



за  
стен  
чи  
во  
сть

*Линн*  
Хендерсон

Как избавиться  
от неуверенности  
и чувствовать себя  
свободно в любой  
ситуации

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	6
Введение .....	13
<i>Глава 1. Застенчивость и наш изворотливый мозг: значение сострадания .....</i>	<i>15</i>
<i>Глава 2. Эволюция, неврология и биопсихосоциальный подход.....</i>	<i>52</i>
<i>Глава 3. Развитие сострадательного разума .....</i>	<i>85</i>
<i>Глава 4. Переключение разума на доброту и сострадание .....</i>	<i>105</i>
<i>Глава 5. Навыки создания сострадательных образов и восстановления баланса с помощью сострадательного подхода.....</i>	<i>128</i>
<i>Глава 6. Развитие сострадательного мышления .....</i>	<i>155</i>
<i>Глава 7. Другие способы развития сострадательного мышления.....</i>	<i>194</i>
<i>Глава 8. Сострадательное поведение, изменение поведения с состраданием, сопротивление стереотипам и буллингу .....</i>	<i>225</i>
<i>Глава 9. Объединяем все воедино .....</i>	<i>263</i>
Полезные ресурсы.....	271
Благодарности.....	276
Примечания.....	278

## ПРЕДИСЛОВИЕ

После долгих лет сотрудничества со смелыми и преданными делу коллегами и клиентами и учебы у них я с большим удовольствием переработала свою предыдущую книгу — *Improving Social Confidence and Reducing Shyness Using Compassion Focused Therapy* («Развитие социальной уверенности и снижение застенчивости с помощью терапии, ориентированной на сострадание»).

Эта книга стала кульминацией всего, чему я научилась за годы работы в Клинике проблем застенчивости в Пало-Альто и за время собственной практики. Мы, психотерапевты, вместе с нашими клиентами изучали, как застенчивость и стыд могут помешать человеку реализовать свой потенциал и взаимодействовать с окружающими открыто, искренне и без страха. А еще мы узнали, сколько можно научиться, просто начав письменно формулировать свой негативный опыт, и как мозговой штурм и новые паттерны поведения приводят к новым полезным знаниям.

Предлагаю для начала совершить небольшое путешествие в Стэнфордскую клинику проблем застенчивости и узнать, какие факторы привели к появлению этой книги. В далеком 1971 году Филип Зимбардо\* со своими студентами провел эксперимент, впоследствии прославившийся как Стэнфордский тюремный эксперимент. Группу из двадцати четырех обычных, психически здоровых молодых людей произвольно разделили на «заключенных» и «надзирателей» и поместили в круглосуточную фальшивую тюрьму в подвале корпуса психологического факультета. Уже через шесть дней заключенные стали

---

\* Филип Зимбардо (р. 1933) — знаменитый американский социальный психолог, почетный профессор Стэнфордского университета. *Прим. ред.*

настолько тревожными и подавленными, а надзиратели настолько жестокими, что эксперимент пришлось прекратить (хотя изначально его планировали проводить две недели). После этого Фил организовал со студентами семинар, чтобы попытаться понять, что же произошло. Один из участников эксперимента в ходе той дискуссии высказал любопытную мысль: застенчивость заставляет быть по отношению к себе одновременно и заключенным, и надзирателем. Заключенный в тебе очень хочет вырваться из камеры, но боится; внутренний надзиратель жесток, враждебен и удерживает заключенного в тюрьме. Оттолкнувшись от этой идеи, Фил и его ученики принялись собирать данные, что в итоге привело к появлению замечательной книги Зимбардо «Застенчивость»\*. А еще они создали клинику, которую назвали Стэнфордской клиникой проблем застенчивости, и запустили там групповые занятия.

В 1982 году я заняла пост директора этого медучреждения. Мы переименовали его в Клинику проблем застенчивости в Пало-Альто. Доктор Зимбардо работал у нас консультантом, научным руководителем и участвовал в совместных исследованиях с другими ученым. Проработав на протяжении следующих тридцати восьми лет с клиентами, страдающими застенчивостью, в этой клинике и параллельно занимаясь частной практикой, я сформировала собственную программу обучения для болезненно застенчивых и социально тревожных людей и назвала ее Social Fitness Training<sup>SM</sup> («Тренинг по социальной адаптации»). Как вы узнаете из этой книги, в первые тринадцать недель программы используется когнитивно-поведенческий подход в сочетании с ролевыми играми, основанный на исследованиях Рика Хеймберга и Дебры Хоуп. В следующие тринадцать недель проводится тренинг по развитию социальных навыков и углублению доверительных отношений с окружающими.

В результате этой работы я обнаружила (и продолжаю получать подтверждения этого по сей день), что особо застенчивые и социально тревожные люди отличаются замечательными способностями и психологической стойкостью. Когда клиенты (в том числе с диагнозом «социальное тревожное расстройство», который поставлен всем нашим пациентам) чувствуют, что окружающие принимают и уважают их,

---

\* Издана на русском языке: Зимбардо Ф. Застенчивость. М. : Педагогика, 1991. *Прим. ред.*

то не испытывают никаких проблем с социальными навыками. Например, они, как правило, демонстрируют превосходное умение общаться, когда знакомятся и взаимодействуют друг с другом. В группах клиенты работают добросовестно и проявляют готовность к сотрудничеству, всегда учитывают интересы других членов своих групп. Они явно чувствуют себя в своей тарелке среди таких же застенчивых людей, как они, которые им симпатичны и которых они уважают. Кстати, перед началом работы в группе почти каждый считает, что будет там самым застенчивым и жалким. Но меня куда больше поражают сильные стороны наших пациентов, нежели слабости. Например, однажды в рамках ролевой игры мои клиенты работали над групповым решением задач. Все они были склонны сотрудничать, демонстрировали редкое умение высказываться четко и по очереди, неплохо играли роль как лидера, так и ведомого и быстро решали поставленную задачу. Они делали все это настолько хорошо, что я (разумеется, с их разрешения) показала видео того занятия во время своего доклада на очередной конференции психологов.

Кроме того, я постоянно вижу, как сильно мои клиенты страдают от стыда и самобичевания и насколько велики бывают эти страдания. Но несмотря на это, на групповых занятиях им обычно удается приятно проводить время. Мы часто смеемся над собой и над тем, что неизбежные трудности, которые подбрасывает нам жизнь, играют для нас такую огромную роль.

Заметив, что болезненно застенчивые люди часто чрезмерно строги к себе и сильно себя стыдятся, я осознала, что из-за своей застенчивости они чувствуют себя стигматизированными, считают свою особенность болезнью, требующей лечения, — и фармацевтические компании старательно поддерживают это мнение. Такой подход показался мне в корне неверным, потому что он заставляет людей воспринимать себя бессильными и неэффективными. Я сделала ставку на другую, «здоровую» модель, в рамках которой к клиентам относятся с уважением, как к коллегам. Мы сообща изучаем, что может потребоваться каждому из них для максимальной социальной адаптации. Именно поэтому я назвала свою программу и методику Social Fitness Training<sup>SM</sup>. Мы мягко отказались от роли руководителей групп, которые доминируют в обсуждении, и вместо этого просили клиентов делиться своим мнением о ролевых играх, давать критический отзыв на книгу, которую

мы использовали для обучения социальным навыкам; оценивать, были ли (и насколько) эти занятия полезны и какие чувства они испытывали к тем, кто проводит занятия. Как только клиенты начали давать эту обратную связь, общение стало на редкость оживленным — и вскоре члены групп стали с готовностью брать на себя роль лидеров. Поскольку мой предыдущий тренинг тоже носил психодинамический характер, я внедрила эти приемы и в следующие тринадцать недель тренинга, в течение которых мы работаем над развитием доверия и раскрепощенности, а также над навыками слушания, невербального общения, разрешения конфликтов и самоутверждения. Такие психодинамические вмешательства отлично помогают клиентам прийти к осознанию своих мыслей и чувств, о которых они ранее не подозревали.

Исследования на базе Стэнфордского университета в сотрудничестве с Леонардом Горовицем навели меня еще на одну интересную мысль. Мы с Леонардом работали над изучением «негативных автоматических мыслей», которые каждый человек генерирует по многу раз в день. Речь идет, например, об уничижительных самооценках вроде «У меня никогда это не получится» или «Я никогда никуда не вписываюсь». Но негативные автоматические мысли могут быть направлены и на других людей, например: «Когда окружающие видят, что мне некомфортно, они чувствуют свое превосходство надо мной», или «Когда мне дискомфортно, другие от меня дистанцируются», или «Если я слишком близко подпущу людей к себе, они отвергнут меня и причинят мне боль». Наши с Леонардом исследования показали, что по сравнению с застенчивыми и незастенчивыми студентами Стэнфорда у клиентов клиники негативные автоматические мысли о *других* людях возникают значительно чаще (мы разработали специальный критерий на базе подобных мыслей, услышанных от членов групп). Это явно свидетельствует о том, что многим хронически застенчивым людям и тем, кто страдает социальным тревожным расстройством, помимо всего прочего, трудно доверять окружающим. Они считают, что другие настроены по отношению к ним излишне критически, проявляют высокомерие, способны причинить боль; и из-за этого застенчивые люди чувствуют отчуждение, причем как от окружающих, так и от самих себя.

Благодаря работе в группах нашим клиентам удавалось существенно ослабить стыд и самобичевание, прогнать негативные мысли о других

людях, справиться с обидами, застенчивостью и депрессией. Однако *после* завершения курса многие продолжали испытывать трудности с управлением стыдом и эмоциями. Поняв это, я начала искать способ помочь клиентам закрепить успехи, достигнутые в терапии, и выяснять, что на долгосрочной основе поможет им эффективнее регулировать эмоции и поддерживать сострадание к себе. Я изучала методики осознанности (майндфулнес) и стала сертифицированным преподавателем по снижению стресса с помощью медитации (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR). Я намерена включить этот метод в программу терапии в нашей клинике.

А потом я услышала о работе Пола Гилберта в области тренировки сострадательного разума. Я посетила семинар Пола в Англии, чтобы максимально глубоко изучить разработанную им методику психотерапии, сфокусированной на сострадании (Compassion Focused Therapy, CFT). В своих работах Пол описал системы угроз, стимулов и успокоения, предложил специальные упражнения, направленные на ослабление страха и стыда и повышение уровня самоуспокоения и самосострадания. Его методика позволяет пациенту использовать для достижения цели систему стимулов, задействуя все свои способности и возможности. Словом, метод Пола показался мне на редкость перспективным инструментом для работы с хронической застенчивостью и социальным тревожным расстройством.

И когда он предложил мне написать книгу о сострадательном подходе к застенчивости, я с радостью согласилась, хотя и понимала, что знаменитый психолог идет на немалый риск, приглашая к сотрудничеству относительного новичка в сфере терапии, сфокусированной на сострадании. Результатом этого сотрудничества стала моя первая книга.

Я искренне благодарна Полу за помощь в редактировании, а порой и в переписывании разделов этой, уже второй книги. Пол на редкость добрый и терпеливый человек, за что я уважаю его не меньше, чем за его огромный опыт и удивительную способность объединять знания и компетентность в разных областях с целью помочь нам всем быть более сострадательными.

Недавно Пол подарил мне замечательную идею превратить мою книгу в рабочую тетрадь, что я, собственно, и сделала. Я уверена, что практическое пособие, которое вы держите в руках, будет особенно

полезно тем, кто мечтает заводить знакомства с новыми людьми, участвовать в социальной деятельности, а затем переходить на уровень более близких отношений. Хронически застенчивые люди, как правило, довольно быстро учатся знакомиться с другими в ситуациях, когда для этого достаточно лишь обменяться фактами о себе, своих интересах, хобби, свободном времени и ценностях. Однако по мере углубления отношений им становится намного сложнее. Безусловно, сближение с людьми всегда сопряжено с большим риском. Обычно, когда мы это делаем, нас беспокоят вопросы вроде «А что, если они узнают “настоящего меня”, со всеми моими недостатками и неуверенностью в себе, и отвергнут?». Но, мучаясь из-за своей застенчивости, мы, как правило, не осознаем, что мысли такого рода испытывают многие. Сближаясь с кем-то, любой человек может чувствовать угрозу и неуверенность в себе. В конце концов, ставка здесь очень высока. Нам всем нужны близкие друзья и романтические партнеры, которые будут рядом и поддержат, как говорится, и в горе и в радости. Мы все нуждаемся в людях, готовых дать добрый совет, когда нам кажется, что мы не в состоянии жить действительно наполненной жизнью, приносящей удовлетворение.

Благодаря советам и упражнениям из этой рабочей тетради вы сможете хорошо обдумать, кто вы есть, всесторонне исследовать свои страхи, связанные с другими людьми, а потом поспорить со своими негативными автоматическими мыслями и даже отбросить их. Возможность поделиться своими размышлениями с другими и своими глазами увидеть, что такие же опасения в той или иной мере свойственны всем людям, отлично помогает снизить уровень страха при сближении с окружающими.

В этой рабочей тетради вам предлагается давать себе домашние задания, а затем описывать свой опыт, включая те изменения, которые вы, возможно, захотите внести в следующий раз. Старайтесь также время от времени наслаждаться своими успехами, ведь успех — это, по сути, исполнение обещания, данного самому себе. (Результаты, в достижении которых участвуют другие люди, частично находятся вне нашего контроля и зависят от их настроения, проблем, ограничений и так далее. А вот *собственные* действия и свое отношение к ним мы можем и должны контролировать.)

С помощью этой рабочей тетради вы можете создать условия, в которых эксперименты с непривычными мыслями и поведенческими паттернами станут для вас нормой. Это, без сомнения, будет способствовать вашему дальнейшему развитию и обучению. Помните: мы набираемся опыта в социальном взаимодействии, только ошибаясь, спотыкаясь и даже падая лицом в грязь. Отсюда и название нашей программы — Social Fitness Training<sup>SM</sup>. Невозможно стать хорошим спортсменом, сидя на скамейке запасных; точно так же мы не можем стать эффективными в общении, избегая контактов с другими людьми. Сегодня существует множество исследований, подтверждающих адаптивный эффект совершения ошибок в процессе обучения. Наверное, вы замечали, что небольшое отклонение от привычной модели или использование знаний в новом контексте фактически расширяет и углубляет их.

Я искренне надеюсь, что рабочая тетрадь «Застенчивость» подтолкнет вас к размышлениям и новым дискуссиям и станет полезным инструментом в вашей «мастерской самопомощи» или нужным дополнением к групповой или индивидуальной терапии, независимо от того, в каком качестве вы будете ее использовать: как психотерапевт или как пациент.

Мне формат рабочей тетради очень понравился. Надеюсь, он понравится и вам.

*Линн Хендерсон, PhD,  
Калифорния, Беркли, 2021 г.*