необходимо задаваться вопросом: «Какая моя цель? Бороться или принимать?» Такими вопросами проверяется наличие искажённой цели и происходит настройка организма на уверенность. Правильным вариантом внутреннего диалога будет, например, следующий: «Какова моя цель? Бороться или принимать?» – «Моя цель – дружить с тревогой, а не избавляться от неё».

Смысл упражнения «Ответ» состоит в рациональном объяснении своих катастрофических мыслей, что способствует снижению уровня тревожности. Поэтому при каждом появлении тревожных мыслей по типу «А что если?» нужно давать ответ по схеме: «Ну и что? Я знаю...». Это упражнение следует использовать в течение дня. После того, как Вы дали рациональный ответ на тревожные мысли, следует принимать тревогу, если она остаётся, в том числе и на уровне тела, а также продолжать выполнять дела, невзирая на тревогу. Упражнение «Ответ» позволяет суммировать все те рациональные мысли при работе с тревожностью, которые мы рассмотрели ранее. А теперь приведём варианты рациональных ответов на некоторые катастрофические мысли:

- «Это чувство неприятно, но я принимаю и проживаю его».
- «Я могу испытывать тревогу, но при этом справляться с ситуацией».
- «Я могу выдержать любые свои ощущения, даже очень неприятные».
- «Я потрачу столько времени, сколько нужно, чтобы расслабиться».
- «Я переживал подобное раньше, а значит, переживу и сейчас».
- «Я могу делать то, что мне нужно, несмотря на тревогу».
- «Это всего лишь тревога – я не собираюсь из-за неё мучиться».
- «Это всего лишь мысли, а не реальность».
- «Эти чувства временны и очень скоро закончатся».
- «Когда я перестану волноваться, эти ощущения постепенно пройдут».

Упражнение 12. «Медленная речь»

Тревожность – это следствие разогнавшихся автоматических мыслей, которые порождают негативные эмоции, затуманивают рассудок и приводят к усталости, оцепенению, невнятной и принуждённой речи. Что же можно противопоставить этим суетливым мыслям, заставляющим Вас хвататься то за одно, то за другое и переживать из-за невозможности сосредоточить своё внимание на чём-то одном, чтобы довести начатое дело до победного конца? Правильно! Рациональный ответ в виде здоровых мыслей и утверждений. Однако важен не только сам ответ, но и то, *как* мы его себе проговариваем. Дело в том, что тревожность хочет ускорить Ваши мысли и речь. Заметьте, что зачастую ей это удавалось, и тогда в разговоре с кем-либо Вы тараторили как заведённый. Это вполне естественно, ведь чем быстрее Вы думаете, тем неудержимее становятся мысли, и тем сильнее мозг наполняется страхом.

Поэтому отныне в моменты, когда тревога Вас настигает, Вам следует использовать технику «Медленная речь». Это значит, что Вы не станете реагировать на провокации своей тревожности и будете говорить и думать ясно, спокойно и неторопливо. Поначалу это может вызывать внутренний дискомфорт, ведь Ваш мозг уже привык работать на высоких скоростях. Но используя равномерный и спокойный разговор без ускорений, Вы сможете шаг за шагом понижать «передачу» Ваших мыслей и разговаривать на низкой скорости, испытывая удовольствие от комфортной и неторопливой «езды» по временному бездорожью Вашей тревожности. Действительно, медленная речь успокаивает сердцебиение, снижает давление, прерывает избыточный выброс адреналина и кортизола, снижает уровень тревожности и возвращает Вас к более спокойному образу мыслей.

Помимо этого, медленная речь звучит гораздо более профессионально и авторитетно, а это значит, что люди будут воспринимать сказанное Вами как ценную информацию и будут расположены слушать Вас. Медленная речь дарует Вам спокойствие и ясность мышления, что заметно другим людям. Самое интересное, что, ощущая Вашу уверенность, которую Вы возвращаете в себе посредством медленной речи, окружающие чувствуют себя рядом с Вами более комфортно и расслабленно. А это ведёт к тому, что любое Ваше общение становится более эффективным и полезным, прежде всего, для Вас самих. Однако для того чтобы достичь таких результатов, Вам необходимо ежедневно практиковать медленную речь до тех пор, пока она не станет новой привычкой Вашего мозга и Вашей второй натурой. Только постоянное использование техники «Медленная речь» будет приносить очень хорошие результаты. Всего лишь говоря более размеренно, Вы сможете налаживать взаимодействие с другими людьми, выстраивать более здоровые отношения в семье и на работе, что будет положительно влиять на Ваше физическое и душевное состояние и финансовое благополучие. Чудеса, да и только!

Упражнение 13. «Цунами»

Упражнение «Цунами» представляет собой расширенный вариант техники «Просмотреть кино полностью», позволяющий мысленно прожить пугающие социофобические ситуации и доказать своему мозгу иллюзорность опасностей, которые он Вам внушает. В чём же суть упражнения «Цунами» и как его выполнять? Установите в телефоне ежедневный будильник *ровно на 30 минут в одно и то же время*. Когда будильник прозвенит, нужно остаться в комнате наедине с собой, удобнее устроиться и постараться почувствовать себя настолько плохо, насколько это возможно, сконцентрировавшись на наихудших фантазиях, относящихся к Вашим социальным страхам. Нужно начать воображать себе все наихудшие опасности и все наихудшие ситуации, в которых у Вас мог бы возникнуть ужас, страх, паника или острый приступ тревоги. Нужно стараться почувствовать себя как можно хуже, намеренно провоцируя у себя кризис тревожности и представляя ситуации нашествия

симптомов. Стоит представлять пугающие сцены и докручивать их в мыслях до катастрофического конца, пытаясь удерживать страх на одном уровне как можно дольше.

В «Цунами» важно проигрывать не симптомы, а страхи. Если страх связан с симптомом, то нужно подумать, что может произойти вследствие этого симптома и проигрывать эту ситуацию. Иными словами, «цунами» следует не симптом, а конечные страхи. Вы можете проигрывать несколько страхов, но поначалу обычно хватает и одного. При этом следует делать всё, что спонтанно хочется делать: плакать, кричать, рвать на себе волосы, кататься по полу. Но когда будильник зазвенит, всё заканчивается. Нужно отставить все мысли и ощущения, которые были Вами вызваны, принять контрастный душ для тренировки сосудов и вернуться к выполнению своих дел, даже если тревожность осталась.

Упражнение «Цунами» формирует новое отношение к социальным страхам и тревоге – принятие и проживание, а не отвлечение и избегание, последние из которых лишь усиливают тревожность. «Цунами» приучает не бороться со страхом, а идти ему навстречу, т.к. невозможно бояться того, чего Вы хотите и того, что Вы делаете постоянно. Это упражнение позволяет понять, что на границе страха находится не пропасть, а лишь иллюзия страха, пустышка, которая только кажется Вам опасной. «Цунами» помогает Вам осознать, что страхи не являются настоящими, поскольку это только Ваш ум играет с Вами в игры, придумывая страхи на пустом месте. Кроме того, «Цунами» направлено на то, чтобы пускать в голову тревожащие мысли лишь на полчаса, а не в течение всего дня. Так Ваш мозг привыкает, что есть определённое время, когда можно от души потревожиться. Тем самым общая тревожность в течение всего дня постепенно снижается.

Выполнять «Цунами» необходимо *каждый день в одно и то же время*, выписывая свои мысли и ощущения на листок бумаги, который рвётся и выбрасывается после окончания упражнения. Во время прописывания нужно вживаться в собственный рассказ. Стоит понимать, что все люди по-разному реагируют на это упражнение: кто-то плачет навзрыд, а кто-то вообще не испытывает никаких эмоций – в любом случае упражнение идёт в зачёт, если Вы стараетесь вызывать и удерживать страх на протяжении всех 30 минут. Поэтому отсутствие ярко выраженной тревоги во время выполнения техники не является ошибкой: упражнение всё равно действует и тренирует Ваш мозг наконец-то правильно реагировать на тревогу. Наличие других эмоций во время «Цунами» (стыд, вина, обида, гнев) не является ошибкой, однако в этом случае нужно акцентировать своё внимание именно на тревоге.

Если «Цунами» вообще не вызывает тревоги, то попробуйте более детально представить пугающую ситуацию вплоть до одежды, запахов и прочих мелочей, чтобы придать картине большую реалистичность. При выполнении упражнения старайтесь чувствовать себя в реальном времени, ощущать, как Вы двигаетесь, в каком положении находится Ваше тело, как Вы смотрите и говорите, будто это происходит на самом деле и прямо сейчас. Чтобы усилить тревогу, Вы можете попытаться добавить или убрать какие-то детали из Вашего сюжета, поиграть со сценарием и как-то изменить его. Вы также можете поэкспериментировать со способом выполнения упражнения. Попробуйте делать «Цунами» в своём воображении, если до этого Вы выполняли его письменно, и наоборот.

Если упражнение больше не вызывает страха или тревоги при выполнении дома, то следует переходить к выполнению техники в пугающих ситуациях, тем самым тренируя себя в «боевых условиях», что весьма неприятно, но позволяет Вам формировать опыт безопасного переживания любых социофобических ситуаций. Это называется «Ситуационное цунами». Говоря иначе, нужно научиться правильному отношению к тревоге в мыслях и смело переходить в реальность. Обычно упражнение прекращается, когда тревоги практически нет, а от самого упражнения начинает «тошнить». В среднем «Цунами» нужно ежедневно и систематически практиковать 2—3 месяца. Пропуск хотя бы одного дня «Цунами» отбрасывает Вас на 5—10 дней выполнения упражнения назад.

В «Цунами» нет какой-то конечной цели, равно как и правильности или неправильности выполнения упражнения. Главное – сформировать новое отношение к тревоге и страху и научиться принимать их в настоящем моменте. Навредить себе этим упражнением никак нельзя, т.к. оно является общепринятым в мировой психотерапии: сотни тысяч людей выполняли его. «Цунами» позволяет перенести в сознание и проиграть до конца полные сценарии страхов, которые содержатся в Вашем подсознании. Этим Вы не привносите ничего нового, а лишь разрешаете всем страхам, которые есть у Вас внутри, выйти наружу. Обычно до сознания доходят крупницы страхов, с которыми человек борется, тем самым питая эти страхи, а в «Цунами» страхи выводятся на уровень сознания, за счёт чего очаги возбуждения постепенно уменьшаются и гаснут.

«Цунами» – не монотонное упражнение, а ежедневное формирование нового, более здорового отношения к тревоге, ведь избавиться от тревоги невозможно, с тревогой можно лишь подружиться. Не следует воспринимать «Цунами» как способ борьбы с тревогой, поскольку если желать избавления от тревоги, то она возвращается, но если желать её наличия, то она уходит. «Цунами» – это навык и мировоззрение. Выгодно выполнять эту технику с целью отдыха. Важно помнить, что «Цунами» делается не для того, чтобы Вам в итоге стало лучше, а для того, чтобы просто радоваться тревоге, желать максимально сильно испытать и прожить все свои чувства.

Таким образом, ежедневное выполнение техники «Цунами» постепенно прерывает замкнутый порочный механизм тревожности, ломая связь между событием и тревогой. Упражнение позволяет формировать новое отношение к тревоге на уровне нейронных связей в мозгу, поэтому важно выполнять его систематически. Единственной ошибкой при выполнении «Цунами» является прекращение его выполнения при отсутствии быстрых результатов, а также выполнение упражнения с целью улучшения своего состояния, т.к. в этом случае «Цунами» воспринимается как способ борьбы со страхом, с которым можно только подружиться. Следует чётко понимать, что ситуации, которые Вы прокручиваете во время «Цунами» в своём воображении, никогда не материализуются. При наличии сомнений по этому поводу Вам необходимо обратиться к расположенному в Главе VI соответствующему параграфу под названием «Материальны ли мысли?»

Домашнее задание №3

1. Перечитать и законспектировать главу «Тревога» для более глубокого осознания информации.
2. Продолжать отслеживать те ситуации, в которых Вы жалуетесь, оправдываетесь, осуждаете, обвиняете и критикуете.
3. Продолжать ежедневно перечитывать цель преодоления социофобии и таблицу мотивации.
4. Продолжать осознавать и прорабатывать вторичные выгоды от социофобии.
5. Продолжать постепенное вхождение в тревожащие места, события и ситуации, руководствуясь таблицей избеганий, а также сопоставляя ожидание и реальность с целью определения общей вероятности осуществления негативных прогнозов в процентах.
6. Ежедневно делать разборы социофобических ситуаций по схеме «событие – эмоция – мысли», определяя интенсивность эмоций и правдоподобность мыслей в процентах и проверяя соответствие мыслей интенсивности эмоций.
7. Продолжать выполнять упражнения «Волшебник», «Здесь и сейчас», «Тишина», «Дыхание» и «Нервно-мышечная релаксация».

8. Начать воплощать на практике техники по работе с тревогой.
9. Начать выполнять рассмотренные упражнения: «Ответ», «Медленная речь» и «Цунами».

ГЛАВА IV. ИСКАЖЁННОЕ МЫШЛЕНИЕ

§1. Чем отличаются рациональные и иррациональные мысли?

Постепенно формируя новое отношение к тревоге, важно параллельно продолжать осваивать навыки здорового мышления, что позволит Вам стать более стрессоустойчивым и уверенным в себе человеком, а также перестать соответствовать ожиданиям других людей, пытаться постоянно получать от них одобрение. Проработка искажённого мышления будет способствовать налаживанию отношений с людьми в разных сферах жизни, что значительно улучшит качество жизни. В то же время применение представленных техник по работе с тревогой уберечь Вас от попадания в новый замкнутый круг тревожности. Однако проблема социальных страхов не решится, если Вы не будете развиваться дальше и продолжите избегать проблем, перекладывать ответственность на других людей, манипулировать чувством вины и обиды и попадать в зависимость от иных вторичных выгод от социофобии.

Поэтому для того чтобы преодолеть социальную тревожность, нужно постоянно работать над собой, поскольку самое страшное – это не тревога, а бездействие. И как только Вы получите первые результаты, в виде, скажем, снижения тревоги, у Вас появится выбор: либо продолжать работать, либо начать «скатываться» обратно. Поэтому социофобия даётся человеку не в качестве наказания, а для осознания себя и осуществления выбора – либо сдаться, обвиняя всех в своей проблеме, либо выйти из неё победителем. И те люди, которые победили свои социальные страхи, впоследствии благодарили жизнь за то, что они у них были, поскольку в противном случае многие из них так бы и оставались неуверенными в себе, продолжая злоупотреблять различными вредными привычками, например, алкоголем для избавления от тревоги перед публичным выступлением. Однако самые вредные привычки находятся внутри человека: невротические тактики поведения, искажённое мышление и многое другое, о чём мы поговорим далее.

Итак, как Вы уже знаете, наши мысли о происходящих событиях часто приходят одновременно с самими событиями, но далеко не всегда правильно отражают реальность. В этом случае мы говорим об *иррациональных мыслях*, которые интерпретируются неправильно и не подтверждаются реальными фактами. Например, мысль о том, что Ваш друг не пришёл к Вам в гости только потому, что Вы перестали ему нравиться, является всего лишь Вашей неправильной интерпретацией, поскольку реальный факт может состоять в том, что он не навестил Вас из-за обилия важных и срочных дел. В этой связи *рациональными мыслями* мы будем называть те мысли, которые логически вытекают из фактов и реальных событий. К примеру, если девушка часто пишет Вам о своём желании встретиться, то Ваша мысль о том, что она в Вас влюблена, будет вполне рациональной. При этом крайне важно понимать, что рациональные мысли не являются позитивными или успокаивающими. К примеру, если Вы подверглись критике со стороны коллеги, рациональной мыслью будет являться утверждение: «Моя работа подверглась критике», а иррациональными – как мысли о том, что коллега Вас презирает, так и мысли о том, что коллега от Вас без ума.

§2. Каковы способы изменения искажённых мыслей?

Думается, с рациональными и иррациональными мыслями всё понятно. А если так, то перейдём к самому важному аспекту в работе с мышлением, а именно, к способам изменения

искажённых иррациональных мыслей. Теперь при выполнении разборов после выявления автоматических искажённых мыслей, которые и являются причиной негативных эмоций тревоги, гнева, обиды вины и стыда, Вам нужно заменять их на рациональные, тем самым постепенно формируя навыки здорового мышления. В этом отношении стоит заметить, что существует два основных пути изменения искажённых мыслей: *тщательный анализ* и *новый опыт*, показывающий их неразумность. Первый способ заключается в том, чтобы после определения каждой автоматической мысли задавать себе определённые *вопросы для определения и изменения искажённых мыслей*, о которых мы поговорим ниже. Второй метод состоит в том, чтобы осознавать возможные *поведенческие эксперименты*, которые можно произвести с целью определения того, является ли мысль искажённой. Мы будем использовать оба этих способа, но начнём с рассмотрения первого.

Итак, для определения и изменения искажённых мыслей Вам нужно во время выполнения разбора задавать себе *восемь простых вопросов*:

1. Если я обращусь к своему прошлому жизненному опыту, то будет ли эта мысль являться объективной и рациональной?
2. Как, судя по моему жизненному опыту, другие люди могли ощущать себя в аналогичных ситуациях?
3. Могу ли я, обратившись к фактам, доказать правдоподобность своих суждений?
4. Могу ли я, обратившись к фактам, доказать ложность собственных убеждений?
5. Способны ли другие люди думать схожим со мной образом?
6. Продолжу ли я мыслить в том же ключе, если ситуация станет затрагивать возможность осуждения и критики других людей?
7. Если в аналогичной ситуации я бы захотел помочь другому человеку справиться с его тревогой, то какие бы конкретные факты я мог бы привести как контраргументы в ответ на его автоматические мысли?
8. Способен ли я взглянуть на это же событие под другим углом зрения и найти альтернативные мысли, которые не будут вызывать тревоги?

Таким образом, задавая себе эти восемь наводящих вопросов во время выполнения разборов, Вы можете продуктивно определять свои искажённые мысли, а главное, изменять эти иррациональные верования путём поиска альтернативных мыслей. Это важно делать потому, что альтернативные мысли являются здоровыми утверждениями, опирающимися на реальность и конкретные факты. А теперь мы приведём пример альтернативных мыслей, опираясь на схематичное изложение простой, но очень жизненной ситуации.

СОБЫТИЕ: Разговор с девушкой.

ЭМОЦИЯ: Тревога (80%).

МЫСЛЬ 1: Я сейчас покраснею! (95%).

МЫСЛЬ 2: Если я покраснею, она подумает, что я идиот (80%).

АЛЬТЕРНАТИВНАЯ МЫСЛЬ 1: Да, я часто краснею, но не всегда: я не покраснел на прошлой неделе, когда разговаривал с другой девушкой. Возможно, я сейчас и покраснею, но есть реальная вероятность того, что этого не произойдёт.

АЛЬТЕРНАТИВНАЯ МЫСЛЬ 2: Я уже краснел в присутствии этой девушки, но не заметил, что у неё сложилось впечатление о том, что я идиот. Даже если я покраснею, это вовсе не означает, что девушка подумает, что я идиот.

Перейдём к изучению второго способа – поведенческих экспериментов. Разберём это метод на двух наглядных примерах:

МЫСЛЬ: Друзья засмеют меня, если я первым уйду с дискотеки, и скажут, что мне пора «на горшок».

ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ: Однажды пораньше уйти с вечеринки.

МЫСЛЬ: Со мной никто не заговорит на вечеринке, если я не заговорю сам, потому что я неинтересный человек.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ: Специально не заводить разговоров на вечеринке и понаблюдать, точно ли с Вами не начнут беседовать.

После того, как Вы выявили возможный поведенческий эксперимент, Вам нужно совершить его. А после проведения поведенческого эксперимента Вам следует сравнить свои предположения с тем, что случилось на самом деле, как Вы делаете в случае с проработкой избеганий.

§3. Каковы типичные логические ошибки при социофобии?

Подавляющее большинство людей, испытывающие на себе различные проявления социофобии, постоянно воспроизводят в своей голове несколько логических ошибок, которые и порождают их негативные переживания. Так, *первой* распространённой ошибкой является *постоянное предсказывание тех или иных негативных ситуаций*, т.е. *убеждённость в том, что определённые явления или конкретные события случатся стопроцентно*. Например, думая о предстоящем публичном выступлении, Вы приходите к выводу о том, что обязательно покраснеете. А самое интересное, что попав в эту ситуацию, Вы действительно можете покраснеть, что породит ложное убеждение в том, что мысли материальны. Но в данном случае покраснение будет вызвано лишь попыткой неусыпного контроля своего организма с целью предотвращения возникновения этого симптома. Говоря иначе, сильное напряжение, которое Вы будете испытывать из-за чрезмерного контролирования своих телесных проявлений, и приведёт к покраснению. Именно так срабатывает *механизм самосбывающегося пророчества*.

Ко *второй* «популярной» логической ошибке относится *убеждённость в том, что Ваше поведение обязательно привлечёт пристальное внимание каких-либо людей*. В этом случае Вы можете думать: «Она точно заметит, что я покраснею!» *Третья* ошибка состоит в очередном ложном суждении о том, что *Ваше поведение или Ваши телесные проявления станут расцениваться окружающими как негативные*. При таком раскладе Вы будете думать так: «Она сочтёт моё покраснение как признак слабости». *Четвёртая* иллюзия заключается в том, что *негативная трактовка другими Вашего поведения или симптома приведёт к обесцениванию Вас как личности*: «Я залился краской, и теперь она считает меня тряпкой». Наконец, *пятое* заблуждение касается слепой веры в то, что *негативное мнение о Вас как о личности – это ужасно, и что это может привести к серьёзным последствиям*: либо другие люди будут сплетничать о Вас за Вашей же спиной, либо Вы сами упадёте в собственных глазах. Такой логической ошибке сопутствуют мысли из серии: «Если она будет считать меня тряпкой, то я этого не вынесу!»

Таким образом, представленный каскад искажённых автоматических мыслей и иррациональных верований, рождающих Ваши социальные страхи, может в считанные секунды развернуться в Вашем воображении и заковать Вашу уверенность в себе прочными цепями социофобии. Как же научиться опровергать эти нелогичные убеждения? Представьте, что Вы оказались в компании из *ста человек*, и благодаря самосбывающемуся

пророчеству случается то, чего Вы так боитесь, например, Ваше лицо заливается краской. Однако из вышерассмотренных логических ошибок Вы уже можете сделать рациональный вывод о том, что это происходит намного реже, чем Вам кажется. Но допустим, Ваше покраснение заметят *двадцать человек* из ста. Из этих двадцати людей только *десять* оценят покраснение негативно. Из этих десяти человек лишь *двое* осудят Вас как личность. А теперь, внимание, вопрос: насколько важным для Вас является *предполагаемое* мнение двух людей, которые осуждают других людей лишь за покраснение?

Теперь подытожим рассмотренную ситуацию. Из ста человек всего лишь *двое* отвергнут Вас как личность из-за проявления Вашего симптома. *Восемь человек* воспримут покраснение лица в негативном ключе, но, тем не менее, будут считать Вас хорошим человеком. *Десять людей*, хоть и заметят алые пятна на Вашем лице, но никак на это не отреагируют. А *восемьдесят человек* вообще ничего не заметят! Иными словами, проблема социофобии существует только в Вашей голове, поскольку обращение к реальным фактам позволяет установить, что большинство людей попросту не замечают того, на что, по Вашим представлениям, обращают внимание абсолютно все люди. Поэтому каждый раз, когда Вам будет казаться, что Ваше поведение или Ваш симптом обязательно проявится в самый неподходящий момент, что другие люди обязательно это увидят и негативно к этому отнесутся и, скорее всего, осудят Вас как личность, чего Вы никак не сможете пережить, заменяйте эти иррациональные мысли здоровыми убеждениями.

В частности, Вам необходимо постоянно напоминать себе о том, что зачастую явления или события, которых Вы боитесь, происходят намного реже и проявляются менее явно, чем Вы ожидаете. Поэтому вместо того, чтобы катастрофическим образом думать о будущем, пытаясь предсказать и предусмотреть все возможные варианты развития событий, гораздо более продуктивным будет обратиться к реальности, которая никогда не обманет Вас, в отличие от Ваших тревожных мыслей. Например, в те моменты, когда Вам будет казаться, что Вы налились краской, словно переспелый помидор, проверьте это предположение, посмотрев в зеркало или спросив у знакомого человека о том, на самом ли деле Ваше лицо сильно покраснело. Каждый раз задавайтесь вопросами о том, можете ли Вы со стопроцентной вероятностью утверждать, что симптом обязательно проявится именно в этой ситуации, и о том, действительно ли Вас пугает появление этих физических признаков.

Не забывайте определять степень искажённости Ваших автоматических мыслей посредством восьми вышерассмотренных вопросов и опираться на конкретные факты и прошлый позитивный опыт, в том числе полученный Вами в результате проведения поведенческих экспериментов и проработки избеганий. Принимайте во внимание тот факт, что Вы склонны к негативной интерпретации реакции окружающих людей и ложным свёрхобобщениям, заключающимся в убеждённости в том, что другие люди всегда обращают на Вас пристальное внимание, даже если это произошло всего один раз. Но на самом деле люди замечают намного меньше, чем Вам кажется. Вспомните: всегда ли даже близкие и родные люди замечают Вашу новую причёску или новые часы? Необходимо также как можно чаще говорить себе о том, что Вы не бабушка Ванга и не дедушка Нострадамус, чтобы уметь читать мысли других людей и знать о том, что они о Вас подумают. Да и вообще, какая разница, что у них на уме?

Тем не менее, Вы стараетесь максимально точно угадать, что же всё-таки творится в мыслях окружающих. Но почему тогда Вы «читаете» только негативные мысли других и почти никогда не обнаруживаете в их головах позитивных? Почему в те моменты, когда люди неясно выражают эмоции, Вы обязательно думаете о том, что они испытывают к Вам неприязнь? На основании какого конкретного факта в Вашей голове поселилось твёрдое убеждение в том, что другие люди могут считать Вас глупым, но при этом не говорить Вам об этом, прикрываясь маской дружелюбности? Откуда такая мнительность? К тому же если Вы ничего не замечаете, то в чём, собственно говоря, проблема? А какую пользу Вам

приносит чрезмерная концентрация на своём мнимом недостатке, которая к тому же приводит к обесцениванию реальных достижений в Вашем общении с окружающими?

Помните о том, что Вы склонны идеализировать других, опираясь на какой-то один позитивный аспект их поведения или характера, в то время как в действительности эти люди могут обладать роскошным букетом типичных невротических черт, которые Вы почему-то не хотите замечать. В этой связи возникает неприятный вопрос: почему же другие люди могут составлять своё мнение о Вас, исходя из одного Вашего «недостатка»? Наконец, важно чётко осознавать, что если Вы уверены в том, что являетесь достойным уважения человеком, то в ситуациях критики и осуждения со стороны других людей будете испытывать лёгкое раздражение, но не тревожность, которая будет возникать только в том случае, если Вы внутренне согласны с негативным мнением о Вас. Запомните: если Вы не будете уважать себя, то и другие люди не будут уважать Вас, поэтому крайне важно постепенно выравнивать самооценку и начинать думать о себе лучше, что возможно путём проработки Вашего искажённого мышления.

§4. Какие требования человека приводят его к проблемам?

Итак, совместно с работой над снижением уровня социальной тревоги посредством тех методик, которые представлены в этой книге, необходимо также постепенно искоренять искажения в мышлении, которые и приводят к увеличению уровня тревожности. В своей основе эти искажения являются завышенными *требованиями человека к себе, другим людям и миру в целом*, порождающими постоянные негативные эмоции тревоги, гнева, стыда, обиды и вины. Но если уровень тревоги можно снизить в относительно короткий срок, то работа над своим мировоззрением и характером займёт гораздо более длительное время, поскольку неадаптивные стратегии мышления и поведения, приведшие Вас к проблеме, создавались на протяжении долгого периода времени. Однако положительная динамика не заставит себя ждать: день за днём Ваша жизнь будет улучшаться во многих её аспектах, а Вы сами будете становиться всё более уверенным в себе и своих возможностях.

Итак, рассмотрим упомянутые выше требования человека к себе, другим людям и миру в целом немного подробнее. *Требования к себе* можно выразить, например, в таком слепом веровании: «Я должен добиться успеха и получить одобрение других людей, иначе я – неудачник». Такая установка проявляется у людей, склонных к перфекционизму, и очень часто создаёт тревогу и страх, вину и стыд, а также приводит к истощению, неврастению, апатии, самобичеванию, жалости к себе и депрессии. *Требования к другим* раскрываются в убеждённости человека в том, что люди должны относиться к нему только так, как ему хочется – справедливо, заботливо, по-доброму – иначе заслуживают осуждения. Такое иррациональное верование нередко вызывает гнев, обиду, пассивную агрессию и жестокость.

Наконец, *требования к миру* могут выглядеть так: «Я должен получать то, чего хочу и когда хочу, и не должен получать того, чего не хочу». Эта позиция ведёт к психологии жертвы, жалости к себе и перекладывании ответственности на других людей и обстоятельства при возникновении даже малейших неприятностей. Все эти требования закладываются в детстве через воспитание путём родительского сравнения своего ребёнка с другими, более «успешными» детьми при одновременной нехватке похвалы и избытке критики. «Ты должен вести себя хорошо», «Ты должен быть умным», «Ты должен стать лучшим» – эти фразы часто слышат дети от своих родителей. Такой подход формирует у ребёнка убеждение в том, что его любят только тогда, когда он становится хорошим для своих родителей, что порождает долженствования, постоянное следование которым, в свою очередь, создаёт напряжение.

В результате мир начинает восприниматься ребёнком сквозь призму его долженствований, которые во взрослой жизни он проецирует на других людей – жену, детей, друзей, коллег. Однако реальность, вежливо говоря, далеко не всегда соответствует требованиям и ожиданиям человека, что приводит к чувству гнева. Источником формирования требований помимо воспитания также является среда, в которой находится человек, например, друзья, средства массовой информации, интернет и прочее. Важно понимать, что долженствования – это такой вариант событий, когда человек выбирает только из двух вариантов: либо он хороший, либо плохой – третьего не дано. Однако обратная установка в виде убеждения «Я никому ничего не должен» ведёт к нежеланию человека помогать другим людям, которые в этом случае вряд ли откликнутся на его просьбы о помощи, что, опять же, будет вызывать гнев.

Таким образом, подобного рода неразумные, завышенные, чрезмерные и непосильные требования человека к себе, другим людям и миру в целом являются наиболее частыми случаями искажений в мышлении, именуемыми *долженствованиями*, которые порождают невротические эмоции тревоги, гнева, стыда, обиды и вины. Длительность и интенсивность этих негативных эмоций ведёт к стрессу, депрессии, преждевременному старению и нередко сопровождается болезнями, которые, в свою очередь, порождают ещё более сильное напряжение, тем самым каждый раз усиливая этот порочный круг. Поэтому крайне важным в работе над разными проявлениями социофобии является постепенное *ослабление требований* и *гашение негативных эмоций* путём проработки рассмотренных долженствований и многих других видов искажённого мышления, речь о которых пойдёт в следующем параграфе.

§5. Какие бывают виды искажённого мышления?

Фильтрация – концентрация только на негативных (тревожных, обидных и раздражающих) сторонах ситуации, вытесняющих её положительные моменты и отбрасывающих предшествующий позитивный опыт.

Например: «Мой сын всегда ведёт себя ужасно», «Мне бы понравилась эта девушка, если бы не её отвратительные духи», «Мне окружают плохие люди».

Что делать? Переключить внимание на позитивные стороны ситуации и на поиск способов решения проблемы, смотреть на события с разных точек зрения.

Ключевые слова: «ужасно», «страшно», «отвратительно», «невыносимо».

Поляризация – чёрно-белое видение мира, в котором все вещи и явления бывают хорошими или плохими, прекрасными или ужасными, и в котором нет места для компромиссов и полутонов, поскольку существуют только крайности.

Например: «Я должен всегда выглядеть идеально, или это будет позор», «Либо я сразу стану успешным человеком, либо всю жизнь буду неудачником», «Я не должен ошибаться, иначе стану посмешищем».

Что делать? Перестать бросаться в крайности при оценке разных ситуаций, оценивать события в процентном отношении, постепенно снижая уровень своего максимализма и перфекционизма.

Ключевые слова: «или...», «или...», «либо...», «либо...», «всё или ничего».

Сверхообобщение – неоправданные обобщающие выводы из-за единожды произошедшего негативного случая с последующим приклеиванием негативных ярлыков на все события и явления.

Например: «У меня никогда ничего не получается», «Я никому не нужен», «Все мужики – козлы», «Все богатые люди – воры».

Что делать? Исходить из реальных фактов и конкретных доказательств, заменить негативные определения на нейтральные.

Ключевые слова: «все», «никто», «всё», «ничто», «никогда», «всегда».

Чтение мыслей – убеждённость в том, что человек знает чувства и мысли других людей или уверенность в том, что другие люди должны знать все желания человека.

Например: «Он думает, что я странная», «Она хочет от меня только денег», «Она должна понимать, что сейчас я хочу отдохнуть».

Что делать? Понимать невозможность точного знания того, о чём думают и что чувствуют другие люди, и невозможность обратной ситуации, подтверждать свои подозрения реальными фактами.

Ключевые слова: «он думает», «она считает», «он должен знать», «они должны понимать».

Катастрофизация – постоянное ожидание самых худших и самых ужасных сценариев развития событий.

Например: «А что если мой самолёт разобьётся?», «А вдруг на мою дочь нападут бандиты?», «А что если я заболēju и не смогу работать? Это кошмар!»

Что делать? Перестать раздувать из мухи слона, оценивать вероятность осуществления того или иного события, критически анализировать свои мысли.

Ключевые слова: «а что если...», «а вдруг...», «катастрофа», «кошмар».

Гиперболизация – преувеличение значимости проблем, масштабирование сложностей и минимизирование позитивных моментов явлений.

Например: «Стоять в очереди целый час невыносимо!», «Я не переживу, если он мне откажет!», «Ужасно, что мы опаздываем на день рождения!»

Что делать? Перестать преувеличивать размеры трудностей и видеть их реальные масштабы, тем более что человек может выдержать практически всё.

Ключевые слова: «ужасный», «невыносимый», «огромный», «непомерный».

Персонализация – уверенность в том, что слова и действия других людей являются их непосредственной реакцией на человека, принятие ответственности за чувства других людей на себя.

Например: «Эти девушки смеются и смотрят на меня, значит со мной что-то не так», «Мой муж сегодня не в духе – это я его разозлила», «Я всё испортил».

Что делать? Найти доказательства своим предположениям, смотреть на ту или иную ситуацию глазами независимого наблюдателя.

Ключевые слова: «я», «меня», «мною», «мне», «обо мне».

Сравнение – постоянное сравнение себя с другими людьми с целью обнаружения своего превосходства, что приводит к разочарованию.

Например: «Я не такой везучий, как моя сестра», «Он гораздо лучше меня решает проблемы», «Мне не достичь такого успеха, какого достиг мой отец».

Что делать? Отказаться от сравнений, являющихся истоком нестабильной самооценки, понимать, что у всех людей есть сильные и слабые стороны.

Ключевые слова: «лучше», «хуже», «успешнее», «сильнее», «достойнее».

Долженствования – необоснованно завышенные требования к себе, другим людям и миру в целом, отступление от которых недопустимо.

Например: «Я должен быть хорошим другом», «Я не должен испытывать страданий», «Окружающие должны меня одобрять», «Сегодня не должно быть плохой погоды», «Всё должно быть так, как я хочу».

Что делать? Допускать возможность ошибок, признавать уникальность других людей, заменять долженствования пожеланиями, т.е. альтернативными здоровыми мыслями и разумными предпочтениями по типу «Мне бы хотелось..., но это вовсе не означает...», «Я хочу..., но это не гарантирует...».

Ключевые слова: «должен», «обязан», «следует», «необходимо».

Обесценивание – отрицание важности происходящих событий посредством «сглаживания» своих недостатков, самообмана и оправдывания себя.

Например: «Мне задержали зарплату, ну и ладно!», «Мне бросила девушка, значит так и должно быть», «Это меня не касается!», «Кому какая разница?»

Что делать? Осознавать подлинную значимость событий и реалистично оценивать свои индивидуальные качества.

Ключевые слова: «ничего страшного», «так и должно быть», «ну и что».

Непереносимость дискомфорта – нетерпимость неприятных состояний, что приводит к избеганию дискомфортных ситуаций.

Например: «Вставать рано утром ужасно», «Я должен сейчас поесть, или это будет невыносимо», «Если мне откажут, я этого не переживу».

Что делать? Опирайтесь на предшествующий позитивный опыт аналогичных ситуаций, понимать реальную степень дискомфорта.

Ключевые слова: «невыносимо», «нетерпимо», «невозможно», «ужасно».

Обобщая рассмотренные фильтры искажённого мышления, иначе именуемые паттернами ограниченного мышления, или иррациональными верованиями, стоит ещё раз заострить внимание на том, что именно эти виды искажённого мышления привели Вас к проблеме, день за днём «подтачивая» Вашу уверенность в себе. Эти группы автоматических неосознанных мыслей, заслоняющих от Вас реальность словно покрывало Майя, приводят к тому, что Вы постоянно живёте будто с закрытыми глазами или смотря на мир сквозь искажающие действительность линзы. Посему крайне важно замечать и правильно определять у себя вышеуказанные когнитивные заблуждения и опровергать эти неразумные верования. Постепенно вырабатывая у себя этот навык, Вы сможете существенно снизить уровень своей социальной тревоги и длительность и интенсивность других негативных эмоций. В Приложении 4 Вы сможете найти расширенный перечень когнитивных искажений, но для работы нам пригодятся лишь одиннадцать рассмотренных.

Стоит понимать, что представленные искажения мышления являются лишь вершиной айсберга под названием человеческое мировоззрение. За этими иррациональными верованиями кроются *промежуточные убеждения*, представляющие собой определённые ценности, установки, стереотипы и стратегии поведения, говоря иначе, долженствования, которые формируются в детском возрасте и определяют человеческий характер. В свою очередь, промежуточные убеждения вырастают из *глубинных убеждений*, которые можно свести к двум главным установкам – «Я плохой» и «Я беспомощный». Конечно, для

полноценной работы над своим характером и мировоззрением необходимо вскрывать промежуточные и глубинные убеждения, однако в данной книге мы ограничимся вышеуказанными фильтрами искажённого мышления, проработка которых уже даст Вам очень хорошие результаты. Способы изменения промежуточных и глубинных убеждений и иные методы проработки искажённого мышления подробно представлены в готовящейся к выходу в свет книге «Настройки ума».

Таким образом, учитывая изученные способы определения и изменения искажённых автоматических мыслей путём поиска альтернативных здоровых мыслей, способы получения нового опыта путём проведения поведенческих экспериментов, а также типичные логические ошибки, которые наиболее полно обобщаются в фильтрах искажённого мышления, мы в последний раз усовершенствуем структуру разбора, которая теперь будет выглядеть так:

С: выписываем событие (ситуацию);

Э: определяем негативную эмоцию (эмоции) и степень её выраженности (интенсивности) в процентах;

М1, М2: выявляем первые автоматические мысли и степень их вероятности (правдоподобности) в процентах;

Ф1, Ф2: определяем фильтры искажённого мышления для каждой автоматической мысли;

АМ1, АМ2: опровергаем каждый фильтр путём поиска альтернативных здоровых мыслей;

ПЭ: определяем возможные поведенческие эксперименты и совершаем их, после чего сопоставляем ожидание и реальность.

Поясним новую схему разбора на примере следующей ситуации:

С: Мысли о предстоящем знакомстве с девушкой.

Э: Тревога (80%).

М1: У меня будет дрожать голос, и я этого не переживу (30%).

М2: Она подумает, что я идиот (20%).

Ф1: Катастрофизация, непереносимость дискомфорта.

Ф2: Чтение мыслей.

АМ1: Дрожание голоса незаметно, я смогу это пережить.

АМ2: Я не знаю, о чём она подумает.

ПЭ: Я познакомлюсь с девушкой.

Вы также можете делать разбор несколько иначе, группируя мысли, фильтры и альтернативные мысли вместе:

С: Мысли о предстоящем знакомстве с девушкой.

Э: Тревога (80%).

М1: У меня будет дрожать голос, и я этого не переживу (30%).

Ф1: Катастрофизация, непереносимость дискомфорта.

АМ1: Дрожание голоса незаметно, я смогу это пережить.

М2: Она подумает, что я идиот (20%).

Ф2: Чтение мыслей.

АМ2: Я не знаю, о чём она подумает.

ПЭ: Я познакомлюсь с девушкой.

Вышеприведённые примеры разборов являются весьма схематичными, поскольку их цель – наглядная демонстрация новой структуры разборов, которые Вам нужно продолжать выполнять ежедневно. Это позволит Вам вырабатывать навыки здорового мышления, которое будет способствовать уменьшению длительности и интенсивности негативных эмоций тревоги, гнева, обиды, вины и стыда. Однако для достижения большей эффективности и устойчивости результатов каждому из Вас будет полезно пройти тренинг «Уверенность в себе» в рамках социального проекта «Система здорового мышления». Приведём несколько более подробных разборов по новой схеме, авторами которых являются участники первого потока этого тренинга.

С: Знакомая высказывается о моей стрижке.

Э: Тревога (70%), раздражение (40%).

М1: Она постоянно хочет меня уколоть (40%).

М2: Я всё время молчу и не могу дать ей отпор (50%).

Ф1: Фильтрация, свехобобщение.

Ф2: Свехобобщение, долженствование.

АМ1: Конечно, она не всегда хочет меня уколоть. Иногда она общается со мной нормально. Возможно, у неё нет настроения, или она получает удовольствие, когда цепляет людей. Не стоит обращать на неё внимание. Люди могут вести себя по-разному, в зависимости от своих установок, но я могу выбирать, как мне реагировать на её слова. Нужно ли мне брать на себя её негатив?

АМ2: Мне бы хотелось вести себя увереннее, но пока я так не умею. Для этого я прохожу тренинг и учусь. Постепенно моя самооценка будет стабилизироваться, и я смогу не реагировать на это.

ПЭ: Повторное общение с подругой.

С: Первое занятие в тренажёрном зале.

Э: Тревога (70%), стыд (60%).

М1: Все парни в хорошей форме, они думают, что я слабак (20%).

Ф1: Свехобобщение, чтение мыслей.

АМ1: Далеко не все в тренажёрном зале в идеальной форме. К тому же я не экстрасенс, чтобы знать, о чём думают другие. Почему я должен верить своим негативным мыслям? Даже если они так подумают, то какая разница? Я нормальный человек. Со мной всё в порядке.

М2: Все насмеются надо мной и думают, что я неправильно выполняю упражнение. Я облажаюсь, и все будут смеяться (30%).

Ф2: Свехобобщение, чтение мыслей, катастрофизация.

АМ2: Большинству людей всё равно, как я выполняю упражнение, поэтому вряд ли они так подумают. Это мои автоматические мысли пытаются затянуть меня в свою ловушку. Я уже много раз выполнял эти упражнения и точно знаю, что всё делаю правильно. Даже если я облажаюсь, то это не конец света.

ПЭ: Ходить в тренажёрный зал.

С: Подруга предложила прогуляться после моей недельной болезни.

Э: Тревога (40%), стыд (30%).

М1: О боже! Надо выходить! Я буду чувствовать дискомфорт (50%).

М2: Симптоматика проявит себя, я буду нервничать, подруга это заметит и подумает, что я насквозь больная. Это ужасно! (40%).

Ф1: Непереносимость дискомфорта.

Ф2: Катастрофизация, гиперболизация, фильтрация, чтение мыслей.

АМ1: Даже если мне будет дискомфортно, я смогу это пережить.

АМ2: Симптоматику никто не замечает! Только я её чувствую. Да и она не каждый раз себя проявляет. Это будет не настолько ужасно.

ПЭ: Выйти и погулять с подругой.

С: Отказ работодателя на собеседовании.

Э: Гнев (60%), стыд (80%), вина (80%), тревога (75%).

М1: Работодатель должен был меня принять на работу (60%).

Ф1: Долженствование.

АМ1: Работодатель был в праве не принять меня на работу. Мне бы, конечно, хотелось работать на этой работе, но это вовсе не означает, что работодатель должен был допустить меня к ней.

М2: Я теперь не найду хорошую работу! Я этого не переживу! (80%).

Ф2: Катастрофизация, фильтрация, непереносимость дискомфорта.

АМ2: Я же раньше находил работу, значит и в этот раз найду!

М3: У меня никогда ничего не получается!(65%).

Ф3: Сверхобобщение, фильтрация.

АМ3: У меня многое получается. И с работой получится. У меня много положительных качеств, хоть и есть недостатки

М4: Либо придётся быстро искать первую попавшуюся работу, либо долго искать ту, которая понравится (90%).

Ф4: Поляризация, гиперболизация.

АМ4: Это не настолько критично. Главное, быть настойчивее.

М5: Я плохо подготовился к собеседованию, мог бы и лучше (80%).

Ф5: Гиперболизация, фильтрация, долженствование.

АМ5: Да, я был плохо готов к собеседованию. Я бы хотел подготовиться лучше, но на тот момент я поступил наилучшим образом.

М6: Родители правы: я глупый, и мой удел – мелкая работёнка (50%).

Ф6: Сверхобобщение, гиперболизация.

АМ6: Родителей можно понять. Они сказали это не со зла. Они хотят как лучше. С другой стороны, я сам вправе решать, где мне работать.

ПЭ: Буду искать работу дальше, опираясь на полученный опыт и учитывая ошибки, которые я совершил на этом собеседовании.

С: Ищу документы в интернете по просьбе шефа.

Э: Тревога (50%), раздражение (50%).

М1: Да где его искать этот документ! Я должна его найти быстро (30%).

М2: Я никак не могу найти! У меня ничего не получается! (30%).

М3: Шеф подумает, что я тупая: даже документ не могу найти (50%).

М4: Я как всегда теряюсь при шефе (30%).

Ф1: Долженствование.

Ф2: Катастрофизация, фильтрация, свехобобщение.

Ф3: Чтение мыслей.

Ф4: Свехобобщение.

АМ1: Мне бы хотелось найти документ побыстрее, но ничего страшного не произойдёт, если я найду его не так быстро, как мне бы хотелось.

АМ2: Я успокоюсь и поищу в разных местах. Я уже находила документы, не в первый раз это делаю. У меня всё получится!

АМ3: Я не умею читать чужие мысли и не могу знать, что он обо мне подумает. А даже если так и подумает, то какое мне до этого дело?

АМ4: Я не всегда теряюсь при шефе. Это было всего пару раз. Однако в остальное время я нормально себя чувствую!

ПЭ: Сказала шефу о проблеме, и мы вместе нашли документ.

С: Встретила одноклассницу на улице через много лет после школы.

Э: Стыд (45%).

М1: Она подумала, что я не изменилась. Всё та же простушка (50%).

Ф1: Чтение мыслей.

АМ1: Она была рада меня видеть и даже поделилась своими проблемами.

М2: Все сверстницы вышли замуж, и только я одинока (60%).

Ф2: Сравнение, свехобобщение.

АМ2: Каждый живёт свою жизнь. У меня тоже масса достижений!

ПЭ: Встретиться с другим человеком, которого давно не видела.

С: Свидание с девушкой, с которой познакомился в интернете.

Э: Тревога (50%).

М1: Я ей не понравлюсь, ведь в жизни не такой, как в интернете (80%).

Ф1: Гиперболизация, фильтрация, чтение мыслей.

АМ1: Откуда я могу знать, что я ей не понравлюсь? Прошлый негативный опыт – не показатель того, что у меня и с ней ничего не получится. Я не знаю, о чём она думает. Возможно, я и есть тот человек, который ей нужен. Даже если я ей не понравлюсь, это не беда!

М2: Она увидит, что я нервничаю, и подумает, что я странный (40%).

Ф2: Чтение мыслей, гиперболизация, непереносимость дискомфорта.

АМ2: Ну и что? Пускай видит и думает, что хочет. Вполне естественно волноваться на свиданиях. Скорее всего, она тоже будет нервничать и даже не заметит того, что я тревожусь. Нет никаких предпосылок к тому, что я буду выглядеть странным. Мы просто будем беседовать.

М3: От волнения я впаду в ступор и не буду знать что сказать. Она подумает, что я скучный (70%).

Ф3: Фильтрация, гиперболизация, чтение мыслей.

АМ3: Если я не буду придавать слишком большого значения событию, то найду что сказать. Ни одна девушка на свидании не говорила о том, что я скучный. Я устал раздувать из мухи слона. Хватит уже жевать эту мыслительную жвачку. Эти мысли только портят мою жизнь.

М4: Я должен вести себя уверенно, иначе меня ждёт провал (50%).

Ф4: Поляризация, долженствование, катастрофизация.

АМ4: Всё наоборот: когда я пытаюсь специально вести себя уверенно, то излишне напрягаюсь, поэтому я просто буду самим собой. И если она не примет меня таким, какой я есть, то зачем мне эта девушка?

Даже если свидание пройдёт неудачно, это не будет катастрофой. Я буду работать над собой дальше, и уверенность придёт с опытом.

ПЭ: Чаше ходить на свидания.

§6. Какие рациональные вопросы следует задавать себе ежедневно?

1. Почему я должен позволять другим людям действовать мне на нервы?
2. Почему меня так сильно должно волновать то, что думают обо мне другие люди?
3. Почему для меня должно иметь такое большое значение одобрение всех окружающих?
4. Действительно ли мне нужно всеобщее одобрение, чтобы нормально к себе относиться?
5. Почему я должен быть зависимым от того, каким меня видят окружающие?
6. Разве чья-то антипатия может меня подкосить, уронить и убить?
7. Зачем я даю окружающим людям эмоциональную власть над собой?
8. Почему я должен покрываться потом, взвинчивать себя и сходить с ума из-за того, что думают или говорят обо мне другие?
9. Может быть, некоторые люди вообще ко всему относятся негативно, и им просто никто не нравится?
10. Возможно, нет необходимости становиться друзьями со всеми, с кем я знакомлюсь?
11. Может быть, у меня нет необходимости от всех ожидать симпатии?
12. Почему мои собственные иррациональные мысли должны меня ранить и причинять мне эмоциональную боль?
13. Почему я должен жить в мусорной куче моих старых автоматических искажённых мыслей?
14. Почему я должен позволять своему мышлению мне докучать?

15. Зачем я даю другим людям власть над собой?

§7. На что в действительности человек имеет право?

1. Я имею право решать, как мне жить свою жизнь.
2. Я имею право расставлять свои приоритеты и достигать своих целей.
3. Я имею право на свои ценности, убеждения, мнения и эмоции, право уважать себя за них, независимо от того, что думают обо мне другие.
4. Я не обязан оправдываться или слишком подробно объяснять свои действия или чувства другим людям.
5. Я имею право говорить другим, какого отношения к себе я ожидаю.
6. Я имею право говорить «Нет», «Я не знаю» или «Я не понимаю».
7. Я имею право какое-то время формулировать свои мысли перед тем, как их высказать.
8. Я имею право обращаться за помощью или информацией и при этом не испытывать негативных эмоций по поводу своих нужд.
9. Я имею право изменять своё мнение.
10. Я имею право совершать ошибки, когда учусь чему-то новому.
11. Я имею право нравиться себе, несмотря на то, что я несовершенен.
12. Я имею право на отношения, доставляющие мне удовольствие, и право изменять или заканчивать отношения, если они не отвечают моим нуждам.
13. Я имею право изменять, улучшать и развивать свою жизнь в любом выбранном мной направлении.

Если у Вас нет твёрдой уверенности в том, что Вы имеете право на всё перечисленное, значит, Вы пассивно реагируете на события. А пассивность – это эмоциональная нечестность по отношению к самому себе и полный отказ от собственных интересов. Пассивность подпитывает тревожность и снижает самооценку. Важно понимать, что каждое вышепредставленное утверждение является рациональным, и что каждый имеет право чувствовать за собой эти права. До тех пор, пока нужды и мнения окружающих будут оказываться для Вас важнее Ваших собственных, Вы будете испытывать негативные эмоции.

§8. Какие рациональные убеждения не будут вызывать проблем?

1. Никто не обязан любить меня или уподобляться мне, равно как и мне не обязательно должны нравиться все люди. Даже если кто-то меня не любит или не ценит, это нормально. Я не могу заставлять других людей любить меня, и мне самому нет смысла уподобляться кому-либо. Я не нуждаюсь в постоянном одобрении, поэтому, что бы обо мне ни думали окружающие, я буду в порядке.
2. Совершать ошибки – это нормально. Все люди делают ошибки, и я не исключение. Я не становлюсь никчёмным, если допускаю промах. Нет никакого смысла расстраиваться и заниматься самобичеванием при совершении ошибки, но важно делать соответствующие выводы. Никакая ошибка не собьёт меня с выбранного мной пути действий. Я принимаю как собственные ошибки, так и ошибки других людей.
3. Если человек делает то, чего я не одобряю, это вовсе не означает, что он плохой. Люди не заслуживают осуждения только за то, что их поступки не соответствуют моим представлениям. Люди вправе быть такими, какие они есть, равно как и я буду таким, каким

я хочу быть. Я не могу насильно исправить других людей. Все люди заслуживают одинакового отношения.

4. Я не могу всё контролировать. Однако я могу принимать людей и события такими, какими они являются, даже если они мне крайне неприятны и идут вразрез с моими желаниями и убеждениями.

5. Только я сам несу ответственность за свои эмоции, поступки и за свою жизнь в целом. Никто не обладает властью надо мной и моими чувствами. Поэтому если день выдался не самым удачным, то только я позволил этому случиться. Но за любые мои достижения я вправе получить приятное поощрение, которое, тем не менее, не является требованием по отношению к другим людям.

6. Я способен понимать, что мои дела идут не так, как бы мне хотелось. В этом случае я не буду пускать их на самотёк, а предприму нужные действия для исправления ситуации. Даже в те моменты, когда мне кажется, что все неприятности навалились на меня разом, я не стану тревожиться и понапрасну растрчивать свою энергию. При любых обстоятельствах не произойдёт катастрофы вселенского масштаба, и жизнь рано или поздно станет налаживаться.

7. Даже кажущиеся самыми невыносимыми трудности можно решить. Главное – действовать и упорно идти к своей цели, оставив в стороне прошлые привычки избегания проблем. В противном случае шансов на счастливую жизнь попросту не останется. Поэтому даже если мне придётся совершить больше усилий, чем хотелось бы, в дальнейшем я обязательно буду вознаграждён. Конечно, я не в силах повернуть вспять исторические события, но вполне могу сделать то, что от меня зависит.

8. Я способен разрешить собственные проблемы самостоятельно и могу позаботиться о себе сам. Я не нуждаюсь в постоянных советах со стороны. Я в состоянии мыслить и принимать решения независимо от наличия или отсутствия поддержки друзей и знакомых.

9. Я постоянно меняюсь, даже если не замечаю этого. Каждое новое мгновение я становлюсь в чём-то другим человеком. Поэтому глупо придерживаться определённого способа действий только из-за того, что раньше я вёл себя так же. Я могу меняться и менять свою жизнь.

10. Я не обязан решать чужие проблемы и принимать слишком близко к сердцу трудности окружающих. Каждый человек может сам о себе позаботиться. Я могу помогать другим людям делом или советом лишь тогда, когда меня об этом просят, но не могу решить всё за них.

11. Я способен выбирать различные пути для достижения своих целей. При этом я могу принимать во внимание все идеи по этому поводу, одни из которых будут мне близки, а другие – вызывать отторжение.

§9. Какие иррациональные убеждения будут вызывать проблемы?

1. Меня должны любить все, кто для меня важен, а если они не будут одобрять и поддерживать меня, то это будет невыносимо и ужасно. В таком случае я обязательно потреплю неудачу.

Каковы альтернативные мысли и здоровые убеждения?

Мне бы хотелось, чтобы меня любили и одобряли близкие мне люди. Но даже если произойдёт обратное, в этом не будет ничего ужасного, я просто расстроюсь.

2. Я не имею права потерпеть неудачу в важных делах, будь то работа, учёба, бизнес, спорт, творчество или отношения. Если это случится, то я этого не переживу.

Каковы альтернативные мысли и здоровые убеждения?

Мне бы хотелось хорошо справляться с делами и обязанностями. Но даже если я допущу ошибку или промах, это нормально. Все люди могут ошибаться.

3. Всё должно быть таким, как мне хочется. А если нет – это ужасно и невыносимо.

Каковы альтернативные мысли и здоровые убеждения?

Постоянные переживания по мелочам не приносят мне абсолютно никакой пользы. В такие моменты я, напротив, принимаю наименее удачные решения и хуже улаживаю разногласия с другими людьми. Так какой смысл имеют мои завышенные требования к миру?

4. Если меня не будут любить и уважать, если меня постигнет неудача, если всё пойдёт не так, как мне хочется, то я всегда буду сваливать ответственность на кого-то другого.

Каковы альтернативные мысли и здоровые убеждения?

Только я несу ответственность за всё, что происходит в моей жизни, ведь жизнь – это результат моего мышления и поведения. Поэтому только я ответственен за свои проблемы и их разрешение.

5. Если я буду переживать из-за грядущего события или из-за того, что обо мне подумают окружающие, то всё пройдёт более удачно.

Каковы альтернативные мысли и здоровые убеждения?

Излишняя тревожность перед предстоящими событиями не приведёт меня к лучшему результату и никак мне не поможет, но вот здоровое и приятное волнение будет способствовать концентрации внимания.

6. Для каждой проблемы я должен найти идеальный вариант решения и как можно скорее.

Каковы альтернативные мысли и здоровые убеждения?

Попытка обнаружения совершенного решения может привести меня к тому, что я вообще не найду никакого решения и впаду в уныние. А вот упорство и терпимость к несовершенным решениям – это тот путь, который может привести к хорошим результатам. Поэтому нет смысла всё время требовать от себя лучшего решения, но стремиться к идеалу и делать всё возможное вне самобичевания и нагнетания страха мне никто не запрещает.

7. Мир должен быть справедливым, а если он не таков, то это ужасно.

Каковы альтернативные мысли и здоровые убеждения?

Мир бывает несправедливым, и мне следует принимать его таким, какой он есть. При этом я могу думать о том, как можно радоваться жизни, несмотря на существующую несправедливость.

8. Я никогда не должен испытывать физического и эмоционального дискомфорта.

Каковы альтернативные мысли и здоровые убеждения?

Конечно, мне бы хотелось получать всё и сразу и не испытывать при этом неудобств. Однако я понимаю, что достичь целей, не прилагая к этому никаких усилий, попросту невозможно. Низкая переносимость дискомфорта приводит к тому, что я постоянно жалуясь, тем самым утомляя и себя, и окружающих. Я могу справиться с дискомфортом, каким бы неприятным он мне ни казался.

9. Лучше избегать любых жизненных проблем, чем потом мучиться с их разрешением.

Каковы альтернативные мысли и здоровые убеждения?

Только на первый взгляд мне может казаться, что избегание тех или иных трудностей – это самый лёгкий путь. На самом деле он ведёт к ещё большим проблемам, чем те, которые я мог бы решить, если бы не избегал их.

10. Я не могу самостоятельно решить свои проблемы, и мне жизненно необходим человек, на которого я могу опереться.

Каковы альтернативные мысли и здоровые убеждения?

Возложение пустых надежд на то, что кто-то другой придёт и решит все мои проблемы, только снижает мою собственную активность в достижении жизненных целей. Поэтому я буду учиться принимать решения самостоятельно, начиная с мелких и постепенно переходя к более серьёзным. Это будет формировать мою опору на самого себя.

11. События и другие люди порождают мои чувства, поэтому я не имею возможности управлять своей жизнью.

Каковы альтернативные мысли и здоровые убеждения?

Мои эмоциональные реакции определяются моим же отношением к событиям или другим людям, поэтому, меняя свои иррациональные мысли, я смогу взять под контроль свои негативные переживания. В противном случае я буду перекладывать ответственность за свои чувства и жизненные неудачи на разнообразные внешние факторы.

12. Мои нынешние проблемы – результат прошлых событий, которые продолжают влиять на меня, поэтому ничего изменить не получится.

Каковы альтернативные мысли и здоровые убеждения?

Я способен учитывать свой прошлый жизненный опыт для решения текущих проблем. Однако ни прошлые, ни настоящие события не оказывают на моё поведение никакого влияния. Всё дело только в моём способе мышления.

Вопросы для самоконтроля

1. В чём отличие рациональных и иррациональных мыслей?
2. Каковы два главных пути изменения искажённых мыслей?
3. Каковы восемь вопросов для определения и изменения этих мыслей?
4. Почему важно проводить поведенческие эксперименты?
5. Каковы пять логических ошибок, ведущих к социальным страхам?
6. Каковы примеры здоровых убеждений в работе с этими ошибками?
7. Какие три вида требований приводят человека к проблемам?
8. Какие существуют одиннадцать фильтров искажённого мышления?
9. Из каких элементов состоит окончательная структура разбора?
10. Какие рациональные вопросы стоит задавать себе каждый день?
11. На что человек на самом деле имеет право?
12. Какие здоровые убеждения не будут создавать проблем?
13. Какие искажённые верования будут вести к проблемам?

Упражнение 14. «Позитивный дневник»

С этого момента Вам необходимо начать вести позитивный дневник. Ежедневно записывайте в него любые свои переживания и действия, которые принесли Вам радость и удовольствие. Не стесняйтесь выписывать туда даже самые маленькие победы и достижения в работе над социальной тревогой, ведь Вы находитесь с дневником один на один. Ведение дневника позволит Вам постепенно приобретать умение видеть в самом себе и других людях не только негативные, но и позитивные стороны и проявления. При заполнении дневника Вам следует избегать описания неприятных переживаний, а также оценки и сравнения между собой событий со знаком «плюс». Также можете спросить Ваших близких и знакомых о том, какие положительные стороны они могут в Вас отметить, и зафиксировать их высказывания в дневнике. Всё это крайне важно делать, поскольку научно обосновано, что постоянное обращение к поиску в себе позитивных черт способствует формированию целостного образа собственной личности.

Упражнение 15. «Помощь аудитории»

Также вам нужно спросить значимых для Вас людей о том, замечали ли они ранее Ваши физические проявления, как часто они их замечали и что они думали в этот момент. Заранее продумайте, что Вы скажете этому значимому для Вас человеку в ответ на его вопрос о том, зачем Вы этим интересуетесь. Очень важно, чтобы Вы могли доверять тому человеку, который будет давать ответы на Ваши вопросы о Ваших социобиологических проявлениях. Задавая вопросы, подчеркните, что Вам нужны исключительно искренние ответы. Таким образом, Вам предстоит опросить не менее (а лучше – более) трёх человек и записать ответ каждого опрошиваемого. Выполнение упражнения позволит Вам достоверно узнать, насколько реалистичны Ваши мысли о том, что думают о Вас другие люди.

Упражнение 16. «Выход наружу»

Как Вы помните, страх социальных ситуаций во многом держится на боязни проявления физических симптомов и ожидании критики и осуждения в этой связи. Однако желание скрыть симптом всегда порождает напряжение, которое иногда становится настолько сильным, что вызывает этот симптом – так срабатывает механизм самосбывающегося пророчества. Поэтому Вам необходимо учиться не бояться того, что другие люди заметят Ваш симптом или особенность Вашей внешности, а также открыто говорить о них. Этому и посвящено упражнение «Выход наружу». Находясь в какой-либо социальной ситуации, постарайтесь намеренно вызывать симптом, которого Вы боитесь, и достаточно громко сказать об этом, например: «О нет! Опять эта дрожь в руках! Как же меня это достало! Каждый раз одно и то же!» Такой подход к Вашим физическим проявлениям позволит Вам эффективно справляться с повышенной социальной тревогой и постепенно ломать порочный механизм самосбывающегося пророчества.

Упражнение 17. «Оглянитесь вокруг»

Вполне естественно, что во время тех или иных общественных событий или публичных выступлений Вы можете испытывать тревогу, порождаемую мыслями о том, что другие люди пристально наблюдают за Вами, стараясь не упустить ни единого Вашего физического проявления, будь то покраснение лица, дрожание рук или неловкий срыв голоса. Если эти мысли не дают Вам покоя, то крайне полезно обратиться к реальности, чтобы проверить, на самом ли деле окружающие постоянно наблюдают за Вами и оценивают Вас. Для этого просто медленно оглянитесь вокруг. Какова реальная вероятность того, что большое количество никак не связанных друг с другом людей выделят из толпы именно Вас?

Домашнее задание №4

1. Перечитать и законспектировать главу «Искажённое мышление» для более глубокого осознания информации.
2. Продолжать отслеживать те ситуации, в которых Вы жалуетесь, оправдываетесь, осуждаете, обвиняете и критикуете.
3. Продолжать ежедневно перечитывать цель преодоления социофобии и таблицу мотивации.
4. Продолжать осознавать и прорабатывать вторичные выгоды от социофобии.
5. Продолжать постепенное вхождение в тревожащие места, события и ситуации, руководствуясь таблицей избеганий, а также сопоставляя ожидание и реальность с целью определения общей вероятности осуществления негативных прогнозов в процентах.
6. Ежедневно делать разборы социофобических ситуаций по новой схеме: «событие – эмоция (%) – мысли (%) – фильтры искажённого мышления – альтернативные мысли – поведенческие эксперименты».
7. Ежедневно перечитывать параграфы этой главы, которые касаются рациональных вопросов, действительных прав, а также убеждений, которые, соответственно, будут и не будут вызывать проблем.
8. Продолжать выполнять упражнения «Волшебник», «Здесь и сейчас», «Тишина», «Дыхание», «Нервно-мышечная релаксация», «Ответ», «Медленная речь» и «Цунами».
9. Продолжать воплощать на практике техники по работе с тревогой.
10. Начать выполнять рассмотренные упражнения: «Позитивный дневник», «Помощь аудитории», «Выход наружу» и «Оглянитесь вокруг».

ГЛАВА V. СОЦИАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ

§1. Какова специфика невербального общения?

Итак, как нам уже известно, страх социальных ситуаций уменьшается за счёт изменения искажённого мышления и формирования альтернативных здоровых мыслей, путём погружения в избегающие ситуации и проживание в них тревоги, а также посредством освоения навыков работы с тревожностью. Однако не менее важным элементом в преодолении разных социофобических проявлений предстаёт выработка социальных навыков, поскольку неумение вести себя в различных социальных ситуациях действительно порождает излишнюю невротическую тревогу. Поэтому сейчас мы перейдём к изучению специфики некоторых ситуаций общения, попадание в которые наиболее часто ассоциируется людьми с социофобическими переживаниями. И начнём мы с рассмотрения сущности невербального общения.

Вы наверняка знаете о том, что общение никогда не начинается с речи, поскольку перед тем, как завести разговор, люди сначала обмениваются взглядами. В этом отношении крайне важно уметь правильно устанавливать *зрительный контакт*. Конечно, необходимо смотреть на другого человека, когда Вы начинаете говорить, и иногда встречаться глазами с собеседником. В те моменты, когда речевая инициатива переходит к другому человеку, а Вы начинаете играть роль слушателя, стоит ещё больше внимания уделять ему, но не смотреть на него в упор непрерывно. Если Вам необходимо создать *атмосферу равноправия*, то стремитесь к тому, чтобы взгляды находились примерно *на одном уровне*. В той ситуации, когда Вам очень нужно добиться от другого человека *выгодного для Вас решения*, Ваш взгляд должен быть *выше взгляда собеседника*. Так вы будете

психологически довлеть над ним, поскольку он будет вынужден всё время поднимать на Вас голову, что будет пережимать сосуды шеи, создавая дискомфорт и обстановку подчинения.

Для того чтобы *вызвать доверие другого человека*, нужно смотреть ему *в правый глаз*, который для него, соответственно, является левым. Если Вы хотите *вывести человека из равновесия*, Вам следует смотреть ему в район подбородка или кадыка, что вызовет у собеседника неосознаваемое желание поднять Ваш взгляд при невозможности это сделать. В такой ситуации Вы, с одной стороны, смотрите на собеседника, но, с другой, избегаете прямого зрительного контакта, в связи с чем человек будет испытывать раздражение. *Жестикулировать необходимо одной передней рукой*, забирающей внимание другого человека и позволяющей Вам мягко «дирижировать» собеседником. *Выражение лица должно соответствовать тому, что Вы говорите*: не нужно улыбаться, если Вы рассказываете о своих негативных переживаниях, и быть чрезмерно серьёзным, когда Вы делитесь забавными наблюдениями.

Обращайте внимание на *положение Вашего тела*. Не стоит принимать закрытую и напряжённую позу, сутулиться и отворачиваться от собеседника. Сидите или стойте прямо, расслабьте конечности. Сидеть нужно *на краешке стула с ровной спиной, опираясь на переднюю ногу* для усиления притока крови, что придаст Вам дополнительную энергию во время общения. Говоря иначе, одна нога должна быть вытянута вперёд, а другая подогнута. *Стоять следует с расправленными плечами, опираясь на переднюю ногу*. Помните *продыхание животом*: это естественное дыхание, которое противодействует стрессу. Дышите равномерно и размеренно. Таким образом, применяя эти рекомендации, касающиеся невербального общения, Вы будете чувствовать себя гораздо увереннее уже в те моменты, когда непосредственный разговор ещё не начался.

§2. Как начинать, поддерживать и завершать разговор?

Многие люди с повышенным уровнем социальной тревоги испытывают достаточно сильное напряжение, когда им нужно заводить и поддерживать беседу. В таких ситуациях нужно помнить, что *разговор всегда начинается с повседневных фраз*: «Сегодня так жарко», «У вас есть минутка?» Наверное, все люди знают избитую истину о том, что *важно не то, что Вы говорите, а то, как Вы это говорите*. Но далеко не все применяют эту действительно работающую методику на практике. А зря! Рассмотрим её более подробно. Итак, говорить *нужно достаточно громко, чётко и ритмично*. Употребляйте *короткие фразы, состоящие не более чем из 5—7 слов*. Однако если Вы будете пользоваться чрезмерно громоздкими словесными конструкциями, которые содержат неоправданно большое количество слов, например, такими, как данное предложение, то велика вероятность того, что Вы уже не вспомните, с чего началось это предложение. При этом *тембр Вашего голоса не должен быть слишком низким или высоким*.

Как Вы думаете, какие люди нам нравятся? Конечно, те, которые на нас похожи! А это значит, что для построения здоровой коммуникации во время разговора очень *важно «вжиться» в другого человека, попадая в ритм его речи*. Это вовсе не значит, что Вы должны передразнивать или пародировать манеру речи Вашего собеседника. Не стоит впадать в крайности. Однако если Вы будете говорить гораздо быстрее или медленнее, чем человек, с которым Вы общаетесь, то на полное взаимопонимание рассчитывать не следует. Кроме того, в общении *гораздо важнее умение заинтересованно слушать, чем способность рассказывать увлекательные истории*. Помните: *искренний интерес собеседнику – основа здорового общения*. Для того чтобы показать человеку свой интерес, смотрите на него заинтересованным взглядом и в паузах его речи произносите слова из серии: «Действительно?», «Ничего себе!», «Вот как!». Также можете время от времени повторять последние слова собеседника или обобщать сказанное: «Целых две недели!», «Итак, поэтому Вы и радуетесь!»

Помимо активного слушания также полезно делиться с собеседником своими воспоминаниями или впечатлениями. Желательно придерживаться темы, которую поддерживает Ваш собеседник. Но если тема Вам неприятна, стоит сменить её, высказав пожелание: «Мне бы не хотелось это обсуждать». Конечно, Вам знакомы моменты так называемого *неловкого молчания*, когда Вы судорожно ищите слова, которые могли бы прервать звенящую тишину, в Вашем воображении дополняемую стрекотанием сверчков. Но в итоге Вы всё равно говорите какую-нибудь глупость. Страх неловкого молчания убирается умением правильно задавать вопросы. Они бывают *открытые* и *закрытые*. К первой категории относятся вопросы, начинающиеся со слов «что», «кто», «где», «когда», «как», «зачем» и других: «Чем Вы увлекаетесь?», «Какие у Вас планы?» Ко второй группе принадлежат вопросы, на которые можно ответить либо «да», либо «нет»: «Вам нравится эта работа?» «Вы живёте в этом доме?» Иными словами, открытые вопросы дают Вашему собеседнику возможность ответить на них подробно, а значит, их стоит использовать для поддержания беседы, в то время как закрытые вопросы не дают пространства для ответа, поэтому их следует избегать.

Боязнь того, что Вы не сможете закончить беседу тогда, когда Вы этого захотите, нивелируется посредством использования общепринятых фраз, примерами которых являются следующие: «Мне было очень приятно с Вами поговорить, но работа уже заждалась меня!», «То, о чём Вы говорите, очень увлекательно, но я дико проголодался, пойду-ка я пообедаю», «Благодарю за интересную беседу, но мне бы хотелось ещё позвонить начальнику», «Мне нужно прогуляться». К типичным ошибкам, которые совершают люди при желании окончить разговор, относятся такие, как *слишком долгий взгляд на собеседника* и *задавание нового вопроса*. Такое поведение, напротив, говорит о Вашем желании продолжить разговор, но никак не о том, что Вы хотите завершить беседу.

§3. Как правильно делать комплименты?

Умение делать комплименты – крайне важный навык, способствующий установлению здоровых отношений. Тем не менее, Вы можете бояться делать комплименты из-за того, что человек, которому адресован Ваш комплимент, может неадекватно на него отреагировать. При этом его реакция может быть как положительной, так и отрицательной, но Вы всё равно её боитесь. В этой связи *правильный комплимент должен содержать Ваше личное мнение, акцентирующее конкретный позитивный момент*, например: «Я думаю, что Вы здорово справились с этой задачей!», «Я считаю, что Вы здорово поёте!»

§4. Как правильно принимать комплименты?

Обратной ситуацией, которая может ассоциироваться у Вас с разными социофобическими переживаниями, является высказывание комплиментов в Ваш адрес. В этом случае Вы пытаетесь противоречить услышанному, тем самым обесценивая отмеченный другим человеком позитивный момент Вашей внешности, Вашего поведения или характера. В ответ на комплимент о том, что Вы хорошо выступили с докладом, Вы произносите что-то вроде: «На самом деле я несколько раз терял мысль», а на утверждение о том, что Вы прекрасно смотрите в новом костюме, Вы говорите, например: «Этот костюм я купил на распродаже, не думаю, что он сильно мне идёт».

Чтобы правильно принять комплимент, Вам *следует поблагодарить человека*, выразившего Вам своё приятие, а также *высказать своё личное мнение относительно комплимента*. При этом не стоит обесценивать себя, даже если Вы абсолютно не согласны с комплиментом. Примером удачной реакции на комплимент может быть следующее высказывание: «Благодарю Вас, мне очень приятно! Я тоже считаю, что приготовила вкусный ужин. Хотя курица получилась немного суховата». Когда Вы с благодарностью принимаете

комплименты и получаете от них удовольствие, это намного приятнее и другим людям, и Вам самим.

§5. Как правильно просить о чём-либо?

В тех ситуациях, когда Вам необходимо о чём-либо попросить другого человека, Вы испытываете тревогу, поскольку ожидаете отказа и боитесь, что не вынесете этого. Вы также можете думать о том, что человек сочтёт Вашу просьбу чуть ли не высшим проявлением наглости. Поэтому перед тем как попросить, *определитесь с тем, что конкретно Вы хотите получить от человека, и сформулируйте её про себя в виде позитивного предложения*. Помните, что просьбы, выраженные в форме вопросительных предложений, увеличивают возможность отказа. Старайтесь *выразить Вашу просьбу ясно и чётко и говорить от своего имени*. Например: «Я буду Вам признателен, если Вы сможете посидеть с моим ребёнком с двух до четырёх часов».

Не следует прибегать к словам, которые могут ослабить Вашу просьбу. Такими словами являются наречия «действительно», «возможно», «лучше», «немного» и им подобные. Также не стоит слишком подробно объяснять, для каких именно целей Вы о чём-либо просите. Так, примером подобного рода некорректной просьбы может быть следующее высказывание: «Возможно, Вы смогли бы посидеть с моим ребёнком около двух часов, иначе мне не с кем будет его оставить, а он нуждается в постоянном присмотре». При этом следует чётко понимать, что *даже на идеально составленную просьбу любой человек вправе ответить Вам отказом*.

§6. Как правильно отказывать кому-либо?

Неумение говорить «нет» доставляет множество проблем. Из-за того, что Вы боитесь возможных негативных реакций тех людей, которым Вам хотелось бы отказать, Вы соглашаетесь выполнять то, чего Вам абсолютно не хочется делать. Вам кажется, что в случае Вашего отказа собеседник резко изменит к Вам отношение и что этого Вам не пережить, поэтому Вы всячески стараетесь получить от него одобрение, тем самым обесценивая собственные желания. Помните, что Вы не в силах обидеть человека, даже если очень постараетесь, ведь источником любых эмоциональных реакций человека является он сам. Однако отказывать необходимо правильно.

Для того чтобы отказать наиболее корректно, *выразите свой отказ от своего имени в виде чётких позитивных утверждений*, чтобы просящий смог без лишних настаиваний понять, что Вы уже не измените своего решения. *Не следует называть более одной причины отказа*, поскольку каждый человек вправе отказать, при этом вообще не разьясняя никаких причин. Также не употребляйте слов, которые могут ослабить Ваш отказ. При этом Вы можете, хотя и не должны, *делать контрпредложения*. Примером правильного отказа является следующее утверждение: «Нет, я не хочу идти в этот ресторан. Там слишком шумно. Не могли бы мы поужинать в другом месте?» Естественно, отказывать довольно трудно и неприятно, особенно на первых порах, однако не существует никаких разумных причин, согласно которым Вы не можете этого сделать. Однако если Вам сложно отказать сразу, *Вы всегда можете взять время на размышления*: «Давай я подумаю и позвоню тебе завтра?»

§7. Как правильно реагировать на отказ?

Итак, Вы можете бояться о чём-либо просить из-за того, что не хотите испытывать эмоционального дискомфорта в связи с возможным отказом, на который зачастую не знаете как правильно реагировать. Поэтому предлагаем Вам следующие рекомендации, которые

помогут Вам адекватно реагировать на любые отказы. Вначале *корректно проговорите свои чувства*, при этом не забыв *выразить понимание точки зрения собеседника*. Если это возможно, *сделайте контрпредложение*. Примером здоровой реакции на отказ могут служить следующие высказывания: «Мне очень жаль. Я действительно хотел сходить с тобой в кино сейчас. Но я понимаю, что тебе нужно готовиться к завтрашнему экзамену. Если хочешь, мы можем сходить в кино завтра, после того как ты сдашь свой экзамен». В тех ситуациях, в которых Вы не согласны с отказом, *попробуйте сформулировать свою просьбу более ясно*.

§8. Как правильно высказывать критику?

Несмотря на то, что здоровое общение невозможно без расхождений во мнениях, Вы зачастую впадаете в иллюзию того, что не должны критиковать кого бы то ни было, поскольку в противном случае спровоцируете агрессию. Однако вопреки этим заблуждениям умение правильно высказывать критику способствует изменению поведения других людей в Вашу пользу, а также позволяет Вам не подавлять, а открыто высказывать свои эмоции. Перед тем как критиковать *чётко сформулируйте про себя то, что Вы хотите сказать*, а также *определитесь с тем, что означает Ваша критика и к чему она относится*.

Постарайтесь *не критиковать одновременно более одной позиции*. Избегайте слов, которые могут ослабить критическую значимость Вашего высказывания. *Не следует указывать более одной причины Вашей критики*. Помимо этого, Вы можете *предложить человеку альтернативный вариант решения проблемы*. Помните о том, что важно предоставить критикуемому Вами человеку возможность ответить Вам на замечания. В качестве примера правильной критики может быть использованы следующие высказывания: «Я опечален тем, что Вы не помогли мне с проектом, хотя обещали. Я очень на Вас рассчитывал. В следующий раз, пожалуйста, предупреждайте заранее, если Вы не сможете помочь. Вы хотите что-то сказать?»

§9. Как правильно реагировать на критику?

Высказывание критики зачастую создаёт повод для изнурительных разговоров, поскольку далеко не все люди способны адекватно воспринимать критику в свой адрес. Весьма нередки случаи, когда человек, подвергшийся критике с Вашей стороны, начинает полемику, пытаясь перевести стрелки на Вас и тем самым максимально снять с себя ответственность. Если Вы попали под град критики со стороны другого человека, обязательно *расскажите ему о Ваших переживаниях, подытожьте сказанное оппонентом* для того, чтобы удостовериться в адекватном понимании его слов, *выскажите своё мнение по поводу критики* и постарайтесь предложить собеседнику *альтернативную точку зрения*. Приведём пример правильной реакции на критику: «Я очень расстроен. Вы действительно полагаете, что я вёл себя высокомерно? В тот момент мне казалось, что моё поведение вполне адекватно. Действительно, со стороны Вам было виднее. Я допускаю, что мог вести себя неподобающим образом, но заверяю Вас, что это было не нарочно. В другой раз я постараюсь более внимательно относиться к своему поведению».

§10. Как вести себя на публичном мероприятии или выступлении?

Мысли о грядущем публичном мероприятии нередко порождают в Вас тревожность. Однако, поработав со своими искажёнными автоматическими мыслями, Вы наверняка не обнаружите ни одной рациональной причины для того, чтобы во время того или иного общественного события ощущать вину, стыд, скованность и неловкость. *Позвольте себе чувствовать себя уверенно*. Как правило, в момент непосредственного события Ваша тревога достаточно

сильно снижается, поскольку тревожность – это всегда следствие мыслей о будущем, а если Вы находитесь в настоящем моменте, в моменте события, то для тревожных домыслов просто не остаётся места. Тем не менее, Вы можете испытывать волнение во время публичного мероприятия или выступления. Помните о том, что это вполне естественно для любого человека.

Для того чтобы снизить уровень тревожности Вы можете применить методику «Оглянитесь вокруг», совместив её с техникой «Здесь и сейчас». Начните смотреть по сторонам, безоценочно наблюдать за положением тела и поведением других людей, вслушиваться в их разговоры. Помните, что Вы, как и все остальные люди, находитесь на своём месте и вправе чувствовать себя уютно. Не забывайте использовать рассмотренные техники по работе с тревожностью. Весьма полезно завести беседу с тем, кто находится в стороне от общей массы людей и, вполне возможно, испытывает тревогу, также как и Вы. Это значительно увеличит Вашу уверенность в себе. В том случае, если Вы не найдёте что сказать, Вам необходимо взять инициативу в свои руки и корректно завершить разговор. Однако если во время беседы Вы начнёте использовать технику «Медленная речь», то у Вас будет гораздо больше шансов на то, чтобы обнаружить верные слова для поддержания разговора.

Следует также помнить о том, что в момент общения Вы не обязаны быть интересным и как из рога изобилия осыпать собеседника невероятными историями. Просто будьте внимательны к разговору, и тогда всё получится само собой. Не стоит нести ответственность за неловкое молчание и паузы в разговоре. В этих явлениях нет ничего предосудительного, тем более что в беседе всегда участвуют как минимум два человека. Однако в паузах своей речи старайтесь не использовать звук «М-м-м...» и не употреблять фразы, не имеющие смысловой нагрузки, и слова сомнения, поскольку когда Ваша речь размеренна и связна, люди с большим удовольствием внимают тому, о чём Вы повествуете. Но даже если Вы допустили какую-то ошибку в своей речи или проявили неуверенность, не стоит извиняться – продолжайте говорить дальше. В противном случае Вы обесцените значимость своих слов. Помните о том, что никто не способен запомнить информацию в мельчайших деталях, а также о том, что вы вправе совершать ошибки.

В конце концов, отнеситесь ко всему проще. Никто не оценивает Вас, не следит за Вами и не обращает на Вас излишнего внимания. Размеренно и глубоко дышите животом и расслабляйте мышцы методом нервно-мышечной релаксации. Можете пройтись мимо общающихся друг с другом людей и ни с кем не разговаривать. Переходите от человека к человеку или от компании к компании тогда, когда Вы этого захотите, ведь никто не приковывает Вас железными цепями к людям, с которыми Вы ведёте беседу. Не следует всё время находиться рядом с человеком, в присутствии которого Вы чувствуете себя более уверенно. Такая модель поведения является избегающей. Кстати, с другими людьми Вы можете смело говорить о том же, о чём Вы говорили с предыдущими, ведь они не слышали Ваш разговор. Наконец, помните, что само Ваше решение посетить публичное мероприятие или выступить на нём является впечатляющим успехом. Провал возможен только в одном случае – если Вы полностью сдадитесь и навеки запрётесь в шкафу своей спальни. На самом деле Ваш успех намного более значителен, чем Вы думаете.

§11. Как готовиться к экзамену и вести себя на нём?

Вам, конечно, знакомо сильное напряжение, возникающее как во время подготовки к зачётам или экзаменам, так и во время их сдачи. Анализируя свои автоматические искажённые мысли, которые ведут к гиперболизации и катастрофизации несуществующего будущего, Вы можете обнаружить в них, например, такие темы: «А что если я завалю этот экзамен? Я не переживу этого!», «А вдруг я облажаюсь? Все будут смеяться надо мной!», «А что если мне попадётся незнакомый билет? Это будет ужасно!», «Что я скажу своим родителям, если не сдам зачёт? Они опять будут говорить, что я бездельник!» Возможно, Вы со временем

выработали свои способы подготовки к таким важным событиям, как экзамен или зачёт, но мы предложим Вам несколько рекомендаций, следование которым поможет Вам гораздо лучше управляться с Вашими социальными страхами в контексте подготовки и сдачи экзаменов.

Важным элементом подготовки к экзамену является *самостоятельное составление шпаргалок*. Это способствует проработке и систематизации изученного материала, а также позволяет Вам обрести психологическую уверенность, которая будет наполнять Вас даже в том, случае, если Вам не удастся воспользоваться Вашими заготовками. На эффективность усвоения информации также будет влиять *проговаривание ответов на билеты вслух совместная подготовка*, т.к. при групповом обсуждении и объяснении того или иного материала другому человеку запоминается максимальный процент информации. Действительно, Вам может казаться, что Вы знаете абсолютно всё, но только способность передать информацию другому свидетельствует о глубоком понимании материала. Помимо этого, не забывайте *менять типы деятельности и делать пятиминутные перерывы* после каждые 40—50 минут подготовки. Крайне важно *хорошо выспаться* перед экзаменом, ведь лучше что-то недоучить, чем всё «знать» и не суметь ответить на простой вопрос преподавателя. *Не стоит злоупотреблять успокоительными препаратами*, поскольку они могут способствовать равнодушному ответу на экзамене, чего вряд ли приемлет экзаменатор.

Время подготовки к экзамену можно разделить *на три равных периода*. И сделать это можно двумя способами. Первый метод состоит в том, что Вы планомерно изучаете весь материал сначала на «троечку», затем на «четыре», а на финишном этапе отшлифовываете материал на «пять». Однако можете поступить и по-другому, воспользовавшись второй тактикой. Её суть состоит в том, чтобы разделить все экзаменационные вопросы на три части – лёгкие, средние и трудные. Начните подготовку с вопросов средней сложности, что придаст Вам уверенность для изучения самых непростых вопросов. Наконец, в последнюю очередь переходите к самым лёгким вопросам, на которые Вам понадобится наименьшее количество времени, тем более что его, как и сил, как правило, не хватает на заключительном этапе подготовки к экзамену.

Чтобы не испытывать сильной тревоги как перед экзаменом, так и во время него самого, *используете изученные техники по работе с тревогой*: пять шагов (принятие, проживание, усиление, безразличие и дружба), а также упражнения «Ответ», «Медленная речь», «Ситуационное цунами», «Здесь и сейчас», «Дыхание», «Нервно-мышечная релаксация», «Выход наружу» и прочие. При наступлении тревоги крайне полезно *успокаивать других людей*, которые вместе с Вами переживают из-за экзамена. Такой подход позволит Вам посмотреть на себя со стороны через другого человека и найти нужные рациональные ответы и альтернативные мысли, которые успокоят и Вас. Наконец, помните, что преподаватель – тоже человек со своими проблемами, который также может волноваться перед экзаменом. Можете представить его в домашнем халате или в какой-то непринуждённой обстановке, что весьма существенно снизит степень катастрофичности Ваших тревожных мыслей.

Как же вести себя на экзамене? Что можно говорить преподавателю, а каких фраз следует избегать при общении с экзаменатором? Начнём с того, чего лучше не делать во время экзамена. Во-первых, *не нужно молчать*. На любой вопрос важно реагировать быстро и постоянно говорить, и говорить уверенно, многозначительно и как можно подробнее, поскольку важность и размеренность речи косвенно свидетельствуют о том, что Вы обладаете теми или иными знаниями. Также *не следует спрашивать преподавателя о том, с какого вопроса Вам можно начать ответ*. Лучше сами выберете в качестве первого вопроса тот, в котором Вы наиболее уверены. Наконец, *забудьте про фразы из серии «Это проще простого!» или «Слава Богу, мне попался лёгкий билет!»* Экзаменатор никогда не признает, что в преподаваемой им науке есть что-то элементарное, и тут же начнёт доказывать Вам обратное.

Теперь рассмотрим позитивные элементы Вашего ответа на экзамене. Вопреки распространённому мнению, *дискутировать с преподавателем* не только можно, но и нужно. Но важно делать это ненавязчиво и осторожно. Действительно, дискуссия свидетельствует об интересе к предмету и наличии собственной точки зрения. Более того, спор создаёт атмосферу равноправия, а равному себе очень трудно поставить плохую оценку. Крайне продуктивно *использовать фразы наподобие следующей*: «*Как Вы рассказывали на одной из лекций...*». Искреннее употребление таких предложений говорит о том, что Вы посещали занятия и заинтересованы в предмете. Наконец, помните о том, что *экзамены – это необходимый путь к обретению Вашей профессии*. Счастливые билеты обязательно будут попадаться Вам, если Вы искренне и с интересом относитесь к учёбе, преодолевая сложности ради получения того, что станет частью Вашей жизни.

§12. Как готовиться к собеседованию и вести себя на нём?

Сдав все зачёты и экзамены, получив заветный диплом и приобретя квалификацию, Вы можете устраиваться на работу. Но как понять, что работа будет приносить Вам удовольствие? Приведём *четыре основных критерия успешной работы*. Это удовлетворённость зарплатой, социальным статусом, самим рабочим процессом, а также психологический комфорт в коллективе. Единовременное наличие всех вышеперечисленных элементов говорит о том, что Вы получили идеальную работу. Однако в работе большинства людей одновременно присутствуют три или даже два элемента из рассмотренного квартета компонентов оптимальной работы. Стоит ли говорить о том, что если Ваша работа удовлетворяет лишь одному из представленных критериев, то Вам следует задуматься о смене рабочего места.

Однако перед тем как устроиться на любую работу, Вам необходимо пройти собеседование. О том, как правильно к нему готовиться и как вести себя в момент устройства на работу и пойдёт речь далее. Во-первых, Вам необходимо *владеть информацией* о той фирме или компании, в которую Вы желаете устроиться. Хорошо бы иметь представление о человеке, который будет проводить с Вами собеседование. Во-вторых, *тщательно продумайте свой гардероб*. Важно одеваться не так, как Вам хочется, а соответственно ситуации: глупо надевать деловой костюм при устройстве на работу в ночной клуб, равно как и не стоит облачаться в смелый наряд перед собеседованием на должность преподавателя начальных классов. Одежда должна поднимать взгляд собеседника на лицо, не раздражая вычурностью и вызывая доверие.

За некоторое время до собеседования *подумайте о себе*. Поймите, кто Вы есть на самом деле, найдите в себе предмет гордости, который Вы можете отстаивать в общении, при этом не выпячивая его напоказ. Тогда и общение будет продуктивным, ведь доверие другого основывается на уважении к себе. Ни в коем случае *не употребляйте алкоголь* за день до собеседования. Каким бы количеством жвачки Вы не забили свой рот, чтобы скрыть последствия вечеринки, Ваша кожа выдаст Вас с потрохами. Она будет источать запах перегара и неестественно блестеть, что создаст у работодателя ощущение того, что Вы лжёте, а это породит недоверие с его стороны. Равным образом *не следует пользоваться пахучей косметикой*, поскольку она может вызвать либо аллергические реакции, либо неприятные ассоциации работодателя. Вполне может оказаться, что такими же духами, как у Вас, пользуется его «горячо любимая» тёща. В таком случае, что бы Вы ни говорили и как бы Вы ни говорили – не видать Вам этой работы как собственных ушей.

Придя на собеседование, первым делом *проанализируйте обстановку*. Обращайте внимание на мелочи и действуйте исходя из опыта. Скажем, Вы заметите на столе работодателя фигурку и вспомните, что точно такая же была у Вас в детстве. Уже на одном этом Вы можете выстроить диалог, тем самым расположив к себе работодателя.

Обязательно *задавайте важные для Вас вопросы*, ведь Вы должны максимально узнать о тех

условиях, в которых Вам, вполне вероятно, придётся работать. Помните о том, что *работодатель не менее заинтересован в Вас, чем Вы в работе*, которую он Вам предлагает. *Не говорите о том, чего не знаете, и не лгите о своих умениях*. Признаться в своём незнании или отсутствии каких-либо навыков не грешно, а солгав, Вы будете чувствовать себя напряжённо, ведь если Вас возьмут на работу, Вам придётся подтвердить Ваши знания и умения на практике.

При прохождении собеседования *не рекомендуется шутить*, ведь не факт, что работодатель обладает таким же тонким чувством юмора, как Вы. Кстати, не факт, что и Вы обладаете тонким чувством юмора, поэтому лучше *улыбайтесь*. При этом помните, что улыбка отличается от ухмылки двумя поднятыми уголками губ. Если Вы чувствуете, что сильно тревожитесь, то *«достаньте» из памяти заранее заготовленный позитивный образ* и начните *дышать животом*. Это успокоит Вас и расслабит Ваши мимические мышцы. Помните, что любая *нелепая ситуация*, которая может случиться с Вами на собеседовании, будь то случайно пролитый Вами кофе или даже досадное падение со стула – это *отличный знак*, поскольку в этом случае Вас точно запомнят. Наконец, не пытайтесь всем понравиться и всем угодить. Это не только невозможно, но и не нужно. Не стоит быть идеалом для всех. Гораздо лучше быть довольным собой, даже в том случае, если собеседование для Вас окажется неудачным.

Вопросы для самоконтроля

1. Как правильно устанавливать зрительный контакт?
2. Куда следует смотреть человеку для общения «на равных»?
3. Куда нужно смотреть человеку, если Вы хотите вывести его из себя?
4. Куда важно смотреть человеку, чтобы вызвать его доверие?
5. Как необходимо жестикулировать во время разговора?
6. Каким должно быть выражение лица в момент беседы?
7. Как правильно сидеть и стоять, когда происходит общение?
8. Как лучше всего начинать разговор?
9. Как правильно сменить неприятную тему разговора?
10. Что нужно делать в случае неловкого молчания?
11. Чем отличаются открытые и закрытые вопросы?
12. Как правильно завершить разговор?
13. С чем связана боязнь делать комплименты?
14. Какова модель правильного комплимента?
15. Как следует принимать комплименты?
16. Что является источником страха во время просьбы?
17. Каковы позитивные и негативные аспекты составления просьбы?
18. С чем связан страх сказать «нет» и к чему он ведёт?
19. Как можно описать корректную модель отказа?
20. Как адекватно реагировать на отказ?
21. Что лежит в основе боязни высказывания критики?
22. Что нужно учитывать во время критики другого человека?

23. Что следует делать в момент критики со стороны другого человека?
24. Как вести себя во время публичных мероприятий и выступлений?
25. Как наиболее продуктивно подготовиться к экзамену?
26. Что можно и что нельзя говорить преподавателю на экзамене?
27. Каковы четыре критерия идеальной работы?
28. Как нужно готовиться к собеседованию и вести себя на нём?

Упражнение 18. «Установление зрительного контакта»

Находясь в общественном месте, выберите взглядом одного человека и посмотрите ему прямо в глаза, при этом обращая внимание на положение своего тела и выражение своего лица. Разговор между Вами может касаться абсолютно любых тем. Упражнение выполняется не менее 10 раз или до того момента, пока у Вас не останется напряжения в этой ситуации.

Упражнение 19. «Задержка зрительного контакта»

Находясь в общественном месте, выберите взглядом незнакомого или малознакомого человека и немного дольше обычного смотрите ему в глаза. При желании отвести взгляд постарайтесь, тем не менее, удерживать его в течение ещё одной секунды. Упражнение выполняется не менее 10 раз или до того момента, пока у Вас не останется напряжения в этой ситуации.

Упражнение 20. «Правильная речь»

Запишите на диктофон свою речь, затем прослушайте её и отметьте дефекты, касающиеся громкости, чёткости, быстроты, интонации и других характеристик голоса. Поначалу Вам будет весьма неприятно слушать свой голос со стороны, ведь так он звучит иначе, чем Вы привыкли слышать его от первого лица. Но скоро Вы к нему привыкните. Упражнение выполняется не менее 10 раз или до того момента, пока Вы не скорректируете все дефекты.

Упражнение 21. «Правильное поведение»

Запишите на видеокамеру свой разговор с близким человеком, затем просмотрите его и отметьте дефекты, касающиеся зрительного контакта, положения тела, выражения лица, манеры речи и других характеристик поведения. Упражнение выполняется не менее 10 раз или до того момента, пока Вы не скорректируете все дефекты.

Упражнение 22. «Вопросы для разных ситуаций»

Составьте список ситуаций, в которых Вы могли бы *начать разговор*, и придумайте к каждой из них вопросы, которые Вы будете использовать *для поддержания беседы*. Примерами таких ситуаций могут служить вечеринка, учёба, поездка в общественном транспорте, обеденный перерыв на работе и многие другие. К этим ситуациям составьте аналогичный перечень вопросов *для завершения беседы*. К списку ситуаций можете также добавить людей, общение с которыми пока протекает не так свободно, как Вам бы хотелось.

Упражнение 23. «Правильные комплименты»

Не менее 3 раз сделайте комплимент другому человеку по поводу его действия, внешности, качества, способности, черты характера, интерьера его дома или автомобиля. Не менее 5 раз сделайте комплимент, который Вы придумаете сами.

Упражнение 24. «Правильные просьбы»

Не менее 3 раз попросите о чём-либо другого человека по телефону, в кафе или ресторане, сделать что-нибудь и не делать чего-либо. Не менее 5 раз попросите о том, что Вы придумаете сами.

Упражнение 25. «Правильные отказы»

Не менее 3 раз откажите другому человеку в просьбе, в приглашении, в деловом предложении. Не менее 5 раз откажите в просьбе кому-нибудь сами.

Упражнение 26. «Правильная критика»

Не менее 3 раз покритикуйте другого человека по поводу его действия, внешности, качества, способности, черты характера, интерьера его дома или автомобиля. Не менее 5 раз выразите критику, которую Вы придумаете сами.

Упражнение 27. «Прощай, социофобия!»

После того как Вы усердно поработали над своим мышлением путём *выполнения разборов*, после того как Вы серьёзно потрудились над своим поведением путём *проработки избеганий*, после того как Вы сформировали *новое отношение к тревоге*, после того как Вы обрели *социальные навыки*, Вам предстоит закрепить всё это посредством выполнения дополнительных упражнений. Предупредим сразу, что они будут касаться более сложных поведенческих экспериментов, но если Вы действительно следовали всем рекомендациям данной книги, то выполнение этих упражнений не покажется Вам таким сложным, каким бы показалось в начале Вашего пути. Именно поэтому мы предлагаем Вам выполнить эти упражнения только после того, как Вы постепенно сформировали когнитивно-поведенческий фундамент Вашей уверенности в себе.

Итак, ниже приведён список действий, которые Вам необходимо будет совершить, для того чтобы окончательно попрощаться с Вашими сильными социальными страхами. После выполнения всех этих упражнений Вы можете поставить перед собой новые творческие задачи, руководствуясь принципом, согласно которому невозмутимое решение этих задач будет означать для Вас абсолютное избавление от социофобии. Главное, чтобы Ваши задачи не выходили за грани разумного и оставались в пределах различных кодексов. Но перед тем как формулировать собственные упражнения, мы рекомендуем Вам сперва выполнить перечень предлагаемых нами задач, представляющих собой достаточно серьёзные поведенческие эксперименты.

1. Придите в магазин одежды, выберите несколько вещей и подробно расспросите о них продавцов-консультантов, после чего примерьте эти вещи и покиньте магазин, так ничего и не купив.
2. Подойдите к незнакомцу и спросите его о том, как пройти к зданию, напротив которого Вы находитесь.
3. Прогуливаясь по центральным улицам города, напевайте себе под нос какую-нибудь известную мелодию.
4. Наденьте любую одежду из Вашего гардероба задом наперёд или шиворот-навыворот и пройдите по своему району.
5. Придите в дорогой ресторан без косметики и с грязными волосами.

6. Находясь на кассе супермаркета, сделайте вид, что забыли кошелек дома, а когда кассир отменит все Ваши покупки, «обнаружьте» его у себя в кармане и потребуйте снова пробить купленные Вами товары.
7. Расплачиваясь за покупки в магазине, намеренно вызовете дрожь и тремор рук, а также пару раз специально уроните мелочь на пол.
8. Позвоните по телефону в службу доставки пиццы и попросите о том, чтобы Вам подробно рассказали состав пяти различных пицц, после чего скажите о том, что подумаете насчёт заказа, и положите трубку.
9. Обедая или ужиная в ресторане, подзовите официанта и попросите его заменить не понравившееся Вам блюдо на точно такое же.
10. Откажитесь от того или иного предложения, на которое Вы могли бы согласиться, но при этом не особенно этого хотите.
11. Намеренно спотыкнитесь на центральной улице Вашего города или аккуратно «упадите» при входе в гипермаркет.
12. Займите деньги у своего знакомого и верните их ему в этот же день.
13. Позвоните своему другу очень поздно вечером.
14. Подчёркнуто заявите коллегам по работе о том, что не собираетесь чего-либо делать.
15. Привлеките к себе внимание любым способом, который придумаете сами, при этом, естественно, не выходя за пределы разумного.

Домашнее задание №5

1. Перечитать и законспектировать главу «Социальные ситуации» для более глубокого осознания информации.
2. Продолжать отслеживать те ситуации, в которых Вы жалуетесь, оправдываетесь, осуждаете, обвиняете и критикуете.
3. Продолжать ежедневно перечитывать цель преодоления социофобии и таблицу мотивации.
4. Продолжать осознавать и прорабатывать вторичные выгоды от социофобии.
5. Продолжать постепенное вхождение в тревожащие места, события и ситуации, руководствуясь таблицей избеганий, а также сопоставляя ожидание и реальность с целью определения общей вероятности осуществления негативных прогнозов в процентах.
6. Ежедневно делать разборы социофобических ситуаций по новой схеме: «событие – эмоция (%) – мысли (%) – фильтры искажённого мышления – альтернативные мысли – поведенческие эксперименты».
7. Ежедневно перечитывать параграфы Главы IV, которые касаются рациональных вопросов, действительных прав, а также убеждений, которые, соответственно, будут и не будут вызывать проблем.
8. Продолжать выполнять упражнения «Волшебник», «Здесь и сейчас», «Тишина», «Дыхание», «Нервно-мышечная релаксация», «Ответ», «Медленная речь», «Цунами», «Позитивный дневник», «Помощь аудитории», «Выход наружу» и «Оглянитесь вокруг».
9. Продолжать воплощать на практике техники по работе с тревогой.

10. Начать выполнять рассмотренные упражнения, касающиеся разных социальных ситуаций, а также дополнительные упражнения, которые объединены общим названием «Прощай, социофобия!»

ГЛАВА VI. ХАРАКТЕР, САМООЦЕНКА И МИРОВОЗЗРЕНИЕ

§1. К чему приводит автоматическое мышление?

В заключительной главе этой книги мы рассмотрим мировоззренческие аспекты социальных страхов, что позволит Вам понять их глубинные корни. Для начала вернёмся к автоматическому мышлению, чтобы более подробно раскрыть его суть. *Автоматическое мышление* – следствие привязанности к определённым убеждениям. Говоря иначе, человек отождествляет себя со своими убеждениями, не осознавая, что они являются автоматическими мыслями. Отождествление себя со своим мышлением приводит к тому, что человек становится неким автоматом, постоянно оценивая себя и других и неустанно думая о прошлом и будущем, но не находясь в настоящем. Так, проснувшись утром, он думает о том, как будет завтракать; во время завтрака он думает о том, как будет добираться на работу; по пути на работу он думает о том, как будет работать; во время работы его тиранят мысли о предстоящей вечерней прогулке; а прогуливаясь, он думает о том, как он выглядит. И так происходит изо дня в день. Знакомая история, не так ли?

Если разделить область контакта человека с миром на зоны, то можно выделить *внешнюю зону* как область восприятия объектов, *внутреннюю зону* как сферу восприятия телесных ощущений и *среднюю зону* как область мыслей, фантазий и представлений человека о себе и других людях. Большую часть времени человек находится в средней зоне и по факту контактирует не с миром, не с людьми и объектами, а со своими мыслями и представлениями. Иными словами, человек ведёт автоматический внутренний диалог с самим собой, ежесекундно думая о том, как он выглядит, как он должен себя вести и т. д. Происходит постоянный разрыв между реальностью и мышлением, что приводит к *тревоге*, поэтому важно учиться как можно чаще находиться в моменте «здесь и сейчас», осознанно воспринимая реальность. В этой связи крайне полезно обращать внимание на детей, которые постоянно находятся в настоящем моменте времени, получая удовольствие от элементарных вещей и процессов.

§2. К чему приводит попытка всё контролировать?

Вы когда-нибудь задумывались о том, насколько сильно Вы способны контролировать себя, свою жизнь, других людей, события внешнего мира? Спешим Вас разочаровать. Вы практически ничего не можете взять под свой контроль. Почему? Во-первых, потому, что *в мире существуют миллиарды причинно-следственных связей*. Во-вторых, потому, что *человек способен воспринимать только 15% реальности, к тому же ещё и с задержкой в 250 миллисекунд*. Но иррациональное желание тотального контроля зачастую берёт верх над здравым смыслом, и Вы пытаетесь предусмотреть то, что в принципе предусмотреть невозможно, и проконтролировать все свои мысли, действия и даже физические проявления. Иными словами, Вы предъявляете чрезмерные и непосильные *требования к себе*, т.е. создаёте *идеальный образ себя*. Это выражается в *долженствованиях* по типу: «Я всегда должен помогать людям», «Я не должен ругаться», «Я должен всем нравиться», «Я должен всё делать быстро», «Я должен всё контролировать», «Я должен вести себя правильно», «Я должен быть лучшим» и многих других.

Однако, начиная следовать идеальному образу себя, человек постоянно себя контролирует, пытаясь максимально соответствовать ожиданиям и требованиям других людей. Говоря

иначе, он живёт не так, как хочет, а так, как ему кажется, как от него хотят другие. Ради одобрения окружающих человек надевает на себя различные маски, скрывает свои истинные эмоции и теряет себя настоящего, обрастая капустными листьями долженствований. В этом отношении весьма показательны мысли французского философа эпохи Просвещения Франсуа Вольтера, который уже тогда замечал, что люди всё чаще стремятся казаться, а не быть. Но сегодня человек мало чем отличается от современников Вольтера, ибо зачастую боится быть собой, сковывая себя постоянным самоконтролем, порождающим напряжение и тревогу.

Таким образом, *долженствования*, будучи одним из главных фильтров искажённого мышления, ведут к попыткам неусыпного контроля, что создаёт напряжение, неудобство и страх в различных социальных ситуациях, будь то желание попросить таксиста ехать помедленнее, желание попросить открыть окно в душном помещении или желание высказаться. Поэтому крайне важно постепенно прорабатывать *долженствования*, снижать уровень хронического самоконтроля и становиться настоящим, искренним и открыто выражающим свои подлинные эмоции. Постоянный контроль подобен ежедневной ходьбе на цыпочках, порождающей изматывающее напряжение и не дающей взамен ничего, кроме симптоматики. Однако в основе попытки всё контролировать лежит *страх потерять контроль*, который на самом деле является *желанием потерять контроль*, т.е. желанием стать самим собой по причине того, что человек устаёт всё время соответствовать чужим ожиданиям.

Таким образом, только путём избавления от тирании *долженствований* и обретения себя настоящего человек, как бы это не казалось странным на первый взгляд, будет больше нравиться другим людям. Только в этом случае из круга общения человека будут исчезать люди, которые хотят видеть его ненастоящим и использовать в корыстных целях. Только при таком подходе пропадёт болезненная зависимость от других людей и возрастет уверенность в себе. Всё это существенно облегчит жизнь человека, которая отныне будет управляться им самим, а не его внутренними установками, убеждениями и *долженствованиями*. Однако зачастую человек настолько сильно верит в эти иррациональные *долженствования*, что начинает их оправдывать, полагая, что если он изменится, то станет эгоистом, и его перестанут любить. Однако и это убеждение является искажением, и ниже мы рассмотрим – почему.

§3. В чём разница между эгоизмом и эгоцентризмом?

Для начала необходимо осознать, что человек живёт не для того, чтобы удовлетворять потребности других людей, а для того, чтобы созидать и получать удовольствие. Поэтому в первую очередь *нужно жить для себя*, поскольку живя только для других, человек лишает себя возможности саморазвития и становится несчастным. А будучи несчастным, он не может способствовать счастью других людей. Поясним эту логическую цепочку на примере. Существует огромное количество матерей, которые, выражаясь их словами, «всю свою жизнь посвятили детям». Но насколько верным в итоге оказывается такой подход? Ведь постоянно опекая своего ребёнка и потакая его малейшим прихотям, мать посредством гиперопеки, по сути, взращивает невротика. Говоря иначе, она лишает личной жизни и себя, и своего ребёнка. Будут ли они счастливы? Смогут ли они сделать счастливыми других? Будет ли измождённая мать интересна своему избалованному чаду?

Поэтому следует раз и навсегда осознать, что всё, что человек делает в своей жизни, он делает исключительно ради самого себя. Не существует ни одной ситуации в мире, когда бы человек делал что-либо не для себя. Иными словами, когда человек совершает какое-то действие для кого-то, он всегда совершает его для себя. Так, родитель покупает своему ребёнку игрушку на самом деле не для него, а для себя, поскольку становится счастлив от того, что счастлив его ребёнок. Аналогичным образом муж, даря жене цветы,

в действительности делает это не для неё, а для себя, поскольку получает радость от того, что жена улыбается. Точно также друг помогает своему другу исключительно ради себя, потому как это позволяет ему получать удовлетворение от здоровых отношений. Даже когда мать, переживая за отдыхающего в лагере ребёнка, звонит ему, она делает это не для него, а для себя, поскольку обретает спокойствие, когда узнаёт, что с её ребёнком всё в порядке.

Следует признать, что человек эгоистичен по своей биологической природе. Глубинное осознание этой простой истины будет способствовать постепенному избавлению от внутреннего напряжения, в отличие от ложного убеждения в том, что человек должен жить только для других людей, что ведёт к страданиям и обвинениям всех и вся. Каждому из нас известна фраза: «Я отдала тебе лучшие годы своей жизни!» Неспроста великий итальянский гуманист Возрождения Лоренцо Валла полагал, что человеку необходимо заботиться в первую очередь о себе, а о своих близких – только во вторую. Несмотря на кажущуюся странной и неправильной позицию философа, его подход содержит немало рациональных зёрен.

Но здоровый эгоизм стоит отличать от эгоцентризма как использования окружающих лишь для удовлетворения своих корыстных целей вне ответной отдачи добра другим людям. Такая позиция априори ущербна и вредоносна. В этой связи только здоровый эгоизм может стать источником истинного альтруизма, заключающегося в бескорыстном действии во благо другого человека при отсутствии корыстного желания получить что-либо взамен. Однако многие люди, полагая, что бескорыстно помогают другим людям, впоследствии предъявляют к ним требования ответных действий и, конечно, испытывают гнев и обиду при отсутствии таковых. Только от таких людей мы можем услышать фразу: «Не делай добра – не получишь зла». В этом смысле подлинный альтруизм осуществляется тогда, когда человек делает то, чего хочет другой, а другой делает то, чего хочет человек.

§4. Какова структура здоровых семейных отношений?

Таким образом, формирование благополучных семейных отношений начинается с ориентации в первую очередь на *самого себя* и на саморазвитие. Только в этом случае человек становится способен сделать счастливыми других людей. Во вторую очередь необходимо ориентироваться на своего *партнёра*, например, советуясь с ним во время принятия каких-либо важных решений. Третьим звеном в ценностной иерархии счастливых семейных отношений являются *дети*. Им следует позволять только самое необходимое во избежание формирования в них эгоцентризма. Наконец, в последнюю очередь, как бы это ни прозвучало, необходимо думать о своих *родителях*, пресекая избыточное внимание с их стороны, порождающее гиперопеку и манипуляции. Естественно, что перестройка семейных отношений потребует длительного времени, и демонстративное заявление своим родителям о том, что отныне они занимают последнее место в жизни человека, приведёт лишь к конфликтам. Таким образом, счастливые отношения в семье основываются на саморазвитии и изменении отношения к миру.

Важно отметить, что залогом здоровых семейных отношений является способность самоограничения ради получения большего в общении с другим, нежели при отсутствии этого самоограничения. Именно об этом говорил философ XX столетия Мартин Бубер, осмысливая мир как диалог между Я и Ты, в рамках которого сфера «между», отделяющая Я и Ты, предстаёт местом признания инаковости Ты и обретения подлинного бытия Я. В этой связи истинный разговор, по мнению мыслителя, раскрывается как соглашение инаковостей, а бытие человека трактуется как со-бытие, т.е. как совместное бытие с другими людьми. При этом главной печалью человеческой жизни Бубер признавал невозможность постоянного пребывания Я в Ты. Стоит заметить, что любовь осмысливается философом как ответственность Я за Ты перед Богом как высшим собеседником. Неспроста другой выдающийся философ Эрих Фромм полагал, что среди всех видов любви любовь к Богу

является наивысшей и являет собой стремление к достижению совершенной способности любить, выражающейся в каждом жизненном действии.

В структуре любви Эрих Фромм выделил пять основных элементов, среди которых значатся *желание отдачи себя другому*, рождающее ответное желание, *забота* как активная заинтересованность в жизни другого, *ответственность* как готовность отвечать за любимого, *уважение* как умение видеть человека таким, каков он есть, а также *знание* как желание понять сущность другого человека. В этой связи следует упомянуть о том, что в невротических отношениях любовь зачастую подменяется лишь сексуальным влечением и живёт, в среднем, не более двух лет. Об этом также писал немецкий мыслитель, выделяя несколько видов псевдолюбви, к которым относятся любовь как неограниченное сексуальное удовлетворение, любовь как спасение от одиночества, любовь как детская привязанность, любовь как поклонение, а также сентиментальная любовь. Иными словами, подлинная любовь основывается на саморазвитии, а также на уважении другого человека и искренней заинтересованности в его жизни.

Говоря иначе, к компонентам счастливых семейных отношений следует отнести честное, открытое и в то же время корректное проговаривание своих эмоций вне обвинений и требований, основанных на чувстве своей правоты и стремлении переделать другого человека, а также следование единой общей цели, которая «отсекает» излишнюю свободу. Важным элементом здоровых отношений также является забота как активная заинтересованность в жизни партнёра и сопутствующее ей получение удовольствия от доставления удовольствия близким людям. Стоит заметить, что *отношения человека в семье голографически отображают его отношения с другими людьми*. Лишь в семье человек проявляет себя настоящим, поэтому в первую очередь нужно начать налаживать отношения внутри семьи, и начать следует именно с себя, ведь семейное счастье делает человека счастливым и в остальных областях его жизни.

Но зачастую в семейных отношениях прослеживается так называемый *психодраматический треугольник*. Его вершинами являются социальные роли *жертвы*, *преследователя* и *спасителя*, на что указал американский психотерапевт Стефан Карпман. Человек никогда не играет одну роль, а всегда чередует роли в этом треугольнике, в котором никогда не бывает истинной любви. Например, когда человек берёт на себя роль спасителя, он стремится помогать всем людям, независимо от их желания, чтобы быть хорошим и получать одобрение. Скажем, спаситель вызвался помочь коллеге по работе в написании отчёта, но допустил ошибку, за что человека, которому он помогал, отругал начальник. В результате человек, которому оказывалась помощь, становится преследователем, а спаситель – жертвой, испытывающей чувство вины.

Родитель для ребёнка превращается в спасителя тогда, когда ребёнок воспринимает его лишь как средство для достижения целей и удовлетворения материальных потребностей. Но когда ребёнок вырастает, родитель начинает предъявлять ему претензии, превращаясь из спасителя в преследователя, что может выражаться, например, в такой фразе: «Я столько для тебя сделал, а ты такой неблагодарный!» На что ребёнок может ответить: «А тебя никто не просил мне помогать! Ты мне всю жизнь испортил!» Тем самым родитель из преследователя становится жертвой. Рассмотрим ещё один пример. Мать приготовила вкусное блюдо и зовёт к столу детей, которые заняты своими делами. Не получив желаемой реакции от детей, мать начинает злиться и кричать на них, тем самым превращаясь из спасителя в преследователя. Недовольные таким отношением дети не оценили приготовленное матерью блюдо, в связи с чем мать меняет роль преследователя на роль жертвы. Так или иначе, пока в семье существует такой психодраматический треугольник, о здоровых отношениях можно забыть. Выход из постоянно меняющихся ролей спаситель – преследователь – жертва как раз и состоит в саморазвитии и развитии других людей через саморазвитие.

§5. Является ли человек своим мышлением?

Прежде чем выяснить, следует ли отождествлять себя и свои мысли, зададимся вопросом: «Является ли человек своим телом?» Исходя из того факта, что *в организме человека каждую секунду происходят миллиарды химических реакций*, а также из того факта, что *тело человека полностью обновляется в течение 7—10 лет*, мы можем прийти к выводу о том, что человек не является своим телом. Быть может, человек является своими мыслями? Ответ на этот вопрос кроется в следующем научно доказанном положении: *за сутки через сознание человека проходит порядка 50 000 мыслей, 90% из которых постоянно повторяются*. Иными словами, человек ежедневно воспроизводит одинаковые стратегии жизни, сформированные ещё в детстве, становясь человеком привычки с автоматическим мышлением, поэтому человек также не является и его мыслями. Многие из Вас наверняка замечали, что когда в доме отключают свет, Вы автоматически щёлкаете выключателем, когда заходите в ванную комнату.

Целью мышления как набора концепций, установок, знаний, ценностей, верований и опыта прошлого, является выживание человека и того, с чем он себя отождествляет. Скажем, если человек отождествляет себя с детьми или деньгами, то потеря детей или банкротство могут обернуться для него весьма плачевными последствиями. Если же человек отождествляет себя со своими мыслями, то целью мышления становится выживание самого мышления посредством согласия или правоты. Говоря иначе, согласие для мышления выступает жизнью, а любое несогласие воспринимается как смерть. В этом случае целью и смыслом жизни человека становится отстаивание своей точки зрения и доказательство своей правоты, что приводит к конфликтам, которые мы очень часто можем наблюдать на различных интернет-форумах.

Люди с пеной у рта и до последнего отстаивают свою позицию, даже если осознают, что неправы. Это происходит потому, что они отождествляют себя со своим мышлением, а значит, не способны признать свою неправоту, поскольку последняя, как мы уже знаем, ассоциируется их мышлением со смертью. Однако высказывание Сократа о том, что истина рождается в споре абсолютно верно, ведь под спором он понимал не способ доказательства своей правоты, а диалог равноправных людей, способствующий рождению истины путём самопознания и способности человека прислушиваться к тихому голосу совести. Стоит заметить, что истина понималась мыслителем не как правота или согласие, а как сущность добродетели, которая является условием нравственной жизни, ведущей к счастью.

Самое интересное, что большинство мыслей, в которые человек верит и которые считает своими, во-первых, являются автоматическими, а во-вторых, были им где-то услышаны или прочитаны, кем-то осмыслены и трактованы, но не проверены им на собственном опыте. При этом новые знания зачастую воспринимаются им сквозь призму прошлого опыта и старых концепций. Так возникают предубеждения, порождающие ненависть к людям, выражающим несогласие. Поэтому крайне важно учиться целостно и непредвзято смотреть на реальность и видеть её такой, какая она есть, а не такой, какой её видят другие люди. Постепенное достижение этого возможно посредством отказа от оценочных суждений и проверки различных знаний и верований на своём опыте, а также путём осознанного нахождения в моменте «здесь и сейчас». Такой подход дарует определённую ясность в жизни и возможность принятия себя и других в любых состояниях вне пустой борьбы и постоянного напряжения. В этом случае Ваша социофобия будет превращаться в задачу, решаемую с огромным интересом. Конечно, полностью избавиться от суждений и оценок невозможно, но возможно осознавать их, что позволит смотреть на мир более открыто и свободно.

Стоит понять, что мышление является следствием речи и придатком слов. Поэтому люди, которые не говорят, не имеют возможности мыслить. То же самое относится и к маленьким детям, которые воспринимают мир с помощью образов и действуют в настоящий момент времени, неосознанно подражая родителям. Речь возникла как средство эволюции человека

для передачи информации и спасения людей. Однако сегодня речь всё чаще используется как средство манипуляции другими людьми посредством распространения искажённой информации. Из этих фактов важно извлечь главный посыл: человек не является его мыслями. Однако не стоит буквально понимать известное высказывание французского философа Нового времени Рене Декарта «Я мыслю, следовательно, существую». Мыслитель не ставил своей целью обозначить прямую зависимость мышления и существования человека, а лишь подчёркивал тот факт, что человек, согласно Декарту, должный во всём сомневаться, не может сомневаться лишь в существовании самого сомневающегося сознания, т.е. мыслящего Я – и не более.

§6. Материальны ли мысли?

Одним из центральных пунктов при работе с социофобией является развенчание избитого мифа о том, что мысли материальны. В частности, это позволяет глубже понять механизм самосбывающегося пророчества, который часто воспринимается людьми как прямое доказательство материальности мыслей. Итак, как мы выяснили, неоправданное отождествление человека со своим мыслями, приводит к множеству проблем, поэтому следует как можно скорее осознать, что человек не является своим мышлением. Равным образом мысли не являются материальными. Докажем это на простом примере. Не вызовет сомнений тот факт, что любая материальная вещь прежде своего появления была идеей, т.е. существовала в виде мысли какого-то человека.

Скажем, появлению двигателя предшествовала идея его изобретателя. Однако для того чтобы идея двигателя превратилась в конкретный двигатель, который можно потрогать руками, необходимо действие его изобретателя. Без его действия двигатель так бы и остался всего лишь идеей, поэтому ни одна мысль не может материализоваться без непосредственного желания и действия человека. Так, если человек обычной комплекции будет постоянно представлять, что у него накаченное тело, но при этом всё время кушать сладости, то ничего не изменится. Но если человек, желая обрести красивое тело, будет совершать действия в виде занятий в тренажёрном зале, то его тело, конечно, станет более сильным.

Яркой доказательной иллюстрацией факта нематериальности мыслей может служить обращение к античной философии в лице Платона, который разделял бытие на мир совершенных и вечных *идей* и мир несовершенных и преходящих *вещей*. Мыслитель полагал, что идеи являются прообразами вещей, а вещи – подобием идей. При этом, согласно Платону, идеи, в отличие от вещей, обладают более истинным существованием, поскольку конкретная материальная вещь рано или поздно гибнет, а идея продолжает существовать вечно, т.к. способна воплощаться в других вещах. Иными словами, если мы уничтожим, например, все существующие на Земле мобильные телефоны, это не будет означать, что мы лишимся возможности их нового изобретения, ведь идея мобильного телефона продолжит существовать в сознании людей. Говоря иначе, сама по себе мысль нематериальна и может материализоваться лишь при наличии сопутствующего действия: простая визуализация вне действий никогда не приведёт ни к какому результату, ибо мысль не есть факт реальности.

Однако человек зачастую упорно доказывает себе обратное, следуя своим домыслам и игнорируя доводы здравого смысла. Например, человек может полагать, что он плохо работает, и в силу этого совершать больше неоправданных действий, из-за которых его и уволят. Так он может прийти к ложному выводу о том, что мысль материальна. Тем не менее, следует раз и навсегда понять две простых истины, первая из которых заключается в том, что *человек не является своими мыслями*, но является тем, кто осознаёт своё мышление, а вторая состоит в том, что *мысль нематериальна*, но является началом поступка и зародышем вещи. При этом *жизнь – это отражение того, куда человек направляет своё внимание*. Так, если человек постоянно думает о машине, которую хочет купить, то он всё

время будет встречать на дорогах именно эту марку автомобиля. Но это вовсе не означает, что мысль материальна или что именно таких машин внезапно стало больше.

Дело здесь всего лишь в том, что немецкий философ Эдмунд Гуссерль назвал *интенциональностью*, т.е. направленностью сознания на объект, которое не может мыслить беспредметно. Поэтому если человек целиком сосредоточен на тревожных мыслях, то и его жизнь становится тревожной, а посему следует перестать отождествлять себя со своими мыслями. В этой связи абсолютно верна мысль Будды о том, что человек становится тем, о чём он думает, но это опять же не является свидетельством материальности мыслей. Именно поэтому не бытие определяет сознание, как считал Карл Маркс и другие материалисты, а мышление определяет действительность, поскольку то, о чём человек думает, он видит в своей жизни, а также потому, что не события порождают в нас те или иные эмоции, а только наши мысли.

Вне всякого сомнения, человек не видит мир таким, какой он есть на самом деле, но к этому, как мы не раз упоминали выше, следует стремиться путём развития осознанности, путём нахождения в моменте «здесь и сейчас». *Внешний по отношению к человеку мир – это отражение его внутреннего состояния.* Говоря иначе, *человек воспринимает реальность исходя из своего мировоззрения.* Поэтому внутренняя установка человека, что мир является опасным или лживым, будет способствовать тому, что человек будет всё время находить примеры опасностей или лжи в мире. Однако это происходит опять же не потому, что мысли материальны, а лишь благодаря той самой интенциональности. Согласно *ментальному закону обратного усилия*, чем сильнее стремление человека обезопасить себя, тем сильнее воспринимается сама опасность, поскольку она ощущается в мыслях. Более того, *человек воспринимает только 15% из того, что находится в его мышлении, а также слышит 99% того, что хочет услышать и лишь 1% того, что ему говорят.*

§7. Каковы главные элементы человеческого характера?

Для закрепления следует ещё раз обозначить порочную цепочку, которая привела Вас к проблеме: негативные эмоции тревоги, гнева, стыда, обиды и вины, каждый раз сказывающиеся на Вашем телесном состоянии, возникли вследствие искажённого мышления в виде чрезмерных требований к себе, другим людям и миру в целом. В этой связи стоит упомянуть о том, что характер человека состоит из *четырёх элементов – отношения к себе, к близким людям, к чужим людям и к труду.* Так, Вы можете оценивать себя как целостную личность, наделённую многими положительными качествами, а значит, чувствовать себя уверенно, а можете заниматься самокритикой и поиском только своих отрицательных сторон, что будет потворствовать нерешительности и неуверенности в себе. Оба этих случая порождают соответствующие полярные установки «Я+» или «Я—».

То же самое и в отношении к другим людям. Вы можете принимать близких и чужих людей, а можете пытаться их переделать, исходя из своих представлений. В этих случаях мы имеем сопутствующие установки «Вы+» или «Вы—», если речь идёт о близких людях, а также «Они+» и «Они—», когда мы говорим о чужих людях. Наконец, Ваше отношение к деятельности может являться положительным, если Вы получаете удовольствие от работы, или отрицательным, когда Вы изо всех сил терпите свою работу ради получения денег или статуса. В данных ситуациях следует определить соответствующие установки «Труд+» и «Труд—». Главный смысл этой отсылки к компонентам человеческого характера состоит в том, что только постоянное и постепенное формирование установок «Я+», «Вы+», «Они+» и «Труд+» как ориентиров Вашей новой жизни позволит Вам шаг за шагом избавляться от чрезмерных эмоций тревоги, гнева, обиды, вины и стыда. Однако это будет происходить лишь в том случае, если Вы научитесь смягчать соответствующие элементам характера

требования к себе, другим людям и миру в целом, иными словами, прорабатывать свои долженствования и все остальные фильтры искажённого мышления.

Итак, рассмотренные требования человека представляют собой далеко не единственный случай искажённого мышления – того способа мыслить, который неустанно сковывает Ваш организм цепями напряжения, а значит и тревожности. Поэтому крайне важно ежедневно делать разборы, раз за разом выявляя и опровергая эти иррациональные верования путём формулирования альтернативных здоровых мыслей. Это позволит Вам преодолевать барьеры, мешающие Вам наслаждаться полноценной жизнью, свободной от различных проявлений социальных страхов. Помимо этого, Вам следует продолжать прорабатывать Ваши избегания, тем самым оттачивая умение преодолевать тревожность и развивая различные социальные навыки.

§8. Как возникает нестабильная самооценка?

Итак, как Вы помните, одним из источников повышенной социальной тревожности является нестабильная самооценка, т.е. самооценка, зависящая от обстоятельств. Так, человек чувствует себя уверенно только в том случае, если обладает новым телефоном, крутой машиной, дорогим костюмом и, напротив, ощущает себя не в своей тарелке, когда выходит на улицу с не помытой головой, когда не получает чужого одобрения или при отсутствии рядом других людей. Нестабильная самооценка формируется в детстве, если родители проявляли по отношению к ребёнку так называемую условную любовь вместо безусловной. Если *безусловная любовь* характеризуется принятием родителями ребёнка таким, какой он есть, безо всяких условий, что способствует становлению стабильной самооценки ребёнка, то *условная любовь* зависит от позитивных или негативных с точки зрения родителей поступков ребёнка, что рождает его нестабильную самооценку. Сравним два случая обращения родителя к своему ребёнку: «Ты разбил вазу, это плохой поступок, но я всё равно люблю тебя» и «Ты разбил вазу, это плохой поступок, потому что ты плохой».

Говоря иначе, если безусловная любовь укрепляет в ребёнке понимание того, что он будет хорошим при любых обстоятельствах, то условная любовь ведёт к тому, что ребёнок считает себя хорошим только при определённых условиях. В последнем случае происходит подавление индивидуальности, инициативности и творческого начала ребёнка, который вынужден всё время подменять свои желания стремлением удовлетворить чужие ожидания, чтобы получить одобрение. Следствием такого поведения во взрослой жизни может стать ощущение пустоты, апатии и депрессии. В результате ребёнок начинает казаться, а не быть собой, поскольку считает, что он хороший только тогда, когда соответствует требованиям и ожиданиям других людей, и что он никому не нужен, когда он проявляет себя настоящего.

Так ребёнок формирует в себе определённые долженствования, некие требования к себе, которые в зрелом возрасте превращаются во внутреннего родителя-тирана. Это происходит потому, что для получения любви ребёнок вырабатывает стратегии поведения, позволяющие удовлетворить требования его родителей. Иными словами, чтобы стать счастливым, ребёнок должен реализовывать список требований к себе, что порождает его нестабильную самооценку и страх опозориться в будущем. Именно такие долженствования, которые проявляются, например, в установке «Я должен быть умным», часто ведут к катастрофизации: «А что, если я скажу глупость? Это будет ужасно!» Самое печальное, что эти процессы не осознаются человеком, но постоянно управляют его жизнью.

Теперь подытожим вышесказанное. *Стабильная самооценка* является следствием безусловной родительской любви и выражается уже известной нам формулой «Я+». В этом случае человек оценивает себя положительно независимо от ситуаций и поступков. *Нестабильная самооценка* возникает в результате условной любви родителей и проявляется в долженствованиях по типу «Я+если» и «Я—если». Говоря иначе, если представить человека в виде дворца со множеством комнат, то установка «Я+если» является

открытыми и светлыми комнатами, а установка «Я—если» – тёмными и закрытыми. Люди с нестабильной самооценкой стараются всячески избегать закрытых комнат и стремятся попасть только в открытые. Но когда окружающие люди пытаются приоткрыть закрытую комнату человека, то у него включается защитный механизм, например, в виде агрессии.

§9. Как нестабильная самооценка проявляется в поведении?

Мы пришли к выводу о том, что человек с нестабильной самооценкой старается максимально реализовать список «Я+если» (сильный, лучший, полезный, нравлюсь другим, много работаю) и уйти от списка «Я—если» (слабый, худший, бесполезный, не нравлюсь людям, мало работаю). Поэтому он всячески избегает ситуаций, в которых может быть слабым или глупым, что рождает страх неудачи и отвержения. При падении самооценки человек зачастую может отказываться от дальнейших действий. Например, ребёнок, обучающийся вокалу в музыкальной школе, при неудачном выступлении на концерте может выразить нежелание дальнейших занятий музыкой. В этой связи нестабильная самооценка способствует тому, что спокойствие человека легко нарушается любыми внешними обстоятельствами, в результате чего он начинает заниматься самобичеванием, что ухудшает настроение и ускоряет падение самооценки.

Иными словами, для того чтобы чувствовать себя позитивно, человек с нестабильной самооценкой предъявляет требования к себе, выражающиеся в долженствованиях трёх типов: «*Я должен быть хорошим*» – если есть боязнь обидеть людей отказом, «*Я должен быть лучшим*» – при страхе облажаться, возникающим из-за сравнений в детстве, и «*Я должен быть сильным*» – при боязни показать свою слабость. В результате, как мы уже замечали, человек избегает тех ситуаций, в которых он может быть не хорошим, не лучшим или не сильным, тем самым лишая себя возможности самореализации. Однако до тех пор, пока внутри человека будут существовать завышенные требования по отношению к себе, не он будет управлять жизнью, а самооценка будет управлять им. Поэтому крайне важно постепенно выравнивать самооценку путём ликвидации долженствований и преобразования установок «Я+если» и «Я—если» в установку «Я+».

Зачастую у человека с нестабильной самооценкой нарушена система отношений с другими людьми, что проявляется в постоянных конфликтах, порождающих напряжение и длительные стрессы. Помимо всего прочего, человек с нестабильной самооценкой постоянно классифицирует других на две контрастные категории путём автоматического сравнения себя с ними. В результате получается два типа людей – те, кто выше его, и те, кто ниже его. Первые относятся к категории «*Vau*» и обожествляются человеком. С такими людьми он ведёт себя почтительно и заискивает перед ними. Вторые образуют категорию «*Фу*» и заслуживают пренебрежительного отношения. К таким людям человек выказывает равнодушие или высокомерие. При этом критерием такого рода градации является тот самый список «Если», который необходимо постепенно устранять, ведь у людей со стабильной самооценкой такие жёсткие классовые подразделения людей попросту отсутствуют.

Говоря иначе, нестабильная самооценка является следствием установки «Я должен», которая возникает путём создания человеком идеального образа себя, что порождает постоянный контроль над своими мыслями, словами и действиями, лишая человека возможности проявления спонтанности, что ведёт к напряжению, лжи и зависти. При этом следует понимать, что низкая и высокая самооценка – это крайние проявления нестабильной самооценки. В этом отношении низкая самооценка, как правило, подразумевает высокую оценку себя человеком, который не уверен, что другие люди оценят его так же высоко, как и он себя. Следствием нестабильной самооценки зачастую оказывается социофобия, основанная на таких когнитивных искажениях, как *чтение*

мыслей, персонализация и сравнение. В этом отношении социофобия представляет собой не столько боязнь людей, сколько боязнь собственных мыслей и предъявляемых к себе требований, вкладываемых в головы других людей. Постепенно прорабатывая эти искажения, человек становится более спокойным и уверенным в себе, поскольку убирает зависимость от мнения других людей.

Самым быстрым способом избавления от этих когнитивных искажений является прекращение осуждения других людей в своих мыслях. Неспроста в Евангелии от Матфея сказано: «Не судите, да не судимы будете, ибо каким судом судите, таким будете судимы; и какою мерою мерите, такую и вам будут мерить». При работе с социальными страхами также крайне полезно намеренно показаться тем, кем Вы стыдитесь показаться. Например, если Вы боитесь выглядеть бедным в дорогом магазине, то Вам следует ответить продавцу: «Увы, я не могу себе этого позволить из-за маленькой зарплаты». Иными словами, нужно отыгрывать такие ситуации, что позволит увидеть себя без своих требований и долженствований, принять себя и осознать, что всем людям угодить невозможно. К тому же, как Вы уже наверняка осознали, Ваша проблема существует только в Ваших мыслях, поскольку другие люди попросту не замечают того, что Вас беспокоит.

§10. Какие факторы дестабилизируют самооценку?

Весьма ярким и показательным примером формирования нестабильной самооценки является так называемый «синдром отличника». Дело в том, что в школе или вузе отличники зависят от оценивания себя по внешне заданным критериям: если он получил «пятерку», значит он хороший, а если схлопотал «двойку», то, конечно, плохой. Поэтому отличники стремятся быть лучшими, что нередко порождает зависть и радость неудачам других людей. Однако, попадая во взрослый мир, отличник лишается возможности оценивания себя по внешним критериям и часто теряет, впадая в тревожное и депрессивное состояние, поскольку неспособен оценить себя сам и жизненно нуждается в оценке со стороны. Очень часты случаи, когда отличники работают на тех же троечников, которые становятся более успешными в жизни за счёт того, что испытывали трудности в школе и выработали навык их решения, в то время как отличники боятся совершить ошибку из-за страха наказания. Отличники видят в окружающих людях «оценителей» и поэтому постоянно стремятся соответствовать их ожиданиям и получать от них одобрение, тем самым теряя собственную индивидуальность.

Ещё одним фактором дестабилизации самооценки следует обозначить *социальные сети*. Если изначально они создавались для общения людей и облегчения их жизни, то сегодня они стали катализатором невротизации: на своих личных страничках в разных социальных сетях люди зачастую создают пафосный образ себя, чтобы произвести впечатление на других людей. Для этого многие из них фотографируются с чужим букетом цветов или в чужой машине, но почему-то не выкладывают фотографии в плохом самочувствии или селфи с пьяным мужем. Всё это порождает иллюзию успешности чужой и ничтожности собственной жизни, что ведёт к зависти и агрессии. К тому же социальные сети создают иллюзию внимания к собственной персоне за счёт лицемерия других людей, и человек попадает в зависимость от лжи, чтобы поддерживать иллюзию ненастоящего себя. Те, кто на самом деле счастлив, не кричат об этом на весь мир в социальных сетях. Любопытно, что зачастую фрагмент реальности, не перенесённый в виртуальное пространство, для многих современных людей, по сути, не является до конца реальным, что отрывает их от момента «здесь и сейчас».

Невротизирующим фактором, отрицательно влияющим на самооценку человека, также можно назвать *современное телевидение*. Так, через многие телевизионные передачи и сериалы в обход сознания транслируются «ценности» употребления алкоголя, раннего секса, измен, развратного образа жизни, которые преподносятся как неотъемлемые

компоненты человеческого существования. Не секрет, что спонсорами таких телевизионных продуктов часто выступают крупные компании, зарабатывающие деньги на пропаганде такого способа жизни. К бизнесу этих корпораций причастны и создатели многих фильмов, содержащих сцены употребления алкоголя и различных наркотических веществ. Однако проблема состоит в том, что телевидение не отражает, а формирует реальность, поэтому всё, что человек видит на экране, переходит в его подсознание путём 25 кадра. Это ведёт к тому, что, скажем, пьющие, курящие и развратные школьницы неосознанно воспринимаются человеком как норма.

Аналогичным образом работает и пропаганда таких *идеалов «красивой жизни»*, как накаченное тело и дорогие вещи, которые создаются лишь для того, чтобы человек тратил бешеные деньги на спортзалы, диеты и магазины, тем самым удовлетворяя свои невротические потребности. Часто это доходит до безумия, поскольку люди начинают стыдиться, например, своего тела и бороться собой, посещая спортзал только для того, чтобы потешить своё самолюбие путём пустого хвастовства мышцами перед друзьями. При этом стоит понимать, что заниматься в спортзале для поддержания физического тонуса или покупать дорогой автомобиль ради увеличения безопасности – значит удовлетворять свои естественные и базовые потребности, поэтому во всём нужна мера и осознанность. Действительно, смысл человеческой жизни состоит, скорее, в саморазвитии, нежели в показе собственной значимости. О здоровых и невротических потребностях и чертах характера, а также об иных мировоззренческих аспектах социальной тревожности мы поговорим далее.

§11. Каковы особенности невротического мировоззрения?

Согласно *закону голографического единства мироздания*, выявленному академиком РАМН Константином Викторовичем Судаковым, от атомного и до космического уровня функциональные системы более низкого уровня отражают в деятельности своих элементов деятельность объединяющих их функциональных систем более высокого уровня. Говоря иначе, мельчайшие элементы реальности голографически отображают работу всех вышестоящих систем. Например, работа *клеток* отражает работу образуемого ими *органа*. Деятельность *органов* отображает работу составляемого ими *человеческого организма*. Жизнь *людей* отображает жизнь формируемого ими *общества* – и так вплоть до уровня *Вселенной*. Неспроста строение атома весьма похоже на устройство нашей солнечной системы, «ядром» которой выступает Солнце, а «электронами» которой предстают планеты.

Чтобы выжить, *клетка* должна не только брать питательные вещества от других клеток и органа, но и отдавать их обратно, тем самым работая во благо вышестоящего *органа*. В свою очередь, целью *органа* является работа во благо *единого человеческого организма*. Следуя этой физиологической закономерности, *человек* трудится во благо *семьи*, которая обеспечивает единство всего *общества*. Целью последнего является работа во благо *государства*, которое поддерживает миропорядок *планеты* в целом. Однако если какой-то элемент единой системы начинает работать вопреки общим целям этой системы, то последняя начинает разрушаться. Например, когда клетка начинает работать только на саму себя, чрезмерно потребляя вещества и «думая» только о себе, она становится раковой, что порождает болезнь вышестоящего органа. Говоря иначе, клетка разрастается, уничтожая среду, в которой находится, и в результате сама погибает от «чувства собственной значимости».

Можно сказать, что наша планета состоит из людей, которые являются маленькими клетками единого планетарного организма. Чтобы сохранить целостность этого организма, люди должны жить по законам природы. Об этом много рассуждали и эпикурейцы, и стоики, и даосы, и конфуцианцы. Но в современном обществе потребления многие люди становятся раковыми опухолями общества, поскольку стремятся за счёт других удовлетворить

свои *невротические потребности* в успехе, одобрении, правоте, власти, богатстве и славе, тем самым уничтожая среду, в которой они находятся, а значит, и самих себя. В этой связи следует помнить о том, что пока в людях будет жить детская раздутость чувства собственной важности, пока в людях будет отсутствовать искреннее желание думать о других, о счастливой жизни можно забыть. К тому же эгоцентрические и невротические потребности, исходящие из убеждения в том, что всё должно быть таким, каким того желает человек, ведут лишь к разрозненному обществу, которым весьма легко управлять.

Иными словами, если невротик считает, что мир должен вращаться вокруг него, то «здоровый» человек стремится бескорыстно отдавать другим людям, и по «закону бумеранга» получает в несколько раз больше, о чём разными словами говорят все мировые религии и что доказано современной физиологией. Однако зачастую невротик отдаёт другим людям только для того, чтобы взять от них ещё больше. Такого рода псевдоальтруизм исходит из корыстного желания получить одобрение или похвалу или из боязни кого-то обидеть. В этой связи важно быть честным с самим собой, постоянно задаваясь вопросом: «Какова моя цель?» Если невротики пытаются изменить других людей и обстоятельства, поскольку не умеют терпеть, то «здоровый» человек меняется сам или временно подстраивается под обстоятельства. Эти моменты крайне важно учитывать при работе над социофобией.

Говоря иначе, постепенное преодоление невротических черт характера невозможно вне развития моральных качеств и искреннего желания думать о других людях. Именно об этом свидетельствует библейская фраза: «Возлюби ближнего твоего как самого себя». Именно этому учил Конфуций, изрекший: «Не делай другим того, чего не пожелаешь себе». Именно об этом говорил Сократ, утверждая: «К родителям относись так, как ты желал бы, чтобы твои дети относились к тебе». Именно этому посвящены все три формулировки категорического императива Иммануила Канта: «Относись к другим людям так же, как бы ты хотел, чтобы они относились к тебе», «Поступай так, чтобы максима твоей воли могла стать всеобщим законодательством», «Относись к человеку как к цели и никогда только как к средству».

Таким образом, при работе с социофобией важно постепенно убирать постоянные оправдания в связи с нежеланием брать ответственность за свою жизнь, неустанные обвинения как способ перекладывания ответственности на других людей и обстоятельства, а также жалость к себе при отсутствии результатов. Действительно, многие люди с проявлениями социофобии инфантильны и несамостоятельны из-за того, что привыкли жить под чужую ответственность и находить опору не в себе, а только в других людях. При этом инфантильность не зависит от возраста, социального статуса, мужества или успешности. И до тех пор, пока человек не начнёт развивать в себе самостоятельность и находить опору в самом себе, а не в других людях, до тех пор, пока человек будет ждать, что все его проблемы за него решит кто-то другой, он не преодолеет свою социофобию. Поэтому чем скорее человек осознает, что его невротические качества, потребности, цели и стратегии поведения являются бессмысленными, тем большей продуктивности он может достичь в работе над собой.

§12. Какова роль свободы и ответственности в жизни человека?

В этой связи следует чётко осознавать, что только сам человек является творцом своей жизни и, в том числе, своих проблем. Неспроста античный философ-софист Протагор замечал, что человек является мерой всех вещей: существующих – в том, что они существуют, и несуществующих – в том, что они не существуют. Словно продолжая его мысль, русский религиозный философ Николай Александрович Бердяев заявлял о том, что человек несёт ответственность не только за свершённое, но и за несвершённое. Обобщая

утверждения мудрецов, следует заключить, что человек является творцом как всего происходящего, так и всего не происходящего в его жизни. Поэтому наличие социальных страхов – это возможность учиться на своих ошибках и меняться к лучшему, а посему не стоит ругать себя и сожалеть о прошлом.

Тезис о том, что человек является творцом своей жизни, отстаивали многие другие выдающиеся мыслители. Например, испанский философ Хосе Ортега-и-Гассет трактовал жизнь как источник забот и проблем человека, избавиться от которых он способен посредством *свободного выбора* своего возможного бытия, ведь жить, согласно философу, – значит упражняться в свободе. Из этого следует, что человек ежесекундно творит свою жизнь как *проект своего будущего существования*, а потому обречён на преобразование необходимости в свободу. Схожим образом мыслил французский философ Жан-Поль Сартр, полагавший, что человек *обречён на свободу*, которая проявляется в выборе поступков, за которые он несёт *ответственность* перед самим собой и перед миром в целом.

В этом отношении Сартр замечал, что успехи и провалы являются результатом *свободного выбора* самого человека, а поэтому перекладывание ответственности за случившееся на других или обстоятельства недопустимо. В качестве единственного способа избежать поступка, за который нужно отвечать, философ утверждал сознательное *бегство в эмоции*, рождающее реакции, не соответствующие ситуации, – страх, обморок, истерику. Эти эмоции, согласно Сартру, являются игрой, в которую верит человек, а также способом самообмана для избегания ответственности. Из всего этого следует заключить, что свобода является обратной стороной ответственности, отсутствие которой порождает зависимость человека от окружающих и попирает творческую природу личности.

Многие люди рассматривают жизнь как череду случайных событий, полагая, что причиной их проблем, ссор, предательств, разводов и многих других негативных событий являются не они сами, а окружающие люди или обстоятельства. Однако в действительности каждое событие даётся человеку для осознания того, что только он является творцом своей жизни и своих проблем. Отсутствие этого понимания ведёт лишь к тому, что такого рода негативные ситуации постоянно повторяются. Поэтому следует признать, что все события в жизни не случайны, а закономерны. Об этом немало написано в трудах таких именитых философов, как Демокрит, Сенека, Марк Аврелий, Августин Блаженный, Пьетро Помпонацци, Никколо Макиавелли, Барух Спиноза, Иоганн Готлиб Фихте, Николай Гартман, Владимир Николаевич Ильин и многих других.

§13. Какова специфика невротических целей, установок и поведения?

Заострим внимание также на том факте, что человек *появляется на свет с естественными базовыми установками счастья, здоровья и принятия жизни в настоящем моменте времени*, которые достигаются отнюдь не реализацией невротических потребностей, а через творческое саморазвитие, нравственное самосовершенствование и самопознание.

Действительно, самый главный вклад, который человек может внести в свою жизнь – это вклад в своё образование, ведь знания и навыки всегда будут с человеком, независимо от политических и экономических событий в стране. Более того, *человек изначально является победителем*, т.к. первым из 150 миллионов сперматозоидов достигает финиша в виде материнской клетки. Каждый человек *развивается путём перехода от потребности к её удовлетворению программируется вышестоящими функциональными системами*, которые формируют в нём те или иные ценности, обуславливающие выбор действий для удовлетворения потребностей.

Однако зачастую человек смещает акцент с естественных установок здоровья, счастья и принятия на невротические цели и потребности в успехе, одобрении, правоте, власти,

богатстве и славе, достигаемые путём замены установки «Я+» на установку «Я+если», последняя из которых выражается в долженствованиях. Реализуя свои невротические потребности посредством таких моделей поведения, как достижение, долженствование, сопротивление и контролирование, человек получают лишь кратковременное удовольствие и вынужден гнаться за новой «дозой» счастья. Однако повторная «инъекция» невротического счастья не вызывает такого же сильного удовольствия, как в первый раз, что порождает желание ещё большей «дозы». В итоге порочный круг усиливается каждый раз, однако счастья так и не наступает.

Чем больше человек удовлетворяет свои невротические потребности невротическими же стратегиями поведения, тем больше он скатывается в депрессию, что характерно даже для миллионеров, у которых, казалось бы, всё должно быть замечательно. В результате такой гонки за невротическим удовольствием организм постепенно истощается, и энергия день за днём покидает человека. Однако для того чтобы снять напряжение, возникающее из-за постоянных попыток подогнать реальность под свои ожидания, многие люди компенсируют его алкоголем, наркотиками, перееданием, хаотичными сексуальными связями, что вновь приводит к болезням и психологическим расстройствам. Поэтому крайне важным предстаёт умение ставить перед собой здоровые, а не невротические цели.

Соответственно физиологическим законам, *цель, которая находится в будущем, целиком и полностью определяет восприятие и поведение человека в настоящем*. Из этого следует, что всё, что человек имеет в настоящем, будь то социофобия или счастливая жизнь, является его целью. Иными словами, *каждый момент времени человек проживает только то, что является его целью*. Если человек ставит здоровую цель, направленную к людям, то любая деятельность приносит ему удовольствие, на что его организм *по закону обратной связи* отвечает здоровьем. Если у человека невротическая цель, направленная на получение выгоды, то любая деятельность приносит ему только страдания, на что его организм *по закону обратной связи* отвечает напряжением. Так, если ребёнку нравится учиться, то учёба приносит ему удовольствие и похвалу родителей, на что его организм отвечает здоровьем. Но если ребёнок учится ради одобрения родителей и достижений, то учёба вызывает страдания и критику родителей, на что организм даёт обратную связь, в виде, например, головной боли напряжения.

В этой связи следует заметить, что *поведение человека определяется вышестоящими функциональными системами*, а человек как нижестоящая система даёт вышестоящим системам обратную связь. При невротических целях и потребностях обратная связь от организма будет проявляться в виде различной вегетативной симптоматики, которая подавляется человеком ради достижения невротической цели. Например, родители заставляют сына быть отличником, суля покупку нового телефона, и только ради него он терпит свои симптомы. Но погоня за внешними материальными вещами затягивает человека в пропасть, ведь каждый раз для получения такого же удовольствия от материальных вещей человек вынужден в два раза увеличивать «дозу», что не может длиться бесконечно и в итоге оборачивается проблемами. Как тут не вспомнить учение Будды об иллюзорности материального мира, привязанность к которому обрекает человека на бесконечные страдания! Поэтому если человек бежит за деньгами и в сторону от людей, то деньги от него убегают, но если человек бежит за людьми в сторону от денег, то деньги сами его догоняют.

Иными словами, тревога и симптомы представляют собой обратную связь от невротического поведения и искажённых целей человека, который стремится не к здоровью и счастьем путём творческой самореализации, а к удовлетворению лишь своих невротических потребностей. При этом *каждый момент времени человек ведёт себя наилучшим образом из всех возможных, доступных ему*, поэтому в прошлом человек никак не мог повести себя по-другому. Глубинное осознание этого физиологического закона способно избавить человека от сожалений о том, что в определённых ситуациях ему стоило вести себя иначе. Однако данный факт вовсе не означает, что человек не способен со временем

совершенствовать свой способ поведения, который приведёт его к положительным результатам. В то же время следует помнить, что *поведение человека определяется вышестоящими функциональными системами*, поэтому в некотором смысле у человека отсутствует свобода выбора.

§14. Насколько всемогущим существом является человек?

Действительно, никто из нас не выбирает, где и в какой семье ему родиться, на каком языке говорить, какими ценностями руководствоваться. Все действия человека обусловлены вышестоящими системами – семьёй, законами страны, природными потребностями. Неспроста крупнейший средневековый философ Августин Блаженный полагал, что человеку только кажется, что он действует свободно, потому как на самом деле всё через него делает Бог. Иными словами, вышестоящей функциональной системой для религиозного мыслителя был Бог. В этом отношении единственной свободой выбора, которой обладает человек, является свобода выбора той среды, которая будет определять его поведение. Поэтому если человек хочет быть спортсменом, ему нужно попасть в сообщество спортсменов, а если человек желает стать миллионером, ему следует оказаться в кругу богатых людей. Равным образом если человек находится в обществе сплетников, то он сам вскоре станет распускать слухи.

Теперь обратимся к ещё одному научному факту, подтверждающему отсутствие свободы воли у человека. В результате многочисленных научных экспериментов было доказано, что *зоны мозга, отвечающие за принятие решения, срабатывают раньше, чем зоны мозга, отвечающие за осознание этого решения*. Говоря иначе, человек осознаёт своё решение только после того, как его принимает. Разрыв между принятием решения и его осознанием составляет, в среднем, полсекунды. Однако мы упорно продолжаем думать, что можем понять причины своего поведения. Мы с лёгкостью объясняем, почему выбрали именно эту профессию, почему встречаемся именно с этими людьми, и верим в эти объяснения. Нам будет достаточно любого количества фактов, чтобы трактовать любое событие так, как нам будет комфортно. При этом мы так вживаемся в свои роли и настолько сильно подвержены влиянию социальных ситуаций, что всё, что мы считаем своей личностью, в один миг рассыпается. Отсюда вывод: у человека нет никакой личности, нет своего Я.

Поэтому мы снова возвращаемся к утверждению, что человеку только кажется, что он самостоятельно принимает решения и контролирует свою жизнь. В действительности поведение человека определяется вышестоящими функциональными системами – семьёй, сообществом, государством – равно как и работа клеток определяется целями, которые задаются вышестоящим органом, цели которого, в свою очередь, обуславливаются вышестоящим организмом. Следует также вспомнить уже звучавшую в этой книге мысль о том, что человек в своей жизни не может ничего контролировать, поскольку в мире существуют миллиарды причинно-следственных связей. Вспомним и о том, что человек может воспринимать только 15% реальности, да ещё и с задержкой в 250 миллисекунд, а также о том, что человек слышит 99% того, что хочет услышать и лишь 1% того, что ему говорят.

Из этого следует сделать крайне важный вывод: чем больше человек сопротивляется себе и миру, тем более сильное напряжение он испытывает. Неспроста когда сороконожку спросили, как ей удаётся управлять всеми её сорока ногами, она задумалась и перестала ходить. В этом отношении нужно просто жить настоящим и наблюдать, как жизнь живёт человеком. Только в состоянии осознанности человек может постепенно увеличивать область проявления своей свободы воли. Говоря иначе, свободный выбор появляется у человека лишь в том случае, если не эмоции, страсти и влечения управляют человеком, а когда человек управляет эмоциями, страстями и влечениями.

В этой связи показательны размышления нидерландского философа Баруха Спинозы, который полагал, что поведение человека определяется аффектами, понимаемыми им как воздействие материальных вещей на тело человека. При этом главными аффектами мыслитель считал радость, печаль и влечение. Исходя из этого, Спиноза интерпретировал счастье как свободу от аффектов, достигаемую только путём разумного познания природы и самого себя. Поэтому его философским кредо была фраза: «Не смеяться, не плакать, не отворачиваться, но понимать». Таким образом, только истинное познание мира и самопознание, только проработка искажённого мышления, только изменение невротического мировосприятия могут шаг за шагом освобождать человека от влияния различных трудностей. Неспроста Альберт Эйнштейн полагал, что нельзя решить проблему на том уровне мышления, на котором она создавалась.

Однако обращение к мышлению и сознанию в ещё большей степени показывает колоссальную ограниченность человека, во времена Возрождения и Просвещения считавшегося венцом творения и вершиной мироздания. Как Вы думаете, сколько задач наше сознание может решать в единицу времени? Правильный ответ: только одну. Поэтому если Вы управляете автомобилем и параллельно разговариваете по телефону, знайте: Вы делаете либо то, либо другое. Наш мозг обманывает нас, когда нам кажется, что мы одновременно контролируем несколько процессов. На самом деле мозг всего лишь очень быстро переключается с одной задачи на другую, в нашем случае, – с дороги на телефон и обратно.

Наше сознание способно удерживать не более трёх интеллектуальных объектов одновременно. Например, если Вы, одновременно думая о цвете, запахе и форме апельсина, внезапно вспоминаете о его вкусе, то какое-то из предыдущих трёх свойств обязательно «выпадет» из Вашего сознания. Но и это ещё не всё. Как Вы думаете, какова максимальная длина одной Вашей мысли? Делайте Ваши ставки! Внимание, правильный ответ: три секунды! Однако нам кажется, что наши мысли текут органичным взаимосвязанным потоком, но и в этом случае наш мозг успешно нас обманывает. И мы на полном серьёзе говорим своему начальнику: «Я так долго думал о Вашем предложении...»

Может быть, гораздо лучше дела обстоят с нашей памятью? Как бы не так! Наш мозг не помнит конкретные вещи. Он всего лишь помнит о том, что он должен помнить конкретные вещи. Иными словами, каждый раз, когда мы отправляем запрос своему мозгу, он начинает собирать разные фрагменты воспоминаний и воспроизводит ложное ощущение того, что мы обладаем более-менее чёткими знаниями. Однако мы никогда не помним то или иное событие так, как оно происходило на самом деле. Каждый раз вспоминая о чём-либо, мы здесь и сейчас воссоздаём и переписываем свои воспоминания. Возможно, мы можем увеличить или нарастить объёмы нашей памяти? Увы, это невозможно. Даже использование мнемотехник не ведёт к радикальным изменениям структуры мозга и, научившись запоминать, например, длинные ряды цифр, мы точно также будем продолжать забывать, скажем, чьи-либо имена.

Чтобы окончательно ввести Вас в недоумение, поведаем о знаменитом эксперименте нидерландских учёных. Группе студентов было предложено описание нескольких квартир, каждая из которых обладала своим набором положительных и отрицательных характеристик. Перед студентами стояла задача выбрать самую лучшую квартиру. Далее студентов разделили на три группы. Первая группа должна была сделать выбор не раздумывая. Второй группе давалось несколько минут на размышление. Наконец, третья группа также располагала временем, но не обладала возможностью подумать, т.к. эти студенты перед осуществлением выбора решали простые математические задачи. Как Вам кажется, какая группа приняла наилучшее решение? Как это ни странно, правильный выбор сделала третья группа. Второй по успешности ответ дала первая группа. Ну а самые плохие результаты показала вторая группа, участники которой целых три минуты раздумывали, какая квартира является самой оптимальной.

Получается, наш мозг принимает решения и решает задачи без нашего сознательного участия? Именно! Неспроста многие великие учёные делали свои открытия во сне, т.е. когда находились в бессознательном состоянии. Поэтому то, что Дмитрию Ивановичу Менделееву приснилась периодическая система химических элементов, может быть вполне достоверным фактом. Такого рода закономерность подчёркивал французский математик, физик, астроном, философ и психолог Анри Пуанкаре, заявлявший о том, что самые продуктивные решения той или иной задачи возникают только тогда, когда человек отвлекается от кропотливой работы над решением задачи и начинает заниматься обычными делами. Только в такие моменты происходит инсайт.

§15. В чём главные секреты счастья и смысла жизни?

Таким образом, только понимание нашей ограниченности делает нас на порядок умнее. Только осознание того, что мы чего-то не понимаем, рождает в нас поисковую активность, позволяющую нам больше опираться на факты и соотносить наше мышление с реальностью. Из-за чего мы страдаем? Из-за ощущения бессмысленности, из-за чувства одиночества, из-за того, что нас не понимают. Но как другие люди могут нас понимать, если мы сами лишены всякого любопытства? Что представляет собой наше общение с близкими людьми, если мы думаем, что нам с ними всё понятно? Поэтому одиночество и чувство бессмысленности существования возникают лишь из-за отсутствия живого общения с другими людьми, которое появляется только в том случае, если мы внутренне понимаем, что не понимаем других людей. И от этого нам становится интересно. А когда нам интересен другой человек, тогда и мы становимся интересны ему, и тогда постепенно приходит счастливая жизнь. Неспроста Сократ говорил: «Я знаю только то, что ничего не знаю». И он не шутил. Но ещё больше он не шутил, когда добавлял: «Но многие не знают и этого».

Также заострим внимание на том, что зачастую вопрос о смысле жизни возникает у людей, находящихся в глубокой эмоциональной яме. Таким людям кажется, что если они найдут своё предназначение или ответ на вопрос о том, в чём смысл жизни, то получат волшебную таблетку, которая раз и навсегда разрешит все их проблемы. Однако экзистенциальный психотерапевт Виктор Франкл, долгое время бывший узником нацистского концлагеря, полагал, что смысл жизни человека не является универсальным на протяжении всей его жизни, а зависит от человека, времени и ситуации. Мыслитель подчёркивал, что человек не должен спрашивать, в чём смысл его жизни, а должен осознавать, что сама жизнь задаёт ему вопросы, ответить на которые он может, только отвечая за свою жизнь.

Иными словами, даже найдя смысл, человек несёт ответственность за его реализацию в абсолютно любых жизненных обстоятельствах, какими бы трагичными они не были, ведь если человек будет знать «зачем», он сможет вынести любое «как». Кроме того, Франкл апеллировал не столько к поиску смысла жизни, сколько к обнаружению смысла смерти, который заключается в необходимости наиболее полного проживания каждого мгновения жизни. У многих людей страх смерти основан лишь на эгоцентрических устремлениях, а именно на боязни не успеть получить от жизни каких-либо благ. Поэтому крайне важно развивать в себе нравственные качества, поступать так, как бы мы хотели, чтобы поступали с нами, и возлюбить ближнего как самого себя, ведь по закону обратной связи человек всегда получает то, что отдаёт миру. В заключение упомянем о том, что американский психолог Мартин Селигман установил, что для того, чтобы человек ощущал себя счастливым, ему нужно всего две простых вещи: *интересное дело* и *эмпатичные люди*, с которыми он имеет совместные планы по реализации этого дела. Только в этом случае человек не будет думать про своё предназначение, поскольку станет им сам.

Вопросы для самоконтроля

1. Каким образом проявляется автоматическое мышление?
2. К чему приводит разрыв между реальностью и мышлением?
3. Какова связь долженствований и постоянного самоконтроля?
4. К чему приводит создание человеком идеального образа себя?
5. Почему важно ослаблять контроль и убирать долженствования?
6. Чем в действительности является страх потерять контроль?
7. Каково истинное значение человеческого эгоизма?
8. Чем здоровый эгоизм отличается от эгоцентризма?
9. Почему здоровый эгоизм является основой альтруизма?
10. Какова ценностная иерархия здоровых семейных отношений?
11. Какие элементы любви и формы псевдолюбви выделял Эрих Фромм?
12. Каковы компоненты счастливых семейных отношений?
13. В чём смысл психодраматического треугольника Стефана Карпмана?
14. Является ли человек своим телом и своими мыслями?
15. К чему приводит отождествление человека со своим мышлением?
16. Все ли мысли человека являются его собственными мыслями?
17. Почему важно находиться в моменте «здесь и сейчас»?
18. Как соотносятся мышление и речь?
19. Материальны ли мысли?
20. Может ли мысль материализоваться вне действия?
21. Из каких четырёх элементов строится характер человека?
22. Каковы отличия условной и безусловной любви родителей?
23. Как связаны условная любовь и нестабильная самооценка?
24. Чем отличаются стабильная и нестабильная самооценка?
25. Чем характеризуется поведение людей с нестабильной самооценкой?
26. Какие шаги нужны для постепенной стабилизации самооценки?
27. Как человек с нестабильной самооценкой воспринимает других?
28. На каких фильтрах искажённого мышления строится социофобия?
29. Что необходимо делать для преодоления этих фильтров?
30. Как «синдром отличника» влияет на формирование самооценки?
31. Как социальные сети и телевидение влияют на самооценку?
32. Каким образом идеалы «красивой жизни» расшатывают самооценку?
33. В чём смысл закона голографического единства мироздания?
34. В чём состоят невротические потребности и убеждения человека?
35. К чему ведёт опора лишь на невротические и эгоцентрические цели?
36. Для чего необходимо развивать в себе нравственность?

37. Какую роль в преодолении социофобии играет положение о том, что человек является творцом своей жизни?
38. Для каких осознаний человеку даётся социофобия?
39. Чем здоровые установки человека отличаются от невротических?
40. К чему приводит замена здоровых целей на невротические?
41. Каковы основные невротические стратегии поведения человека?
42. Каким образом цель определяет поведение и восприятие человека?
43. Как вышестоящие системы влияют на поведение человека?
44. Каковы механизмы работы закона обратной связи?
45. Способен ли был человек вести себя в прошлом по-другому?
46. Обладает ли человек свободой воли и выбора?
47. Есть ли у человека собственное Я?
48. Способен ли человек постоянно контролировать свою жизнь?
49. Какие факты свидетельствуют об ограниченности человека?
50. Какие два фактора позволяют человеку ощущать себя счастливым?

Упражнение 28. Повторный тест Лейбовича

Сейчас Вам необходимо ещё раз пройти тест Лейбовича, чтобы понять динамику Ваших изменений. Можете время от времени выполнять этот тест, чтобы отслеживать уровень Вашей тревожности по мере выполнения всех практических рекомендаций, представленных в этой книге. Итак, перед Вами вновь описание 24 ситуаций. Определите, насколько Вы были тревожны в каждой описанной ситуации в течение этой недели или были бы тревожны (в случае, если бы она произошла), пользуясь 4-балльной шкалой:

- 1: тревоги нет;
- 2: лёгкая тревога;
- 3: умеренная тревога;
- 4: сильная тревога.

Затем укажите, до какой степени Вы избегаете или избегали бы такого рода ситуации, пользуясь 4-балльной шкалой:

- 1: никогда;
- 2: иногда;
- 3: часто;
- 4: постоянно.

Перечень ситуаций:

1. Разговор по телефону в присутствии других людей;
2. Общение в небольшой группе;
3. Обед в столовой;
4. Поход в кафе со знакомыми;

5. Разговор с важными должностными лицами;
6. Публичное выступление;
7. Поход на вечеринку;
8. Выполнение работы под наблюдением другого лица;
9. Написание текста в присутствии посторонних;
10. Звонок малознакомому человеку;
11. Беседа с кем-либо;
12. Встреча с незнакомыми людьми;
13. Посещение общественного туалета;
14. Вход в кабинет, в котором все уже сидят;
15. Нахождение в центре внимания;
16. Внезапное высказывание своего мнения на собрании;
17. Сдача экзамена на практические умения или навыки;
18. Выражение несогласия малознакомым людям;
19. Взгляд незнакомым людям в глаза;
20. Устный доклад в группе;
21. Знакомство с романтическими намерениями;
22. Возврат вещи в магазин с целью получения денег;
23. Организация вечеринки;
24. Отказ настойчивому менеджеру.

Итог (сумма баллов): _____

Домашнее задание №6

1. Перечитать и законспектировать главу «Характер, самооценка и мировоззрение» для более глубокого осознания информации.
2. Продолжать отслеживать те ситуации, в которых Вы жалуетесь, оправдываетесь, осуждаете, обвиняете и критикуете.
3. Продолжать ежедневно перечитывать цель преодоления социофобии и таблицу мотивации.
4. Продолжать осознавать и прорабатывать вторичные выгоды от социофобии.
5. Продолжать постепенное вхождение в тревожащие места, события и ситуации, руководствуясь таблицей избеганий, а также сопоставляя ожидание и реальность с целью определения общей вероятности осуществления негативных прогнозов в процентах.
6. Ежедневно делать разборы социофобических ситуаций по новой схеме: «событие – эмоция (%) – мысли (%) – фильтры искажённого мышления – альтернативные мысли – поведенческие эксперименты».
7. Ежедневно перечитывать параграфы Главы IV, которые касаются рациональных вопросов, действительных прав, а также убеждений, которые, соответственно, будут и не будут вызывать проблем.

8. Продолжать выполнять упражнения «Волшебник», «Здесь и сейчас», «Тишина», «Дыхание», «Нервно-мышечная релаксация», «Ответ», «Медленная речь», «Цунами», «Позитивный дневник», «Помощь аудитории», «Выход наружу», «Оглянитесь вокруг», а также все упражнения, касающиеся разных социальных ситуаций, включая дополнительные упражнения под названием «Прощай, социофобия!»

9. Продолжать воплощать на практике техники по работе с тревогой.

10. Повторно пройти тест Лейбовича и сравнить результаты.

11. Продолжать выполнение всех рекомендаций этой книги.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Таким образом, преодоление социофобии представляет собой единую картину, состоящую из нескольких пазлов: ежедневное выполнение разборов для изменения искажённого мышления и формирования альтернативных здоровых мыслей, погружение в избегающие ситуации и проживание в них тревоги, освоение навыков работы с тревожностью и выработка социальных навыков. Каждый из этих пазлов составляет единое целое, только которое и способно привести к настоящему результату. Однако для более полноценной работы над собой Вам было бы очень полезно пройти тренинг «Уверенность в себе» в рамках социального проекта «Система здорового мышления». Этот тренинг состоит из теоретических и практических занятий, на которых Вы сможете задавать любые вопросы авторам этой книги в прямом эфире.

Кроме того, тренинг «Уверенность в себе» предоставляет возможность участия в единственной в России социальной сети, функционирующей по определённым правилам. Там Вы сможете делиться своими даже самыми маленькими победами, успехами и радостями, получать поддержку от других участников и авторов книги, а также сами оказывать поддержку участникам, тем самым формируя позитивную мотивирующую среду, которая определяет поведение человека. Помимо этого, Вы получите возможность перечитывать свои сообщения о победах, если в какие-то моменты Вам будет казаться, что Вы не движетесь вперёд. Это позволит понимать, что прогресс на самом деле есть. Помните, что Вы обязательно получите хорошие результаты, но только в случае должного усердия и постоянной работы над собой. При этом к техникам и упражнениям следует относиться не как к методу избавления от социофобии, а просто как к приятному и полезному времяпрепровождению, позволяющему ощущать себя более уверенно. Для того чтобы обобщить изученный практический материал, ещё раз кратко обозначим ключевые пазлы этой книги, способные привести Вас к счастливой жизни, наполняемой уверенностью в себе и своих силах.

1. Работа с мышлением:

- отслеживание жалоб, оправданий, осуждений, обвинений и критики;
- осознание и проработка вторичных выгод от социофобии;
- ежедневное выполнение разборов;
- формирование установок «Я+», «Вы+», «Они+» и «Труд+».

2. Работа над поведением:

- ежедневная проработка избеганий согласно таблице избеганий;
- избегание любых избеганий.

3. Цель преодоления и таблица мотивации:

- ежедневное чтение для осознания целей, побед и достижений.

4. Упражнение «Волшебник»:

— правильная и позитивная постановка целей, определяющих настоящее.

5. Упражнение «Здесь и сейчас»:

- безоценочное сосредоточение на настоящем моменте времени;
- формирование осознанности;
- разотождествление себя и мышления;
- принятие реальности такой, какая она есть;
- получение удовольствия от элементарных вещей (тело, звуки, предметы, питьё, еда, ходьба).

6. Упражнение «Тишина»:

- безоценочное сосредоточение на настоящем моменте времени;
- формирование осознанности;
- разотождествление себя и мышления;
- принятие реальности такой, какая она есть;
- гигиена ума и успокоение разума.

7. Упражнение «Дыхание»:

- стабилизация работы полушарий;
- стабилизация деятельности нервной системы;
- успокоение тревожных привычек мышления;
- общее оздоровление организма.

8. Упражнение «Нервно-мышечная релаксация»:

- расслабление напряжённых участков тела;
- безоценочное сосредоточение на настоящем моменте времени.

9. Упражнение «Ответ»:

— рационализация тревожных мыслей по типу «А что если?»

10. Упражнение «Медленная речь»:

- успокоение сердцебиения;
- снижение давления;
- прерывание избыточного выброса адреналина и кортизола;
- снижение уровня тревожности;
- возвращение к более спокойному и ясному образу мыслей.

11. Упражнение «Цунами»:

- формирование нового отношения к тревоге;
- осознание иллюзорности тревоги;
- выход страхов в сознание;
- выработка рефлекса тревожиться не весь день, а лишь полчаса в день.

12. Упражнение «Позитивный дневник»:

- выработка умения видеть в себе и других позитивные стороны;
- формирование целостного образа собственной личности.

13. Упражнение «Помощь аудитории»:

- проверка тревожных мыслей на реалистичность.

14. Упражнение «Выход наружу»:

- выработка умения справляться с повышенной социальной тревогой;
- ломка порочного механизма самосбывающегося пророчества.

15. Упражнение «Оглянитесь вокруг»:

- проверка тревожных мыслей на реалистичность.

16. Упражнения, касающиеся разных социальных ситуаций:

- выработка социальных навыков.

17. Упражнение «Прощай, социофобия!»:

- выработка социальных навыков.

Не стоит пугаться этого перечня. Также не стоит хвататься за всё сразу и ставить чемпионские рекорды. Это приведёт к излишнему напряжению, чувству вины и раздражению. Только поначалу Вам будет казаться, что Вам ни за что не осилить всех рекомендаций этой книги. Но, шаг за шагом внедряя их в жизнь, Вы почувствуете кураж и уже не сможете остановиться в работе над собой. Для того чтобы понимать, что предлагаемые упражнения и практические рекомендации не отнимут у Вас много времени, как это может казаться поначалу, предлагаем Вам примерный распорядок дня, опираясь на который Вы можете составить удобный для себя порядок выполнения этих ежедневных удовольствий.

ЕЖЕДНЕВНЫЕ УДОВОЛЬСТВИЯ

УТРО:

- 1.** Чтение цели преодоления, таблицы мотивации и четырёх последних параграфов Главы IV на фоне дыхания животом (**15 минут**);
- 2.** Выполнение упражнения «Волшебник» на фоне попеременного дыхания ноздрями через живот (**7 минут**);
- 3.** Выполнение нервно-мышечной релаксации на фоне дыхания животом (**5 минут**).

ВЕЧЕР:

- 1.** Выполнение упражнения «Цунами» (**30 минут**);
- 2.** Выполнение нервно-мышечной релаксации на фоне дыхания животом (**5 минут**);
- 3.** Выполнение упражнения «Тишина» с дальнейшим подключением сканирования организма и дыхания животом (**30 минут**);
- 4.** Выполнение упражнения «Позитивный дневник» (**5 минут**).

ВСЕГДА:

- 1.** Выполнение упражнений «Здесь и сейчас», «Ответ», «Ситуационное цунами», «Медленная речь», «Помощь аудитории», «Выход наружу», «Оглянитесь вокруг», «Прощай, социофобия!», а также упражнений, касающихся разных социальных ситуаций;
- 2.** Отслеживание жалоб, оправданий, осуждений, обвинений и критики;

3. Осознание и проработка вторичных выгод;
4. Выполнение разборов;
5. Проработка и избегание избеганий;
6. Сокращение времени на социальные сети и телевидение;
7. Формирование установок «Я+», «Вы+», «Они+», «Труд+»;
8. Постоянная работа над собой по принципу «Морковки спереди».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

Жизнь являет собой не разрозненную череду случайных событий, а закономерный итог человеческого творчества, поэтому расстройств, ссоры и предательства не являются случайными. Однако любые негативные события даются человеку для развития осознанности, отсутствие которой порождает повторение этих событий. Как говорится, Бог разговаривает с человеком языком жизненных обстоятельств. Нарушение моральных заповедей, смысл которых можно свести к непричинению вреда себе, другим людям и миру в целом, приводит к различным психотерапевтическим проблемам. Поэтому высокоморальные люди никогда не страдают от невротических проблем, поскольку живут в соответствии с заповедями, ставящими человека под защиту Бога, Природы, Судьбы, Фортуны, Жизни – каждый может называть это по-своему.

Но человек не может развиваться не греша, ведь слово «грех» означает промах и ошибку, которые исправляются покаянием. Последнее означает не посыпание головы пеплом и самоедство, а извлечение урока и выбор более продуктивного способа мышления и поведения. «Я могу быть не прав» – это то утверждение, с которого начинается длительная и ответственная работа над собой. В Писании говорится, что Бог задумал человека по своему образу и подобию, но вот создал только по образу. Это означает, что подобным Богу человек должен стать путём саморазвития. Неспроста уже упоминавшийся нами Николай Александрович Бердяев считал, что человеческое творчество – это продолжение творчества Бога. В этой связи для религиозного человека вера Богу означает абсолютное принятие реальности такой, какая он есть, и признание того, что всё происходит наилучшим образом из всех возможных.

Поэтому старайтесь каждый вечер прощать тех, на кого Вы обиделись, и тех, кто сделал Вам плохо. Старайтесь быть не лучше других, а лучше себя вчерашнего. Соревнуйтесь не в накоплении материальных вещей, а в благих делах. Старайтесь быть искренним, ведь честность – это тот уникальный индикатор, который позволяет обнаруживать искажения, которые и привели Вас к проблеме. Никогда не давайте советы другим людям, если Вас об этом не просят, потому что с большой долей вероятности Вы останетесь крайним. Никогда не помогайте другим людям, если Вас об этом не просят, иначе Вы можете оказаться виноватым. Живите для себя, ведь только в этом случае Вы можете сделать счастливыми родных, близких и других людей! Успехов!

ПОЛЕЗНАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ САМОРАЗВИТИЯ

Вучич, Н. Жизнь без границ.

Гринбергер, Д. Падески, К. Управление настроением.

Гусев, В. Средство от болезней.

- Зимбардо, Ф. Дж.** Эффект Люцифера.
- Кейти, Б.** Любить то, что есть.
- Кейти, Б.** Мне нужна твоя любовь – а так ли это.
- Ковпак, Д.** Как избавиться от тревоги и страха.
- Курпатов, А.** 12 нетривиальных решений обрети мир в своей душе.
- Курпатов, А. В.** Красная таблетка.
- Маккей, М., Дэвис, М., Феннинг, П.** Как победить стресс и депрессию.
- Орлов, Ю.** Стыд. Зависть.
- Ринпоче, Й.** Будда, мозг и нейрофизиология счастья.
- Толле, Э.** Сила момента настоящего.
- Уолш, Н.** Беседы с Богом.
- Форд, Д.** Тёмная сторона охотников за светом.
- Франкл, В.** Скажи жизни «Да».
- Фриман, А. Девульф, Р.** 10 глупейших ошибок, которые совершают люди.
- Фриман, А. Девульф, Р.** Если бы да кабы, или 15 ментальных ошибок.
- Фромм, Э.** Иметь или быть.
- Фромм, Э.** Искусство любить.
- Эллис А., Ландж А.** Не давите мне на психику.
- Эллис, А. Драйден, У.** Практика рационально-эмоционально-поведенческой терапии.
- Эллис, А.** Психотренинг по методу Альберта Эллиса.
- Яковлев, В.** Захотела и смогла.

Приложение 1. Шкала депрессии А. Т. Бека

В этом опроснике содержатся группы утверждений. Внимательно прочитайте каждую группу утверждений. Затем определите в каждой группе одно утверждение, которое лучше всего соответствует тому, как Вы себя чувствовали на этой неделе и сегодня. Поставьте галочку около выбранного утверждения. Если несколько утверждений из одной группы кажутся Вам одинаково хорошо подходящими, то поставьте галочки около каждого из них. Прежде, чем сделать выбор, убедитесь, что Вы прочли все утверждения в каждой группе.

Группа утверждений №1:

- 0:** Я не чувствую себя расстроенным и печальным.
- 1:** Я расстроен.
- 2:** Я всё время расстроен и не могу от этого отключиться.
- 3:** Я настолько расстроен и несчастлив, что не могу это выдержать.

Группа утверждений №2:

- 0:** Я не тревожусь о своём будущем.
- 1:** Я чувствую, что озадачен будущим.
- 2:** Я чувствую, что меня ничего не ждёт в будущем.

3: Моё будущее безнадежно, и ничто не может измениться к лучшему.

Группа утверждений №3:

0: Я не чувствую себя неудачником.

1: Я чувствую, что терпел больше неудач, чем другие люди.

2: Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я вижу в ней много неудач.

3: Я чувствую, что как личность я – полный неудачник.

Группа утверждений №4:

0: Я получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше.

1: Я не получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше.

2: Я больше не получаю удовлетворения ни от чего.

3: Я полностью не удовлетворён жизнью, и мне всё надоело.

Группа утверждений №5:

0: Я не чувствую себя в чём-нибудь виноватым.

1: Достаточно часто я чувствую себя виноватым.

2: Большую часть времени я чувствую себя виноватым.

3: Я постоянно испытываю чувство вины.

Группа утверждений №6:

0: Я не чувствую, что могу быть наказанным за что-либо.

1: Я чувствую, что могу быть наказан.

2: Я ожидаю, что могу быть наказан.

3: Я чувствую себя уже наказанным.

Группа утверждений №7:

0: Я не разочаровался в себе.

1: Я разочаровался в себе.

2: Я себе противен.

3: Я себя ненавижу.

Группа утверждений №8:

0: Я знаю, что я не хуже других.

1: Я критикую себя за ошибки и слабости.

2: Я всё время обвиняю себя за свои поступки.

3: Я виню себя во всём плохом, что происходит.

Группа утверждений №9:

0: Я никогда не думал покончить с собой.

1: Ко мне приходят мысли покончить с собой, но я не буду их осуществлять.

2: Я хотел бы покончить с собой.

3: Я бы убил себя, если бы представился случай.

Группа утверждений №10:

- 0: Я плачу не больше, чем обычно.
- 1: Сейчас я плачу чаще, чем раньше.
- 2: Теперь я всё время плачу.
- 3: Раньше я мог плакать, а сейчас не могу, даже если мне хочется.

Группа утверждений №11:

- 0: Сейчас я раздражителен не более чем обычно.
- 1: Я более легко раздражаюсь, чем раньше.
- 2: Теперь я постоянно чувствую, что раздражён.
- 3: Я стал равнодушен к вещам, которые меня раньше раздражали.

Группа утверждений №12:

- 0: Я не утратил интереса к другим людям.
- 1: Я меньше интересуюсь другими людьми, чем раньше.
- 2: Я почти потерял интерес к другим людям.
- 3: Я полностью утратил интерес к другим людям.

Группа утверждений №13:

- 0: Я откладываю принятие решения иногда, как и раньше.
- 1: Я чаще, чем раньше, откладываю принятие решения.
- 2: Мне труднее принимать решения, чем раньше.
- 3: Я больше не могу принимать решения.

Группа утверждений №14:

- 0: Я не чувствую, что выгляжу хуже, чем обычно.
- 1: Меня тревожит, что я выгляжу старым и непривлекательным.
- 2: Я знаю, что в моей внешности произошли существенные изменения, делающие меня непривлекательным.
- 3: Я знаю, что выгляжу безобразно.

Группа утверждений №15:

- 0: Я могу работать так же хорошо, как и раньше.
- 1: Мне необходимо сделать дополнительное усилие, чтобы начать делать что-нибудь.
- 2: Я с трудом заставляю себя делать что-либо.
- 3: Я совсем не могу выполнять никакую работу.

Группа утверждений №16:

- 0: Я сплю так же хорошо, как и раньше.
- 1: Сейчас я сплю хуже, чем раньше.
- 2: Я просыпаюсь на 1 – 2 часа раньше, и мне трудно заснуть опять.
- 3: Я просыпаюсь на несколько часов раньше обычного, и больше не могу заснуть.

Группа утверждений №17:

- 0: Я устаю не больше, чем обычно.

- 1: Теперь я устаю быстрее, чем раньше.
- 2: Я устаю почти от всего, что я делаю.
- 3: Я не могу ничего делать из-за усталости.

Группа утверждений №18:

- 0: Мой аппетит не хуже, чем обычно.
- 1: Мой аппетит стал хуже, чем раньше.
- 2: Мой аппетит теперь значительно хуже.
- 3: У меня вообще нет аппетита.

Группа утверждений №19:

- 0: В последнее время я не похудел, или потеря веса была незначительной.
- 1: За последнее время я потерял более 2 килограммов.
- 2: Я потерял более 5 килограммов.
- 3: Я потерял более 7 килограммов.

*Я намеренно стараюсь похудеть и ем меньше (отметить крестиком).

Да_____ Нет_____

Группа утверждений №20:

- 0: Я беспокоюсь о своём здоровье не больше, чем обычно.
- 1: Меня тревожат проблемы моего физического здоровья, такие, как боли, расстройство желудка, запоры и т. д.
- 2: Я очень обеспокоен своим физическим состоянием, и мне трудно думать о чём-либо другом.
- 3: Я настолько обеспокоен своим физическим состоянием, что больше ни о чем не могу думать.

Группа утверждений №21:

- 0: В последнее время я не замечал изменения своего интереса к близости.
- 1: Меня меньше занимают проблемы близости, чем раньше.
- 2: Сейчас я значительно меньше интересуюсь межполовыми отношениями, чем раньше.
- 3: Я полностью утратил либидо-интерес.

Теперь суммируйте все баллы, которые указаны рядом с каждым из выбранных утверждений. Результаты теста интерпретируются следующим образом:

- 0 – 9 баллов – отсутствие депрессивных симптомов;
- 10 – 15 баллов – лёгкая депрессия (субдепрессия);
- 16 – 19 баллов – умеренная депрессия;
- 20 – 29 баллов – выраженная депрессия (средней тяжести);
- 30 – 63 баллов – тяжёлая депрессия.

Приложение 2. Шкала тревоги А. Т. Бека

Шкала тревоги А. Т. Бека – это клиническая тестовая методика, предназначенная для выявления тревоги и оценки степени её выраженности. Ниже указаны наиболее распространённые симптомы тревоги. Пожалуйста, тщательно изучите каждый пункт. Отметьте, насколько Вас беспокоил каждый из этих симптомов в течение последней недели, включая сегодняшний день:

Симптом №1. Ощущение онемения или покалывания в теле:

- 0:** Совсем не беспокоил.
- 1:** Слегка, не слишком меня беспокоил.
- 2:** Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.
- 3:** Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Симптом №2. Ощущение жара:

- 0:** Совсем не беспокоил.
- 1:** Слегка, не слишком меня беспокоил.
- 2:** Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.
- 3:** Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Симптом №3. Дрожь в ногах:

- 0:** Совсем не беспокоил.
- 1:** Слегка, не слишком меня беспокоил.
- 2:** Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.
- 3:** Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Симптом №4. Неспособность расслабиться:

- 0:** Совсем не беспокоил.
- 1:** Слегка, не слишком меня беспокоил.
- 2:** Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.
- 3:** Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Симптом №5. Страх, что произойдёт самое плохое:

- 0:** Совсем не беспокоил.
- 1:** Слегка, не слишком меня беспокоил.
- 2:** Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.
- 3:** Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Симптом №6. Головокружение или ощущение лёгкости в голове:

- 0:** Совсем не беспокоил.
- 1:** Слегка, не слишком меня беспокоил.
- 2:** Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.
- 3:** Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Симптом №7. Ускоренное сердцебиение:

- 0:** Совсем не беспокоил.
- 1:** Слегка, не слишком меня беспокоил.

2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Симптом №8. Неустойчивость:

0: Совсем не беспокоил.

1: Слегка, не слишком меня беспокоил.

2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Симптом №9. Ощущение ужаса:

0: Совсем не беспокоил.

1: Слегка, не слишком меня беспокоил.

2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Симптом №10. Нервозность:

0: Совсем не беспокоил.

1: Слегка, не слишком меня беспокоил.

2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Симптом №11. Дрожь в руках:

0: Совсем не беспокоил.

1: Слегка, не слишком меня беспокоил.

2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Симптом №12. Ощущение удушья:

0: Совсем не беспокоил.

1: Слегка, не слишком меня беспокоил.

2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Симптом №13. Шаткость походки:

0: Совсем не беспокоил.

1: Слегка, не слишком меня беспокоил.

2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Симптом №14. Страх утраты контроля:

0: Совсем не беспокоил.

1: Слегка, не слишком меня беспокоил.

2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.

3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Симптом №15. Затруднённая дыхательная функция:

- 0: Совсем не беспокоил.
- 1: Слегка, не слишком меня беспокоил.
- 2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.
- 3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Симптом №16. Страх смерти:

- 0: Совсем не беспокоил.
- 1: Слегка, не слишком меня беспокоил.
- 2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.
- 3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Симптом №17. Испуг:

- 0: Совсем не беспокоил.
- 1: Слегка, не слишком меня беспокоил.
- 2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.
- 3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Симптом №18. Желудочно-кишечные расстройства:

- 0: Совсем не беспокоил.
- 1: Слегка, не слишком меня беспокоил.
- 2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.
- 3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Симптом №19. Обмороки:

- 0: Совсем не беспокоил.
- 1: Слегка, не слишком меня беспокоил.
- 2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.
- 3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Симптом №20. Прилив крови к лицу:

- 0: Совсем не беспокоил.
- 1: Слегка, не слишком меня беспокоил.
- 2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.
- 3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Симптом №21. Усиленное потоотделение, не связанное с жарой:

- 0: Совсем не беспокоил.
- 1: Слегка, не слишком меня беспокоил.
- 2: Умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить.
- 3: Очень сильно, я с трудом мог это выносить.

Теперь суммируйте все баллы, которые указаны рядом с каждым из выбранных утверждений. Результаты теста интерпретируются следующим образом:

0 – 21 баллов – незначительный уровень тревоги;

22 – 35 баллов – средняя выраженность тревоги;

36 – 63 баллов – очень высокая тревога.

Приложение 3. Список фобий

Фобии природных явлений:

Воздуха – анемофобия;

Облаков – нефофобия;

Холода, льда и мороза – криофобия;

Ночи – никтофобия;

Темноты – скотофобия;

Дня – эозофобия;

Солнечного света – фенгофобия;

Света – фотофобия;

Вспышек света – селафобия;

Грома и молнии – бронтофобия;

Электричества – электрофобия;

Яркого света – фотоауглиафобия;

Громкого шума – лигирофобия;

Космических явлений – космикофобия;

Метеоров – метеорофобия;

Комет – кометофобия;

Луны – селенофобия;

Северного сияния – аурорафобия;

Звёзд – астрофобия;

Солнца – гелиофобия;

Засухи – ксерофобия;

Наводнения – антлофобия;

Тумана – гомихлофобия;

Ураганов – лилапсофобия;

Озёр – лимнофобия;

Рек или бегущей воды – потамофобия;

Морей и океанов – талассофобия;

Пропастей – кремнофобия;

Дождя – омброфобия;

Теней – сциопофобия;

Снега – хионофобия;
Воды – гидрофобия;
Ветра – анкраофобия;
Высоты – акрофобия;
Лесов – гилофобия;
Растений – ботанофобия;
Деревьев – дендрофобия;
Грибов – микофобия;
Цветов – антрофобия;
Запахов – ольфактофобия.

Фобии ситуаций:

Пристального разглядывания другими – скоптофобия;
Прикосновения – афенфосмофобия;
Сексуального приставания – контрелтофобия;
Изнасилования – виргинитифобия;
Несчастливого случая – дистихифобия;
Атомного взрыва – атомософобия;
Радиации – радиофобия;
Физического или морального наказания – рабдофобия;
Порки – мастигофобия;
Критики – эниссофобия;
Оказаться связанным – меринтофобия;
Оказаться задушенным – пнигофобия;
Захлебнуться – ангинофобия;
Оказаться в толпе – охлофобия;
Обеда и обеденных разговоров – дейпнофобия;
Испачкаться – рипофобия;
Быть загипнотизированным – гипнофобия;
Судебных процессов – литикафобия;
Женитьбы – гамофобия;
Хирургической операции – томофобия;
Религиозных церемоний – телеофобия;
Остаться в одиночестве – изолофобия;
Услышать хорошую новость – евпофобия;
Быть незамеченным – атазагорафобия;
Быть осмеянным – катагелофобия.

Фобии веществ:

Алкоголя – метилофобия;
 Вина – ойнофобия;
 Вредных паров – аэрофобия;
 Пыли – аматофобия;
 Фекалий – копрофобия;
 Гниющей материи – сеплофобия;
 Пищи – цибофобия;
 Чеснока – аллиумофобия;
 Мяса – карнофобия;
 Овощей – лаханофобия;
 Золота – аурофобия;
 Металла – металлофобия;
 Яда – иофобия.

Фобии состояний:

Боли – альгинофобия;
 Головокружения при взгляде вниз – иллингофобия;
 Тошноты – динофобия;
 Обморока или слабости – астенофобия;
 Усталости – копофобия;
 Ночной эякуляции – онейрогмофобия;
 Менструации – менофобия;
 Старения – геронтофобия;
 Снов – онейрофобия;
 Одиночества – монофобия;
 Гнева – ангрофобия;
 Поражения – какоррафиофобия;
 Зависимости от других – сотериофобия;
 Неудачи – атихифобия;
 Забыть что-то или быть забытым – атазагорафобия;
 Свободы – элевтерофобия;
 Веселья – херофобия;
 Несовершенства – ателофобия;
 Ревности – зелофобия;
 Смеха – гелиофобия;
 Любви – эротофобия;

Влюблённости – филофобия;
Воспоминаний – мнемофобия;
Бедности – пенияфобия;
Богатства – плутофобия;
Благодарности – доксофобия;
Радости – гедонофобия;
Ответственности – гипенгиофобия.

Фобии болезней:

Болезней вообще – патофобия;
Определённой болезни – монопатофобия;
Ангины – ангинофобия;
Потери памяти – амнезифобия;
Слепоты – скотомафобия;
Заболеваний мозга – менингитофобия;
Рака – канцерофобия;
Инфаркта – кардиофобия;
Холеры – хорофобия;
Запора – копрастазофобия;
Инфекции – молизмозофобия;
Диабета – диабеофобия;
Бешенства – кинофобия;
Гриппа – фебрифобия;
Ранения – трипанофобия;
Травмы – травматозофобия;
Безумия – дементозофобия;
Кожного зуда – акарофобия;
Проказы – лепрофобия;
Вшей – фтириозофобия;
Насморка – эпистаксиозофобия;
Фобий – фобозофобия;
Отравления – токсикозофобия;
Полиомиелита – полиозозофобия;
Геморроя – проктофобия;
Шока – гормефобия;
Сексуального извращения – ларафобия;
Кожных заболеваний – дерматозофобия;

Сифилиса – луифобия;
Туберкулёза – фтизиофобия;
Прививок – вакцинофобия;
Венерических заболеваний – кипридофобия.

Фобии мира животных:

Животных – зоофобия;
Меха и кожи животных – дорафобия;
Диких животных – агризоофобия;
Муравьёв – мирмекофобия;
Пчёл – апифобия;
Птиц – орнитофобия;
Быков – таурофобия;
Лошадей – гиппофобия;
Кошек – аклюорофобия;
Кур – алекторофобия;
Собак – кинофобия;
Мышей – музофобия;
Крыс – земмифобия;
Выдр – лютрафобия;
Рыб – ихтиофобия;
Акул – селахофобия;
Моллюсков – остраконофобия;
Лягушек – батрахофобия;
Жаб – буфонофобия;
Бактерий и микробов – верминофобия;
Насекомых – акарофобия;
Моли – моттефобия;
Паразитов – паразитофобия;
Рептилий – герпетофобия;
Змей – офидиофобия;
Пауков – арахнофобия;
Червей – сколецифобия.

Фобии предметов:

Асимметричных вещей – асимметрифобия;
Маленьких предметов – микрофобия;
Больших предметов – мегалофобия;

Священных предметов – агиофобия;
Автомобилей – моторофобия;
Велосипедов – циклофобия;
Книг – библиофобия;
Часов – хронометрофобия;
Компьютеров – киберфобия;
Крестов и распятий – стаурофобия;
Хрустали и стекла – кристаллофобия;
Кукол – педиофобия;
Новых лекарств – неофармофобия;
Тканей – текстофобия;
Птичьих перьев – птеронофобия;
Флейты – аулофобия;
Машин – механофобия;
Зеркал – катоптрофобия;
Денег – хрометофобия;
Иголок и колючих предметов – айхмофобия;
Пули – баллистофобия;
Огнестрельного оружия – гоплофобия;
Ядерного оружия – нуклеомитуфобия;
Бумаги – папирофобия;
Булавок – энетофобия;
Бритвы – ксирофобия;
Телефонов – телефонофобия.

Фобии людей:

Людей вообще – антропофобия;
Общества – социофобия;
Лысых – пеладофобия;
Бородатых – погонофобия;
Красивых женщин – калигинефобия;
Уродов – тератофобия;
Своего отражения в зеркале – эйсоптрофобия;
Нищих и попрошайек – гобофобия;
Воров – сцелерофобия;
Детей – педофобия;
Невинных девушек – партенофобия;

Китайцев – синофобия;
Клоунов – коулрофобия;
Дантистов – дентофобия;
Иностранцев – ксенофобия;
Англичан – англофобия;
Французов – франкофобия;
Немцев – тевтофобия;
Греков – геллофобия;
Гомосексуалистов – гомофобия;
Мужчин – андрофобия;
Японцев – японофобия;
Евреев – юдофобия;
Тёщи или свекрови – пентерафобия;
Стариков – геронтофобия;
Папы римского – папафобия;
Политиков – политикофобия;
Священников – иерофобия;
Проституток – кипридофобия;
Грабителей – гарпаксофобия;
Русских – русофобия;
Родственников – сингенезофобия;
Женщин – гинофобия;
Подростков – эфебифобия;
Представителей другого пола – гетерофобия;
Колдунов и колдуний – виккафобия.

Фобии действий:

Плавать – аблутофобия;
Ложиться спать – клинофобия;
Вести машину – амаксофобия;
Рожать – малевзиофобия;
Переезжать – тропофобия;
Одеваться – вестифобия;
Работать за компьютером – киберфобия;
Готовить – магейрокофобия;
Пересекать улицу – агирофобия;
Танцевать – хорофобия;

Принимать решения – децидофобия;
Не исполнить свой долг – паралипофобия;
Лечиться – фармакофобия;
Ходить к врачу – ятрофобия;
Пить – дипсофобия;
Есть, глотать – фагофобия;
Летать – авиафобия;
Оперировать (у хирургов) – эргазиофобия;
Писать – графофобия;
Целоваться – филемафобия;
Учиться – софофобия;
Лечить (у врачей) – опиофобия;
Двигаться – кинетофобия;
Выражать своё мнение – доксофобия;
Ездить на поезде – сидеродромофобия;
Путешествовать – годофобия;
Ходить в школу – дидаскалейнофобия;
Говорить – лалиофобия;
Говорить по телефону – фонофобия;
Публично выступать – глоссофобия;
Спать – сомнифобия;
Сидеть – катисофобия;
Думать – фронефофобия;
Работать – эргофобия;
Ходить – амбулофобия;
Мыться – абультофобия;
Заниматься сексом – коитофобия;
Согрешить – энозиофобия;
Потерять невинность – примейзодофобия;
Украсть – клептофобия;
Раздеться прилюдях – дисабиллофобия;
Мочиться – урофобия;
Долго ждать – макрофобия;
Растолстеть – обезофобия;
Открывать глаза – оптофобия;
Возвращаться домой – ностофобия.

Фобии тела и его частей:**Непривлекательности своего тела** – дисморфофобия;**Крови** – гемофобия;**Телесных запахов** – осмофобия;**Глаз** – омметафобия;**Всего, что с левой стороны тела** – левофобия;**Всего, что с правой стороны тела** –декстрофобия;**Пениса в состоянии эрекции** —медортофобия;**Потери эрекции** – медомалакуфобия;**Женских гениталий** – колпофобия;**Волос** – хаэтофобия;**Рук** – хирофобия;**Коленей** – генуфобия;**Наготы** – гимнофобия;**Зубов** – одонтофобия;**Морщин** – ритифобия;**Облысения** – фалакрофобия.***Фобии того, что связано со временем и смертью:*****Смерти и умирания** – танатофобия;**Кладбищ** – койметрофобия;**Времени и часов** – хронофобия;**Трупов** – некрофобия;**Гниения и распада** – селлофобия;**Могил** – плакофобия;**Быть похороненным заживо** – тафедобия.***Фобии абстрактных понятий:*****Идей** – идеофобия;**Нестандартных идей** – ересифобия;**Знания** – гнозиофобия;**Рая** – уранофобия;**Ада** – гадефобия;**Наследственности** – патройофобия;**Бесконечности** – апейрофобия;**Справедливости** – дикефобия;**Материализма** – гилефобия;**Души** – психофобия;

Мифов и сказок – мифофобия;
Музыки – мелофобия;
Имён – номатофобия;
Новизны – кайнофобия;
Мнений – аллодоксафобия;
Философии – философобия;
Поэзии – метрофобия;
Прогресса – прософобия;
Религии – теофобия;
Сложной терминологии – гелленологофобия;
Символов – симболофобия;
Симметрии – симметрофобия;
Слов – логофобия;
Длинных слов – гиппопотомомонстросесквипедапиофобия;
Техники – технофобия;
Сатаны – сатанофобия;
Теологии – теологикофобия;
Демонов – демонофобия;
Привидений – фасмофобия.

Фобии цветов:

Цветов вообще – хромофобия;
Чёрного – меланофобия;
Пурпурного – порфиорофобия;
Жёлтого – ксантофобия;
Красного – эритрофобия;
Белого – лейкофобия.

Фобии чисел:

Чисел вообще – нумерофобия;
Числа 8 – октофобия;
Числа 13 – трискадекафобия.

Фобии мест:

Определённых мест – топофобия;
Своего дома – экофобия;
Окрестностей своего дома – эйкофобия;
Больниц – нозокомефобия;
Домов вообще – доматофобия;

Пустых комнат – ценофобия;
Комнат вообще – койнонифобия;
Развалин – атефобия;
Школы – сколинофобия;
Улиц – агирофобия;
Пустого пространства – спацефобия;
Замкнутого пространства – клаустрофобия;
Открытых мест, многолюдья – агорафобия;
Театров – театрофобия;
Лесов, тёмных зарослей – никтогилофобия;
Тёмных мест – лигрофобия;
Высоты – аэроacroфобия;
Узких коридоров – стенофобия;
Церквей – экклезиофобия;
Мостов – гефирофобия;
Высоких зданий – батофобия.

Приложение 4. Расширенный список КОГНИТИВНЫХ ИСКАЖЕНИЙ

Аберрация близости – более высокая оценка недавних событий, чем более ранних;
Амплификация – вложение в достижение цели больших усилий, чем это необходимо;
Благодетель – принятие на себя ответственности за позитивный результат и снятие с себя ответственности за негативный;
Внешние стимулы – видение других людей как обладателей внешней мотивации и видение себя как обладателя внутренней;
Внушаемость – иллюзорное восприятие идей, на которые намекнул человек, как вспомненных;
Выборочное восприятие – восприятие, искажённое ожиданиями;
Выравнивание – ретуширование деталей при активации воспоминаний;
Гипотеза «справедливого мира» – вера в то, что мир справедлив, а жертвы виноваты сами;
Гуглоэффект – склонность забывать информацию, которую можно легко найти в интернете;
Денежная иллюзия – склонность видеть лишь номинальную, а не реальную стоимость денег;
Детская амнезия – невозможность вспомнить почти ничего из возрастного периода до четырёх лет;
Заблуждение «счастливой руки» – склонность считать, что тот, кому повезло, будет более везучим и дальше;
Заострение – добавление ярких деталей при активации воспоминаний;

- Затухание аффекта** – более быстрое забывание того, что связано с негативными эмоциями, чем того, что связано с позитивными;
- Игровое заблуждение** – неуместное использование игр для анализа реальных ситуаций;
- Изменение** – восприятие прежней версии изменённого явления как более трудной, чем она была на самом деле;
- Иллюзия асимметричной проницательности** – иллюзия того, что человек знает других людей лучше, чем другие люди знают его;
- Иллюзия кластеризации** – нахождение закономерностей там, где их нет;
- Иллюзия контроля** – переоценка степени контроля ситуации;
- Иллюзия конца истории** – склонность людей полагать, что их личность сильно изменилась в прошлом, но слабо изменится в будущем;
- Иллюзия новизны** — восприятие старого слова как нового
- Иллюзия обоснованности** – ложная вера в то, что собранная в дальнейшем информация позволит сделать более точные прогнозы;
- Иллюзия постороннего участия** – объяснение своих предпочтений влиянием внешних «положительных» сил;
- Иллюзия прозрачности** – переоценка человеком своей способности понимать других и способности других понимать его;
- Иллюзия частотности** – иллюзия частоты появления информации из-за повторного столкновения с ней;
- Информационное искажение** – поиск информации при её невозможности повлиять на действия;
- Искажение в пользу своей группы** – выражение предпочтения тем людям, которых человек считает «своими»;
- Искажение изобретателя** – слишком высокая оценка человеком полезности его нововведения;
- Искажение нормальности** – отказ человека готовиться к несчастью, которое не случилось с ним раньше;
- Искажение отрицательности** – лучшее запоминание негативных событий, чем позитивных;
- Искажение при описании особенностей** – восприятие себя как изменчивого, а других людей – как предсказуемых;
- Искажение сдержанности** – переоценка способности контролировать импульсивное поведение;
- Искажение социального сопоставления** – ощущение неприязни к более успешному человеку;
- Искажённая вера** – иллюзия меньшей вероятности аргумента при большей невероятности вывода;
- Искажённая корреляция** – ошибочная вера во взаимосвязь определённых действий и результатов;
- Искажённое внимание** – излишнее внимание к одному фактору, искажающее адекватность общей оценки;

Искажённое ожидание – предпочтение данных, подтверждающих ожидания, данным, опровергающим их;

Искажённый оптимизм – постоянная переоценка вероятности позитивного исхода;

Искажённый пессимизм – постоянная переоценка вероятности негативного исхода;

Кажущееся постоянство – искажённое воспоминание прошлого поведения через его сближение с текущим;

Компенсация риска – подстройка поведения под осознаваемый уровень опасности;

Коррекция мнения – недостаточно сильно изменение мнения при появлении новых фактов;

Ложная память – восприятие искажённых воспоминаний как правдивых;

Ложное подтверждение выбора – склонность помнить свои выборы как более правильные, чем они были на самом деле;

Мнимое превосходство – переоценка своих позитивных качеств и недооценка негативных;

Наивный реализм – восприятие собственного мнения как объективного и оценка чужих мнений как искажённых;

Недооценка бездействия – более сильное осуждение вредоносных действий, чем вредоносного бездействия;

Неровность воспоминаний – склонность пожилых людей помнить больше событий из юности и начала взрослой жизни, чем других событий;

Обратное искажение – переоценка высоких вероятностей и недооценка низких;

Общая информация – склонность участников группы обращать больше внимания на общеизвестную информацию, чем на информацию, которой владеет только часть участников;

Общественное одобрение – стремление показаться более хорошим и менее плохим;

Опережение – неоправданно раннее начало действий по достижению цели;

Оправдание системы – склонность сохранять существующий порядок и отрицать перемены, даже если это ведёт к игнорированию личных и коллективных интересов;

Отвращение к крайним решениям – избегание крайних решений и выбор промежуточных;

Отклонение памяти в сторону стереотипов – позволение стереотипам мышления влиять на работу памяти;

Отрицание вероятности – пренебрежение вероятностями при принятии решения в условиях неопределённости;

Ошибка атрибуции воспоминания – приписывание воспоминанию другого происхождения;

Ошибка базовой доли – ошибочная оценка единичного факта как верного, в то время как большинство фактов говорят об обратном;

Ошибка игрока – переоценка влияния прошлых событий на будущие вероятности;

Ошибка из-за размера выборки – игнорирование того, что вариативность при малых размерах выборки более значительна, чем при больших;

Ошибка коллективной атрибуции – вера в то, что свойства участника коллектива совпадают с общими коллективными свойствами;

Ошибка планирования – недооценка времени выполнения задачи;

- Ошибка совпадений** – мнимая убежденность в том, что специфические случаи тем более вероятны, чем чаще они происходят;
- Ошибка сэкономленного времени** – неправильный подсчет времени, которое освободится при ускорении или потратится при замедлении;
- Ошибочная оценка единообразия в группе** – восприятие участников своего коллектива как более разнообразных, чем участников других коллективов;
- Парейдолия** – появление зрительных или слуховых иллюзорных образов, основой которых являются детали реального объекта;
- Переоценка воздействия** – переоценка длительности и интенсивности будущих переживаний;
- Подчинение авторитету** – следование авторитетному мнению при игнорировании соображений личной целесообразности;
- Позитивный исход** – переоценка вероятности хорошего итога;
- Потребность в завершении** – желание достичь разрешения важного вопроса во избежание сомнений;
- Правило кульминации и завершения** – обращение внимания на пиковый момент или концовку переживания при оценке того или иного события;
- Предвзятость подтверждения** – поиск или интерпретация информации с целью подтверждения уже имеющегося мнения;
- Предельная ошибка атрибуции** – списывание неудач на обстоятельства и объяснение успехов личными качествами – при оценке своей группы, а также списывание успеха на обстоятельства и объяснение неудач личными качествами – при оценке других групп;
- Предпочтение нулевого риска** – большее желание исключения одного риска, чем резкого уменьшения более значительного риска;
- Предпочтение целостных объектов** – избегание незаконченности и завершения какого-либо процесса;
- Приукрашивание прошлого** – иллюзорное восприятие прошлого как лучшего, чем оно было на самом деле;
- Проективное искажение** – неосознанное предположение о схожести убеждений других людей с собственными;
- Проклятие знания** – трудность простого взгляда на проблему у хорошо информированных о ней людей;
- Прокрастинация** – постоянное и неоправданное откладывание начала неизбежной работы;
- Простодушный цинизм** – ожидание от других большего числа эгоцентрических искажений, чем от себя;
- Профессиональная деформация** – оценка вещей согласно требованиям узкой профессии при игнорировании общепринятой точки зрения;
- Разделение** – попытка одновременного выполнения двух и более дел, каждое из которых требует отдельного внимания;
- Рационализация после покупки** – склонность убеждать себя рациональными аргументами в том, что покупка стоила потраченных средств;
- Реактивное обесценивание** – обесценивание предложения, исходящего от неприятного человека;

Реактивное сопротивление – желание поступить назло людям или обстоятельствам, склоняющим человека к определенным действиям, совершением противоположных действий;

Регулирование – постоянное игнорирование необходимых импульсивных желаний и действий;

Ретроспективное искажение – мнимое восприятие прошлого как более предсказуемого из настоящего;

Самообслуживающее искажение –искажение в познании или восприятии, вызванное необходимостью поддержать или повысить собственную самооценку;

Самосбывающееся пророчество –предсказание, влияющее на реальность и поэтому оказывающееся верным;

Семантическое искажение – иллюзорное убеждение в знании значения слова при реальном знании лишь области его применения и употребления;

Систематическая ошибка «выжившего» –расчёт по данным о «выживших» при игнорировании данных о «погибших»;

Систематическая ошибка отбора –возможность неточности выводов о какой-либо группе из-за неправильного отбора в эту группу;

Систематическая ошибка различения –восприятие двух вариантов как более разных при их одновременной оценке и как более одинаковых при их отдельной оценке;

Следование теории заговора – иллюзорная трактовка значимых событий как следствия сговора группы людей;

Слепое пятно – убеждение в том, что другие подвержены большему числу искажений, чем сам человек;

Случайная добродетель – оценка нравственности поступка по результатам, к которым он привёл;

Соответствие эмоциям – лучшее запоминание эмоционально заряженного материала при нахождении в аналогичном эмоциональном состоянии;

Статус-кво – желание неизменяемости вещей;

Стереотипизация – ожидание определённых свойств от человека из-за его принадлежности к какой-либо группе;

Субъективное приращение значимости –наделение чего-либо правдивостью или существенностью, если человеку важно, чтобы это было правдивым или существенным;

Упорство – продолжение работы над тем, что уже утратило свою ценность;

Усиление обязательства – склонность продолжать вкладывать ресурсы в то, во что вкладывать ресурсы было ошибочным;

Ускорение – выполнение работы с большей скоростью, чем нужно;

Феномен «Дверь в лицо» – склонность принимать непривлекательное предложение сразу после отказа от более обременительной просьбы;

Феномен «Нога в двери» – склонность соглашаться на более трудные задачи после выполнения более лёгких;

Фундаментальная ошибка атрибуции – списывание неудач на обстоятельства и объяснение успехов личными качествами – при оценке себя, а также списывание успеха на обстоятельства и объяснение неудач личными качествами – при оценке других;

Функциональная закреплённость –использование предмета только традиционным способом;

Хоторнский эффект – более продуктивное действие участников эксперимента из-за их знания об участии в эксперименте;

Эвристика доступности – склонность считать более вероятным то, что вспоминается как яркое и необычное;

Эвристика нулевой суммы –уравновешивание возможных потерь и приобретений;

Эгоцентрическое искажение –преувеличение прошлых событий ради самовосхваления;

Эмоциональный разрыв – недооценка влияния и силы чувств;

Эффект «меньше – лучше» – иллюзия большей привлекательности меньшей вещи при отсутствии сравнения;

Эффект «на кончике языка» –невозможность вспомнить необходимую информацию при возможности вспомнить её часть или релевантную информацию;

Эффект «сложно-легко» – переоценка вероятности выполнения сложных задач и недооценка вероятности выполнения лёгких;

Эффект «хуже среднего» – недооценка своих способностей;

Эффект вклада – высокая оценка человеком того, что ему принадлежит, только по этой причине;

Эффект враждебных СМИ – восприятие убеждёнными сторонниками определённых взглядов сообщений из СМИ на эту тему как враждебных;

Эффект встречи разных рас – более трудное различение представителей другой расы, чем представителей своей;

Эффект Даннинга-Крюгера –неспособность некомпетентных людей осознать свою некомпетентность, а также занижение квалифицированными людьми своих способностей;

Эффект деноминации – бóльшая вероятность тратить мелкие купюры, чем крупные;

Эффект длины списка – уменьшение процента и увеличение общего количества запомненных частей списка по мере увеличения его размера;

Эффект дословной передачи – лучшее запоминание сути сказанного, чем использованных при этом слов;

Эффект Зейгарник – лучшее запоминание незаконченных дел, чем законченных;

Эффект Земмельвейса – отвержение новых знаний, если они противоречат устоявшимся догмам;

Эффект знакомой дороги – иллюзия времязатратности незнакомых маршрутов;

Эффект знакомства с объектом –чрезмерное расположение к объекту лишь по причине знакомства с ним;

Эффект изоляции – лучшее запоминание объекта, который выделяется из ряда схожих объектов;

Эффект ИКЕА – переоценка людьми созданных ими предметов независимо от их качества;

Эффект интервала – лучшее запоминание информации при её повторении в течение долгого времени, чем при её повторении в течение короткого;

- Эффект контекста** – сложности в мыслительной работе при отсутствии контекстуальных «зацепок»;
- Эффект контраста** – увеличение или уменьшение воспринимаемого значения из-за сравнения с ранее воспринятым контрастирующим значением;
- Эффект ложной информации** – искажение более ранней информации воздействием более поздней;
- Эффект мнимой правды** – усиление «убедительности» информации из-за коллективной веры в неё;
- Эффект морального доверия** – высокая вероятность проявления необъективности человеком, которого все считают объективным;
- Эффект наблюдательского ожидания** – неосознанная манипуляция ходом эксперимента для получения желаемого результата
- Эффект неоднозначности** – избегание решений с неизвестной благоприятностью исхода;
- Эффект нечаянного присвоения авторства** – ошибочное восприятие воспоминаний как результата воображения;
- Эффект обрамления** – возможность различных выводов из одной и той же информации по причине разных способов её представления;
- Эффект обратной вспышки** – использование опровергающих фактов, которые только укрепляют убеждения;
- Эффект опознаваемой жертвы** – более эмоциональная реакция на новость об одной жертве, чем о многих;
- Эффект ореола** – распространение общего хорошего или плохого впечатления о чём-либо на восприятие частных особенностей;
- Эффект отрицательности** – склонность объяснять успехи неприятных людей удачными обстоятельствами, а их провалы – их личными качествами;
- Эффект первенства** – лучшее запоминание того, что было в начале списка, чем того, что было в его середине;
- Эффект первого впечатления** – влияние первичного мнения об объекте на дальнейшее взаимодействие с ним;
- Эффект повального увлечения** – действие или вера во что-либо только из-за действий и веры многих людей;
- Эффект подачи материала** – зависимость качества запоминания от разных форм подачи материала;
- Эффект положительности** – объяснение успехов нравящихся людей их личными качествами, а их провалы – неудачными обстоятельствами;
- Эффект превосходства картинки** – лучшее освоение материала, представленного в картинках;
- Эффект причудливости** – лучшее запоминание причудливого, чем обычного;
- Эффект псевдоуверенности** – ожидание бесспорного результата тогда, когда он не гарантирован;
- Эффект рифмованности** – иллюзия большей правдивости рифмованных фраз;
- Эффект свежести** – первичное воспоминание того, что

упоминалось в конце списка;

Эффект самоуверенности – излишняя уверенность в своих суждениях (стопроцентная уверенность в чём-либо ведёт к ошибкам в 40% случаев), а также склонность считать себя выше среднего;

Эффект следующего в очереди – худшее запоминание того, о чём говорилось непосредственно перед словами человека;

Эффект сложности обработки – лучшее запоминание информации, которая подверглась большей обработке;

Эффект собственной значимости – лучшее удержание воспоминаний о себе, чем о других людях;

Эффект создания – лучшее запоминание информации, созданной человеком, чем информации, полученной извне;

Эффект страуса – игнорирование очевидно существующей негативной ситуации;

Эффект субаддитивности – оценка вероятности целого как меньшей, чем суммы вероятностей его частей;

Эффект субъективного подтверждения – высокая оценка людьми точности таких описаний их личности, которые, как им кажется, созданы индивидуально для них;

Эффект телескопа – восприятие недавних событий как отдалённых, а давних – как близких;

Эффект тестирования – лучшее закрепление информации в памяти путём проверки её знания;

Эффект фальшивого консенсуса – переоценка человеком уровня согласия с ним других людей;

Эффект фокусировки – ошибка в предсказаниях, возникающая из-за чрезмерного внимания к одному аспекту явления;

Эффект чирлидера – иллюзия большей привлекательности людей в группе, чем по отдельности;

Эффект юмора – лучшее запоминание смешных вещей, чем несмешных;

Эффект якоря – смещение оценки неизвестного значения в сторону числа, попавшего в сознание перед принятием решения