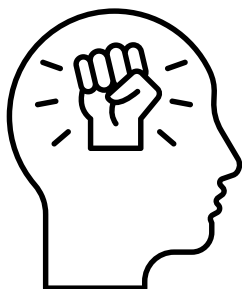


ВЫСШИЙ КУРС



ИЛЬЯ КАЧАЙ

---



---

ТЕРАПИЯ  
ТРЕВОГИ  
И СТРАХОВ

---

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ  
И ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ СОЦИОФОБИИ:  
15 ШАГОВ К УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 616.85  
ББК 88.944.6  
К30

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

**Качай, Илья.**

К30      Терапия тревоги и страхов. Методы развития внутренней силы и избавления от социофобии: 15 шагов к уверенности в себе / Илья Качай. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 256 с. : ил. — (Высший курс).

ISBN 978-5-17-174012-2

Вам знакомы сомнения, страхи, переживания, тревожные мысли, которые не дают спокойно заснуть, портят настроение и мешают жить?

Книга от опытного психотерапевта и автора бестселлеров Илья Качая предлагает 15 практических шагов, которые помогут не просто временно заглушить тревогу, фобии и неуверенность, а искоренить их причины.

Вы научитесь: брать под контроль навязчивые мысли и превращать их в источник силы; развивать внутреннюю устойчивость, чтобы не чувствовать себя заложником страхов; легко вступать в общение, не боясь осуждения или неодобрения; выстраивать здоровые личные границы, чтобы защитить свое эмоциональное пространство.

Здесь нет абстрактных советов — только практические техники, проверенные психологами и реальными людьми. Вы обнаружите, как социофобия теряет власть над вами, а на ее месте расцветает смелость проявляться и быть собой.

В книге собрано достаточно теории и практики, чтобы приступить к самотерапии сразу, в полном объеме, чтобы не тратить время на поиски информации и специалистов.

Перестаньте откладывать изменения «на потом»: сделайте первый шаг к полноценной жизни и начните смотреть в будущее без страха, а в зеркало — с заслуженной гордостью за того, кто наконец обрел уверенность в себе.

**УДК 616.85**  
**ББК 88.944.6**

*Все изложенные в книге сведения являются исключительно отражением личного мнения автора. Мнение авторов может не совпадать с позицией редакции. Редакция не несет ответственности за достоверность предоставленных в книге сведений.*

ISBN 978-5-17-174012-2

© Качай И., 2025  
© ООО «Издательство АСТ», 2025

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Предисловие</b> .....	6
<b>Часть I. Теория и практика</b> .....	9
Глава 1. Избыточная тревога .....	9
Глава 2. Социальная тревога .....	32
Глава 3. Зависимость от одобрения .....	61
Глава 4. Уверенное поведение .....	70
<b>Часть II. 15 Шагов к счастливой жизни без социофобии</b> .....	85
Шаг 1. Сформируйте цель и мотивацию .....	85
Шаг 2. Принимайте тревожные чувства и мысли ...	91
Шаг 3. Перестаньте читать чужие мысли .....	95
Шаг 4. Преодолевайте зависимость от одобрения .....	107
Шаг 5. Развивайте навыки уверенного общения ..	112
Шаг 6. Открыто выражайте эмоции и желания ...	132
Шаг 7. Уверенно предъявляйте требования .....	139
Шаг 8. Уверенно говорите «нет» .....	144
Шаг 9. Уверенно реагируйте на критику .....	159
Шаг 10. Погружайтесь в самые страшные фантазии .....	173
Шаг 11. Отказывайтесь от защитного поведения ..	188
Шаг 12. Погружайтесь в пугающие ситуации .....	196
Шаг 13. Действуйте, как будто вы уверены в себе ..	220
Шаг 14. Отказывайтесь от разбора полетов .....	225
Шаг 15. Атакуйте свой стыд .....	230

<b>Приложения</b> .....	237
Приложение 1. Отличия тревоги и волнения .....	237
Приложение 2. Отличия агрессивного, неуверенного и уверенного поведения .....	239
Приложение 3. Отличия межличностных и официальных отношений .....	241
Приложение 4. Виды барьеров общения и стратегии их преодоления .....	243
Приложение 5. Цель преодоления и таблица мотивации .....	247
Приложение 6. Тест социальной тревоги Лейбовича .....	248
Приложение 7. Отличия обоснованной и необоснованной критики .....	250
Приложение 8. Таблица защитного поведения .....	251
Приложение 9. Таблица избеганий .....	252
Приложение 10. Карточки помощи .....	253
Приложение 11. Атака стыда .....	254

**Илья Качай** — философ, клинический психолог, сертифицированный КПТ и РЭПТ-терапевт, сооснователь Российского Института когнитивно-поведенческой терапии, научный руководитель психологического центра, член Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии.

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга состоит из теоретической и практической частей, в первой детально раскрывается **природа избыточной тревоги, специфика социальных страхов, особенности зависимости от одобрения и природа уверенного поведения**, а во второй — представлен **пошаговый алгоритм развития уверенности в себе и преодоления социофобии**. В практической части книги вы изучите способы совладания с тревожными чувствами и мыслями, освоите различные навыки уверенного общения и поведения, а также узнаете о том, как менять свое дезадаптивное поведение, поддерживающее ваши социофобические переживания.

Итак, данная книга будет полезна для вас, если вы:

- боитесь неодобрения, критики, осуждения и отвержения со стороны окружающих;
- избыточно фокусируетесь на мыслях о том, что думают о вас окружающие;
- полагаете, что производите плохое или негативное впечатление на других людей;
- переживаете о том, что можете сказать какую-то глупость или повести себя странно;
- боитесь оказаться в неловкой ситуации, опозориться и испытать смущение на людях;
- испытываете трудности с установлением и поддержанием контакта с людьми;
- ощущаете выраженную тревогу до, во время и после общения с другими людьми;

- боитесь, что покраснеете, вспотеете или задрожите во время общения;
- безуспешно стремитесь не показывать свою тревогу и симптомы при общении;
- избегаете людных мест и ситуаций межличностного и формального общения;
- употребляете таблетки или алкоголь, чтобы успокоиться, если избежать общения не удастся;
- стремитесь как можно быстрее заканчивать разговоры, чтобы не ощущать тревогу;
- ведете себя неприметно, чтобы не приковывать к себе пристального внимания людей;
- отказываетесь от выгодных предложений, предполагающих общение с людьми;
- находите оправдания своей пассивности, но все равно сожалеете об упущенных возможностях;
- испытываете трудности с установлением и поддержанием межличностных отношений;
- боитесь озвучивать свое мнение и обращаться к людям с вопросами и просьбами;
- подавляете эмоции и желания и отказываетесь от своих потребностей в угоду чужим интересам;
- стремитесь во что бы то ни стало избегать конфликтов и уступаете людям в спорах;
- испытываете сложности с тем, чтобы отказать близким или значимым для вас людям;
- боитесь отстаивать свои права и интересы в ситуациях формального взаимодействия;
- избыточно контролируете свою речь, чтобы не обидеть и не смутить другого человека;
- стремитесь высказываться, действовать и выглядеть идеально во избежание критики;

- намеренно ведете себя вызывающе или официально, чтобы скрыть свою тревогу;
- заранее заучиваете остроумные реплики, чтобы не допустить неловкого молчания;
- стараетесь не допускать пауз в разговорах и трудно выносите неловкое молчание;
- часто прокручиваете в голове детали ситуаций общения и критикуете себя за промахи.

# Часть I

## ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

### Глава 1

#### ИЗБЫТОЧНАЯ ТРЕВОГА

##### Структура тревоги

Тревога — эмоция, возникающая вследствие катастрофических мыслей о будущем по типу «а что, если...», «а вдруг...», «а может быть...» и т. д. Тревога является следствием предсказаний в мыслях опасности и угрозы, нежелательных и неконтролируемых негативных событий, ужасных и невыносимых состояний и т. п. Тревога возникает из-за преувеличения степени вероятности и серьезности потенциальной угрозы, а также по причине недооценки собственных способностей совладания с опасностью и признаков безопасности той или иной ситуации или какого-то физического состояния. В этом отношении **основой тревожных мыслей является предположение, что должно случиться нечто ужасное.** Стоит заметить, что тревога возникает тогда, когда мышление человека оторвано от реальности и погружено в мрачное будущее.

*Несмотря на то, что будущего не существует, тревожащийся человек испытывает эту эмоцию здесь*

*и сейчас, при этом полноценно не находясь в настоящем моменте времени. Более того, тревожный человек воображает не только априори несуществующее будущее, но и то, которое в большинстве случаев так никогда и не наступает.*

## Стадии развития тревоги

В развитии тревожной реакции можно выделить четыре основные стадии:

- **осознание опасности** — возникновение сигнала об опасности в связи с наличием триггерной ситуации;
- **оценка опасности** — преувеличение вероятности и серьезности опасности, а также недооценка способностей совладания с угрозой и степени безопасности ситуации или физического состояния;
- **эмоциональные и телесные реакции** — появление тревоги, страха или паники и активация физических симптомов для бегства, борьбы или замирания;
- **поведенческая реакция** — бегство, избегание и «спасительные» (защитные) действия в виде попыток предотвратить, устранить, снизить или так или иначе проконтролировать тревогу.

## Элементы тревожного мышления

В самом тревожном мышлении также можно выделить **четыре главных элемента**, которые и обуславливают возникновение тревоги, — **преувеличение ве-**

**роятности опасности, преувеличение серьезности опасности, недооценка способностей совладания и недооценка степени безопасности.**

Разберем эти элементы более подробно на примере социофобических переживаний.

- **Преувеличение вероятности опасности** — мысли о том, что негативный и нежелательный сценарий развития событий наиболее вероятен: «Я буду говорить одни глупости на предстоящем свидании!».
- **Преувеличение серьезности опасности** — мысли о том, что негативный и нежелательный сценарий развития событий приведет к самому худшему и ужасному результату: «Если я скажу глупость, это будет несмылаемый позор на всю оставшуюся жизнь!».
- **Недооценка способностей совладания** — мысли о своей беспомощности, уязвимости и неспособности справиться с тревожащими или проблемными ситуациями в будущем: «Я абсолютно



Рис. 1. Элементы тревожного мышления

не разбираюсь в том, как общаться с лицами противоположного пола!».

- **Недооценка степени безопасности** — предвзятая, избирательная фокусировка на тревожащей информации и игнорирование или обесценивание безопасных и смягчающих аспектов ситуации: «В целом я произвожу хорошее впечатление на людей, но именно в этот раз все будет иначе!».

В схематичном формате рассмотренные элементы тревожного мышления наглядно представлены на рис. 1.

## Формула тревоги

Таким образом, во время эпизодов тревоги человек избыточно концентрируется на мыслях об опасности и своей неспособности справиться с тревожащей ситуацией, что приводит к невозможности более трезвого рассмотрения менее угрожающих вариантов развития событий, поскольку в моменты выраженной тревоги довольно сложно мыслить рационально. Иными словами, человек начинает тревожиться, когда риски трактуются как высокие, а он не осознает, за счет чего и как можно с ними совладать (см. рис. 2). Более подробно формула тревоги представлена на рис. 3.

## Элементы антитревожного мышления

Тревога отступает при более реалистичной оценке степени вероятности и серьезности угрозы или за счет повышения уверенности в способностях совладания с угрозой и нахождения признаков безопасности (см. рис. 4).

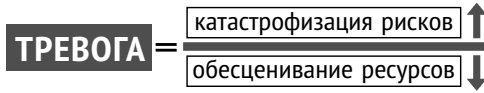


Рис. 2. Краткая формула тревоги

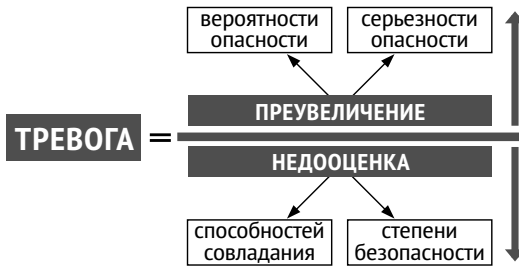


Рис. 3. Полная формула тревоги



Рис. 4. Элементы антитревожного мышления

## Современные данные о тревоге

Все люди периодически тревожатся, а больше трети людей беспокоятся ежедневно. Избыточная тревожность — настолько распространенная проблема, что многие люди даже не воспринимают ее как проблему,

заявляя о том, что попросту ничего не могут поделать со своей тревогой. Каждый четвертый ваш знакомый сталкивался с проблемой избыточной тревоги, даже если не обращался за профессиональной помощью к психологу или психотерапевту. Среднестатистический студент сегодня испытывает такую же выраженную тревогу, что и среднестатистический пациент психиатрической больницы в середине прошлого века. Одной из причин возросшего уровня тревоги является социальная разобщенность, выражающаяся в потере стабильности и предсказуемости, утрате уверенности в правильности принятых решений, отсутствии ответственности за свою жизнь, культе потребления и ощущении, что свободное время является пустым и скучным. 70% людей с тревожными расстройствами проходят неэффективную терапию или вовсе не работают над собой, в то время как в действительности избыточную тревогу, какой бы частой, длительной и интенсивной она ни была, можно преодолеть.

## **Связь тревоги и эволюции**

**В основе тревоги лежит инстинкт самосохранения**, доставшийся нам от далеких предков и проявляющийся в виде набора защитных реакций «беги», «сражайся» и «замри», срабатывающих в ответ на реальную или воображаемую опасность. В моменты тревоги физиологические и поведенческие реакции, равно как и изменения в образе мыслей, являются частью трех вариантов эволюционно выработанных защитных реакций — бегства, борьбы или замирания, которые могут меняться в зависимости от угрозы и ее

интерпретации. Эти тревожные реакции являются проявлением инстинкта самосохранения и оправданы при наличии реальной опасности, но избыточны и неуместны при ее отсутствии. И если в древние времена, когда человеку постоянно угрожала опасность, тревога действительно помогала выживать, то сегодня мы живем в самое безопасное время, которого еще не было в истории человечества. Но наши инстинкты продолжают работать на «доисторическом» уровне, способствуя многим проблемам, таким как симптомы психосоматических и соматоформных расстройств, панические и навязчивые состояния, социофобические переживания и беспокойства обо всем на свете. Важно понимать, что избыточная тревога и склонность к стрессам — это не ваш личностный недостаток, а выработанный эволюцией защитный механизм, который не настолько актуален в современных условиях, как в древнее — опасное и непредсказуемое — время.

### **Сигнальная функция тревоги**

В тревоге заложена необходимая для выживания сигнальная функция, состоящая в предупреждении человека о внешних или внутренних угрозах и опасностях, поэтому **тревога мобилизует психические и физические ресурсы организма для предотвращения, предупреждения и преодоления потенциальных угроз и опасностей**. Важно понимать, что тревога — такое же естественное и необходимое состояние, как, например, дыхание, ведь тревога позволяет человеку выживать. Если бы у человека не су-