



Ключ к себе

Бриджит Флинн Чокер

С ТОБОЙ
ИНТЕРЕСНО!

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

МИОО

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	9
ГЛАВА 1. Многоликая социальная тревожность	11
ГЛАВА 2. Знание — сила	29
ГЛАВА 3. Твои инструменты КПТ	47
ГЛАВА 4. Составление списка триггерных ситуаций	61
ГЛАВА 5. Распознавание стратегий избегания и защиты	81
ГЛАВА 6. Строим лестницу экспозиций	101
ГЛАВА 7. Детализация страха	125
ГЛАВА 8. Планирование экспозиционного эксперимента	143
ГЛАВА 9. Проведение экспозиционного эксперимента	163
ГЛАВА 10. Как извлечь максимальную пользу из экспозиций	179
ГЛАВА 11. Как ты справляешься?	201
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	213

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

Дафна Дюморье. «Ребекка»

ПРЕДИСЛОВИЕ

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

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

Возможно, ты никогда не пробовал справиться со своей социальной тревожностью, потому что считал, что ничего не поможет. Или ты слишком стеснялся просить о помощи. А может быть, ты уже обращался за поддержкой, но это не помогло. Я понимаю, что попросить о помощи или хотя бы дать другим понять, насколько тебе плохо, может быть

очень и очень трудно. Преодоление именно этого первого препятствия иногда и есть самое трудное. Но если ты дочитал до этого места, то у тебя, скорее всего, хватит азарта, выдержки и мотивации победить свою социальную тревожность. Я советую тебе попробовать! Мне кажется справедливым заметить, что ты ничего не потеряешь, зато приобрести можешь очень многое.

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