



Джиллиан Батлер,
клинический психолог

Преодоление застенчивости и социальной тревожности

Программа самопомощи, основанная
на когнитивно-поведенческих техниках

УДК 159.923.2
ББК 88.53
Б28

Gillian Butler
OVERCOMING SOCIAL ANXIETY AND SHYNESS

Copyright © Gillian Butler, 2016
First published in the United Kingdom in the English language
in 1999 by Robinson, an imprint of Little, Brown Book Group.

Батлер, Джиллиан.

Б28 Преодоление застенчивости и социальной тревожности : программа самопомощи, основанная на когнитивно-поведенческих техниках / Джиллиан Батлер ; [перевод с английского А. Чечиной]. — Москва : Эксмо, 2024. — 352 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-04-168684-0

Большинство людей время от времени переживают о том, как они выглядят со стороны, что о них думают окружающие, — и это нормально. Проблемы начинаются, когда беспокойство становится постоянным и мешает устанавливать социальные связи и наслаждаться общением.

В этой книге клинический психолог Джиллиан Батлер рассказывает, почему мы так боимся осуждения и убеждаем себя в том, что другие люди пристально наблюдают за нами и подмечают все наши огрехи, и дает действенные инструменты, которые помогут побороть застенчивость и тревожность.

УДК 159.923.2
ББК 88.53

© Чечина А., перевод
на русский язык, 2023
© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-168684-0

Благодарственное слово

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

Содержание

Часть I

ПОНИМАНИЕ

СОЦИАЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

1. Что такое социальная тревожность?..... 13
2. О застенчивости..... 38
3. Все дело в голове? Ведущая роль мышления..... 56
4. Откуда берется социальная тревожность?
Что ее вызывает?..... 71
5. Механизм социальной тревожности:
что происходит, когда человек испытывает
социальную тревогу 93

Часть II

ПРЕОДОЛЕНИЕ

СОЦИАЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

6. С чего начать? 120
7. Снижение сосредоточенности на себе..... 142
8. Изменение мышления..... 168
9. Изменение поведения 201

10. Повышение уверенности	236
11. Краткий обзор: разработка индивидуальной стратегии борьбы с социальной тревожностью	272

Часть III

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

12. Об асертивности	290
13. Последствия буллинга (травли).....	310
14. Релаксация и практика осознанности	326
Дополнительные ресурсы.....	336
Приложение.....	339

Часть I

ПОНИМАНИЕ
СОЦИАЛЬНОЙ
ТРЕВОЖНОСТИ

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

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

В главе 3 рассмотрена центральная роль, которую играет в социальной тревожности наше мышление. В главе 4 принята попытка ответить на один из вопросов, которые

чаще всего задают люди, подверженные социальной тревожности: откуда она берется? Наконец, в главе 5 объясняется, что происходит, когда человек испытывает социальную тревогу, и что ее подпитывает. Все это поможет вам понять, что конкретно необходимо изменить, чтобы справиться с проблемой и впредь не позволять ей ограничивать вашу жизнь.

Что такое социальная тревожность?

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

Люди, подверженные социальной тревожности, заведомо убеждены, что любое межличностное взаимодействие будет для них болезненно разоблачающим. Они опасаются, что другие

замечают их слабые стороны или неуклюжесть; что их отвергнут, проигнорируют или раскритикуют за ненадлежащее поведение.

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

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

Определение проблемы

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

Социальная тревога — это нормально. Время от времени ее переживает каждый, а потому каждый в той или иной степени знает, что она из себя представляет. Глупо полагать, что мы никогда не испытаем ее снова. Надеяться на полное «излечение» неразумно. Вместо этого лучше начать с двух более реалистичных задач:

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

Как мы увидим в главе 5, самая действенная тактика — попытаться устранить саму причину и в первую очередь научиться не заикливаться на себе и на том, как вы выглядите со стороны. В большинстве случаев этого достаточно, чтобы добиться кардинальных изменений: не только снизить дистресс¹ и уменьшить психологические страдания, но и жить той жизнью, которой вы хотите. Но сперва давайте разберемся, что же это вообще такое — социальная тревожность.

Разновидность социальной тревожности и степень ее выраженности, которые позволяют поставить диагноз «Социальное тревожное расстройство» (социофобия), описаны

¹ Д и с т р е с с — избыточная степень стресса, при которой стрессовые реакции больше вредят организму, чем помогают адаптироваться. — *Прим. науч. ред.*