

# Преодоление социальной тревожности и стеснительности с использованием терапии принятия и ответственности

Освободитесь от страха  
и восстановите свою жизнь

Мощная пошаговая программа  
поможет вам:

- понять социальную тревогу в новом ключе
- постараться не избегать социальных ситуаций
- говорить публично, преодолевая страх и сомнения
- начать жить полноценной жизнью

Включены медитации  
осознанности и пустые  
бланки форм для  
практических занятий

**ДЖЕН Э. ФЛЕМИНГ**, д-р медицинских наук  
**НЭНСИ А. КОЦОВСКИ**, д-р философии  
Предисловие **ЗИНДЕЛА В. СИГАЛА**, д-ра философии



Преодоление  
социальной тревожности  
и стеснительности  
с использованием  
терапии принятия  
и ответственности

# The Mindfulness & Acceptance Workbook for Social Anxiety & Shyness

Using Acceptance & Commitment Therapy to  
Free Yourself from Fear & Reclaim Your Life

JAN E. FLEMING, MD  
NANCY L. KOCOVSKI, PHD

# Преодоление социальной тревожности и стеснительности с использованием терапии принятия и ответственности

**ДЖЕН Э. ФЛЕМИНГ, д-р медицинских наук**

**НЭНСИ А. КОЦОВСКИ, д-р философии**

**Предисловие ЗИНДЕЛА В. СИГАЛА, д-ра философии**

Київ  
Комп'ютерне видавництво  
"ДІАЛЕКТИКА"  
2021



Перевод с английского и редакция Я.В. Бабковой

**Флеминг, Дж.Э., Коцовски, Н.Л.**

Ф71 Преодоление социальной тревожности и стеснительности с использованием терапии принятия и ответственности/Джен Э. Флеминг, Нэнси Л. Коцовски; пер. с англ. Я.В. Бабковой. — Киев. : “Диалектика”, 2021. — 176 с. : ил. — Парал. тит. англ.

ISBN 978-617-7987-11-5 (укр.)

ISBN 978-1-60882-080-1 (англ.)

Благодаря данной книге впервые стала доступной общественности программа терапии принятия и ответственности (ТПО) для преодоления стеснительности. Эта программа оказалась высокоэффективной в исследованиях по лечению социального тревожного расстройства и связанных с ним субклинических уровней стеснительности. В первой части книги вы узнаете о разных фундаментальных симптомах социальной тревожности. Вторая часть поможет развить психологическую гибкость (что улучшит вашу способность принимать чувства, мысли и поведение), которая может появиться, когда вы научитесь преодолевать тревогу.

УДК 316.613.432-053.6

Все права защищены.

Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издательства New Harbinger Publications, Inc.

Copyright © 2021 by Dialektika Publishing.

Authorized translation from the English language edition of *The Mindfulness and Acceptance Workbook for Social Anxiety and Shyness: Using Acceptance and Commitment Therapy to Free Yourself from Fear and Reclaim Your Life* (ISBN 978-1-60882-080-1), published by New Harbinger Publications, Inc. © 2013 by Jan E. Fleming and Nancy L. Kocovski.

All rights reserved.

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning or otherwise, except as permitted under Section 107 or 108 of the 1976 United States Copyright Act, without the prior written permission of the publisher.

# Оглавление

Об авторах.....	15
Благодарности.....	17
Предисловие.....	21
Введение.....	25
От издательства.....	31

## ЧАСТЬ I.

### Основные принципы

<b>Глава 1.</b> Определение социальной тревожности и стеснительности ..	35
<b>Глава 2.</b> Режим безопасности: цена обеспечения безопасности.....	45
<b>Глава 3.</b> Понимание того, что имеет значение: определение ваших ценностей и целей.....	57
<b>Глава 4.</b> Знакомимся с осознанностью.....	75
<b>Глава 5.</b> Принятие телесных ощущений .....	89
<b>Глава 6.</b> Обезвреживание тревожных мыслей.....	103

## ЧАСТЬ II.

### Собираем все вместе

<b>Глава 7.</b> Совершение ВАЖНЫХ действий.....	123
<b>Глава 8.</b> Шагая в направлении к наполненной жизни.....	141
<b>Приложение А.</b> Подходы осознанности и принятия к социальному тревожному расстройству —доказательства .....	157
<b>Приложение Б.</b> Дополнительные источники .....	163

# Содержание

Об авторах .....	15
Благодарности.....	17
Предисловие .....	21
Введение .....	25
Новый взгляд на социальную тревожность и стеснительность.....	25
Подход ТПО .....	26
Наш путь к этой книге .....	26
Структура книги .....	28
Как пользоваться этой книгой.....	28
Предстоящее путешествие .....	29
От издательства .....	31
<b>ЧАСТЬ I. Основные принципы .....</b>	<b>33</b>
<b>Глава 1. Определение социальной тревожности и стеснительности .....</b>	<b>35</b>
Стеснительность и социальная тревожность .....	37
Социальное тревожное расстройство .....	38
Паническая атака .....	39
Ситуации, которые вызывают социальную тревогу.....	40
Ситуации, включающие межличностное взаимодействие .....	40
Ситуации, в которых за вами кто-то наблюдает .....	42
Выступление на людях .....	42
<b>Глава 2. Режим безопасности: цена обеспечения безопасности .....</b>	<b>45</b>
Режим безопасности.....	45
Охранительное поведение .....	46
Фокусирование внимания на социальной опасности.....	53
Соппротивление тревожным чувствам .....	53

---

Слияние с тревожными мыслями.....	54
Взаимодействие в “команде”.....	54
Режим жизненно важных действий.....	56
<b>Глава 3. Понимание того, что имеет значение: определение ваших ценностей и целей .....</b>	<b>57</b>
Определение ценностей и целей .....	58
Ваши конкретные ценности и цели.....	63
Интимные отношения .....	64
Дружеские и другие социальные отношения .....	65
Семейные отношения.....	65
Работа (карьера).....	66
Образование (обучение).....	66
Досуг (отдых) .....	67
Здоровье (физическое благополучие).....	67
Участие в общественной жизни .....	68
Духовность.....	68
Другие сферы жизни.....	69
<b>Глава 4. Знакомимся с осознанностью.....</b>	<b>75</b>
Три аспекта осознанности .....	77
Концентрация внимания на цели.....	78
Концентрация внимания в настоящем моменте.....	78
Концентрация внимания без суждений, с принятием .....	79
Дополнительные замечания об осознанности.....	86
<b>Глава 5. Принятие телесных ощущений .....</b>	<b>89</b>
Концентрация осознанного внимания на своем теле в состоянии покоя ....	90
Концентрация осознанного внимания к своему телу в движении .....	93
Концентрация осознанного внимания к телесным ощущениям тревоги ....	96
Привлечение и принятие телесных ощущений тревоги .....	96
<b>Глава 6. Обезвреживание тревожных мыслей.....</b>	<b>103</b>
Типы тревожного мышления.....	106
Предсказания.....	106
Чтение мыслей .....	106
Постфактум .....	107
Эффект прожектора .....	107

Создание рассказов .....	108
Опровержение ваших социально-тревожных мыслей .....	109
“У меня есть мысль, что...” .....	109
Дать название действию ума .....	110
Дать настоящие имена своим мыслям .....	110
Отказ от смысла своих мыслей .....	110
Поблагодарить свой мозг .....	111
Опровержение с Доктором Филом .....	112
Развиваем осознание мышления .....	112
Наблюдение за своими мыслями .....	114
Создайте свою собственную стратегию обезвреживания .....	114
Ваше состоявшееся путешествие .....	118
Путешествие впереди .....	118
Время сделать паузу .....	119

## **ЧАСТЬ II. Собираем все вместе ..... 121**

### **Глава 7. Совершение ВАЖНЫХ действий ..... 123**

Представляем ВАЖНОЕ действие .....	123
План для совершения ВАЖНОГО действия .....	127
Выбор целей .....	128
Определение этапов (конкретных действий) .....	131
Расписание ваших действий .....	134
Выполнение ваших действий .....	136

### **Глава 8. Шагая в направлении к наполненной жизни ..... 141**

Получение максимального результата на пути к цели .....	141
Привлечение других людей для помощи (ролевая игра) .....	141
Шаги к цели для конкретных социальных ситуаций .....	143
Преднамеренное воспроизведение пугающих результатов .....	147
Группы поддержки для социальной тревожности и стеснительности ...	149
Развитие навыков .....	149
Шагая в будущее .....	149
Выбор целей на будущее .....	150
Определение этапов .....	150
Расписание этапов .....	151
Выполнение действий .....	152
Препятствия на вашем пути .....	152

---

Проявление сострадания к себе и другим. ....	153
Резюме. ....	155
<b>Приложение А. Подходы осознанности и принятия к социальному тревожному расстройству — доказательства. ....</b>	<b>157</b>
Методы, основанные на принятии и осознанности. ....	157
Методы, основанные на принятии и осознанности (MABIs) в отношении социальной тревожности. ....	158
Открытые исследования. ....	158
Рандомизированные контролируемые исследования. ....	159
Групповая терапия на основе принятия и осознанности (MAGT). ....	160
Открытое исследование групповой терапии на основе принятия и осознанности. ....	160
Рандомизированное контролируемое исследование групповой терапии на основе принятия и осознанности. ....	161
<b>Приложение Б. Дополнительные источники. ....</b>	<b>163</b>
Список литературы. ....	167

“Воспринимайте эту книгу как прекрасный самоучитель по фигурному катанию. Стеснительность и социальная тревожность заставляют вас оставаться на краю социального катка и, крепко держаться за бортик. И там нет места жизнеспособности и вовлеченности. Эта книга возьмет вас за руку и научит, как поддерживать баланс и выбрать свое направление, находясь на открытом катке, полном социального участия. Вам надоело жить на тревожном краю жизни? Отпустите безопасный бортик и возьмите эту книгу — пора действовать”.

— **Стивен К. Хейс, д-р философии**, профессор психологии Университета Невады в Рино, автор книги *Get Out of Your Mind and Into Your Life*.

“Эта рабочая тетрадь, хорошо написанная доступным языком, предлагает новый подход к преодолению социальной тревожности и стеснительности, основанный на тщательных исследованиях, проведенных ее авторами и другими исследователями. Эта книга — отличный ресурс для всех, кто испытывает тревогу в социальных ситуациях, и боится выступлений. Я настоятельно ее рекомендую!”

— **Мартин М. Энтони, д-р философии, АСПП**, профессор психологии Университета Райерсона, автор книги *Преодоление застенчивости и социальной тревожности. Практическое руководство*.

“Эта прекрасно написанная книга принесет пользу всем, кто страдает от стеснительности и социальной тревожности. Авторы полностью понимают эти проблемы и сочувствуют этим клиентам, их книга полна интересных и полезных упражнений, которые прекрасно организованы и четко объяснены”.

— **Рут Байер, д-р философии**, профессор психологии Университета Кентукки, редактор книг *Mindfulness-Based Treatment Approaches* и *Assessing Mindfulness and Acceptance Processes in Clients*.



“Джен Флеминг и Нэнси Коцовски создали доступное руководство, помогающее поддержать путешествие от тревоги к спокойствию, от беспокойства к ясности для тех, кто испытывает стресс перед лицом социальных взаимодействий и новых ситуаций. Это практическое руководство, основанное на тщательно изученной клинической практике и строгих научных знаниях о сосредоточении разума открытым и мирным способом, предлагает полезное для здоровья облегчение для всех, кто имеет склонность к тревожности — особенно для людей с социальной тревожностью и стеснительностью. Благодаря ему они смогут обрести внутренний покой и межличностную уверенность, необходимые, чтобы прожить жизнь с большей легкостью и благополучием. Поздравляем авторов с тем, что они привнесли доказанные исследованиями преимущества осознанности в жизнь стольких людей, которые обязательно извлекут пользу из их эмпирически проверенных и практических предложений!”

— **Дэниел Дж. Сигел, д-р медицинских наук**, исполнительный директор образовательного центра Институт Майндсайт, клинический профессор Медицинской школы Дэвида Геффена в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе, автор книг *Mindsight*, *The Pocket Guide to Interpersonal Neurobiology* и *The Mindful Brain*.

“В этой книге представлены самые передовые подходы к решению одной из наиболее распространенных, хронических и изнурительных психологических проблем. Вместо того, чтобы пытаться справиться с социальной тревогой или избавиться от нее, авторы предлагают изменить представление о том, как тревога трансформируется с помощью открытого, гибкого отношения, и как человек может продвигаться к значимым жизненным стремлениям, несмотря на наличие сомнений и социальных страхов. Идеи, описанные в этом пособии, помогут многим людям”.

— **Тодд Б. Кашдан, д-р философии**, профессор психологии Университета Джорджа Мейсона, и автор книги *Curious? Discover the Missing Ingredient to a Fulfilling Life*.

“Авторы привносят свой опыт и внимательный подход к каждому хорошо продуманному шагу, который ведет к снижению тревожности в широком диапазоне ситуаций. Особенности терапевтические техники терапии принятия и ответственности, а также техники осознанности умело переведены в упражнения, которые приведут читателя постепенно, шаг за шагом к способности взглянуть на свою тревогу по-новому”.

— **Ричард П. Свинсон, д-р медицинских наук, FRCPC** (Королевский колледж врачей и хирургов Канады), почетный профессор Медицинской школы Майкла Дж. деГрута, Университета Макмастер в Гамильтоне, Онтарио, и автор книги *Преодоление застенчивости и социальной тревожности. Практическое руководство*.

Посвящается моему супругу Митчу,  
за твою любовь, твою поддержку и твою веру в меня.

— Дж. Э. Ф.

Посвящается моему супругу Джиму.

— Н. Л. К.



# Об авторах

**Джен Э. Флеминг**, д-р медицинских наук, профессор психиатрии в Университете Торонто, Онтарио, Канада, штатный психиатр в клинике тревожных расстройств в Центре наркологии и психического здоровья, клинический сотрудник клиники осознанности, расположенной в Торонто, Онтарио. Джен была научным сотрудником Королевского колледжа врачей и хирургов Канады и является практикующим психиатром более двадцати пяти лет. В качестве члена-учредителя Центра исследований детей Offord в Гамильтоне, Онтарио, она получила поддержку Фонда психического здоровья Онтарио, Министерства здравоохранения Онтарио и Национального альянса по исследованиям шизофрении и депрессии в своих исследованиях подростковой депрессии. В настоящее время исследования Джен и ее клинический фокус сосредоточены на применении подходов, основанных на осознанности и принятии, таких как терапия принятия и ответственности в лечении социального тревожного расстройства.

**Нэнси Л. Коцовски**, д-р философии в Университете Уилфрида Лорье в Ватерлоо, Онтарио, Канада, где она преподает в области клинической психологии и поддерживает активную исследовательскую программу, сфокусированную на социальной тревожности, методах осознанности и принятия, а также когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Коцовски присвоено звание “Нового исследователя” от Фонда психического здоровья Онтарио за свою работу по развитию групповой терапии на основе принятия и осознанности при социальном тревожном расстройстве. Нэнси получила

премию “Молодого исследователя” от Министерства исследований и инноваций Онтарио за свою работу в области социальной тревожности и осознанности. Коцовски также ведет частную практику клинического психолога в Ассоциации КПТ в Торонто

Флеминг и Коцовски тесно сотрудничали на протяжении почти десяти лет, чтобы разработать и протестировать подход, основанный на осознанности и принятии, описанный в этой книге. Их исследования показали, что подход столь же эффективен, как и традиционная когнитивно-поведенческая терапия, в снижении страданий, связанных с социальным тревожным расстройством.

Автор предисловия **Зиндел В. Сигал**, д-р философии, профессор психологии Университета Торонто Скарборо, Онтарио, Канада. Он является автором работ “Когнитивная терапия депрессии на основе осознанности” и “Путь осознанности из депрессии”.

Для получения дополнительной информации посетите сайт [www.actonsocialanxiety.com](http://www.actonsocialanxiety.com).

# Благодарности

Мы чрезвычайно благодарны за работу многим первооткрывателям в области осознанности и принятия, особенно Джону Кабат-Зинну, Зинделю Сигалу и Стивену Хейсу. Их идеи, сочинения, учения вдохновили и значительно повлияли на нашу собственную работу. Мы хотим еще раз поблагодарить нашего коллегу и наставника Зинделя Сигала за предисловие к этой книге и (вместе с Феррис Урбановски, Сьюзен Вудс, Марком Лау) за обучение нас когнитивной терапии, основанной на осознанности (МВСТ). Мы очень признательны Джону Кабат-Зинну за то, что он привнес осознанность в медицинские и мирские сообщества по всему миру. Мы благодарны за множество прекрасных тренингов и семинаров, которые мы посетили, а также за выдающиеся книги, которые мы прочитали под руководством лидеров сообщества терапии принятия и ответственности (ТПО), особенно Стивена Хейса, Келли Уилсон и Расса Харриса. Мы также признательны за постоянную поддержку и мудрость более широкого сообщества ТПО.

Мы хотим сказать спасибо Нилу Ректору и Центру наркологии и психического здоровья в Торонто за их поддержку нашей пилотной работы — групповой терапии, основанной на осознанности и принятии (MAGT). Мы благодарим Фонд психического здоровья Онтарио за щедрую поддержку (присужденную Нэнси премию) нашего рандомизированного контролируемого исследования (РКИ). Мы в долгу перед Мартином Энтони и Университетом Райерсона за то, что предоставили дом для нашего рандомизированного контролируемого исследования и поддерживали его. Мы хотим выразить сердечную благодарность всем участникам исследования



и клиентам, которые помогли нам усовершенствовать подход. Многие студенты Нэнси чрезвычайно помогали на различных этапах нашего исследования и написания этой книги, и мы благодарим их за этот вклад.

Мы очень признательны за множество полезных комментариев к более ранним наброскам книги, предоставленных Ребеккой Блэки, Полом Келли, Доуном Ллойдом, Герриет Макмиллен, Джимом Наумовски, и Митчем Винник. Мы благодарим Джона Форсайта и других редакторов издательства New Harbinger серии ТПО за их полезные отзывы о нашей первоначальной версии книги. Мы высоко ценим помощь и терпение всех сотрудников New Harbinger Publications, которые внесли свой вклад в книгу, особенно Кэтрин Мейерс, Хизер Гарнос и Нельда Стрит. Мы говорим спасибо Джозефу Чиаррочи за любезное разрешение включить две иллюстрации в главу 6.

Мы также хотим отметить нашу восьмилетнюю дружбу и сотрудничество; это было настоящим удовольствием работать вместе, чтобы хоть немного помочь изменить к лучшему жизни людей, которые борются с социальной тревожностью и стеснительностью.

— Джен Э. Флеминг, д-р медицинских наук,  
сотрудник Королевского колледжа врачей и хирургов Канады,  
Университет Торонто, Онтарио

— Нэнси Л. Коцовски, д-р философии,  
Университет Уилфрида Лорье, Ватерлоо, Онтарио

Эта книга не могла быть написана без безусловной любви и поддержки моего мужа Митча; моей прекрасной сестры Дон и моих дорогих друзей Герриет, Тома, Гейл и Терезы. Большое спасибо также другим друзьям и членам семьи, не посчитавшим странной идеей бросить отличную работу, чтобы потратить более двух лет на исследования и написание книги, и все это время терпеливо ждали, когда я вернусь к обычной жизни и смогу проводить с ними драгоценное время. Я хочу поблагодарить Джона Кабат-Зинна и Саки Санторелли за то, что они познакомили меня с майндфулнесс на их превосходном семидневном тренинге по снижению стресса на основе осознанности (MBSR) в Институте Омега в Райнбеке, штат Нью-Йорк, в июне 1998 года. Я также благодарю за мудрые учения Джона Кабат-Зинна, Марка Тисдейла и Кристину Фельдман на девятидневном ретрите в Центре медитации Spirit Rock в Вудакре, Калифорния, в декабре 2009 года. Спасибо

моему экстраординарному учителю йоги, Мар Джин Олсону, за то, что помогал мне сохранять заземленность и гибкость в течение последних тринадцати лет, особенно последних двух, когда мне это было нужно больше всего! Также спасибо Брайану Мюррею за его прекрасные занятия “Регулировка осанки с помощью растяжки и укрепления”, которые помогли мне удержаться в вертикальном положении после многих часов сгорбленного положения над клавиатурой. Выражаю огромную признательность моим друзьям и коллегам из отделения Ассоциации контекстуальной поведенческой науки (ACBS) в Онтарио за их энтузиазм в поддержке моей важной цели — написания этой книги. И последнее, но не менее важное: большое спасибо клиентам, которые выразили свою поддержку и добрые пожелания в отношении моего писательства, даже когда они боролись со своими собственными проблемами; я смиренно отношусь к вашему стремлению жить в соответствии со своими ценностями.

— Джен

Во время написания этой книги я родила мальчиков-близнецов, Алекса и Эндрю. Вместе со своей двухлетней сестрой, Эбби, они вдохновили меня сфокусироваться на том, что действительно важно. Я хочу поблагодарить своего мужа Джима за всю его поддержку. Даже с тремя детьми в возрасте до трех лет, мой муж как никогда сильно поддерживал мою карьеру. Хочу поблагодарить своих родителей, Ристо и Любу, и моего брата, Бобби, за их помощь и поддержку. В частности, я чрезвычайно благодарна им за то время, которое они с радостью провели со своими внуками, племянницей и племянниками, так что я смогла сосредоточиться на этой книге.

— Нэнси



# Предисловие

Кажется, мы живем в эпоху, когда общественное неприятие пользуется успехом.

Как еще мы можем объяснить популярность реалити-шоу на телевидении, где каждый может наблюдать за увольнением новичка на работе, молодыми женщинами, которым отказали в карьере модели, подающими надежды певцами, которым было сказано, что у них нет таланта, или романтическими партнерами, которым не перезвонили после первого свидания? Подобные передачи позволяют легко сделать вывод, что эти переживания исчезают после того, как было пролито немного слез и произнесены утешительные слова ведущего. Однако в реальной жизни не так легко сдерживать социальную тревогу и отвержение. В действительности, стеснительность и социальная тревога очень распространены и, судя по статистике, часто переходят в клиническое расстройство. Кроме того, всеобъемлющее влияние этих страхов на жизнь людей ведет к дальнейшему избеганию и отказу от здорового образа жизни и социальной поддержки. Вот тут-то и пригодится книга, которую вы держите в руках. Она написана двумя опытными клиницистами-исследователями, которые применили новый подход к решению этих проблем, как результат, нашли новаторские и действенные способы помочь людям противостоять страхам, чтобы приблизиться к важным жизненным целям. Эта рабочая тетрадь надежно связана с растущим объемом эмпирических данных, включая собственное новаторское исследование авторов, которые подтверждают эффективность подходов осознанности и принятия в лечении социальной тревоги и стеснительности.

Эта доступная и хорошо организованная рабочая тетрадь начинается с описания центрального механизма социальной тревожности и стеснительности, имеющего непредвиденные последствия привязанности к безопасности. С точки зрения тревожного человека, охранительное поведение (направленное на сохранение безопасности) и действия защищают его от ненужных рисков в социальных ситуациях. Трудно оценить, какую высокую цену имеет эта безопасность. Воспринимаемый успех стратегии “Безопасность прежде всего” заставляет человека использовать ее с возрастающей частотой и масштабом, что неизбежно сокращает возможности для свежего взгляда на обоснованность мышления, которое вызывает страхи, или на принятие мер по проверке определенных социальных ситуаций на предмет опасности.

Использование докторами Флеминг и Коцовски нескольких информационных каналов для выявления этого “режима безопасности” путем описания его эмоциональных, когнитивных и поведенческих признаков, а также в процессах внимания, быстро поможет читателям распознать этот режим в их собственном опыте. Используя это в качестве основы, рабочая тетрадь поддерживает принятие читателем новых терапевтических стратегий, основанных на медитации осознанности и терапии принятия и ответственности (ТПО). С помощью метафор, упражнений и рабочих листов для наблюдения за новым опытом, читателя мягко приглашают к решению задач, которые сначала могут показаться нелогичными или устрашающими, но они, на самом деле, способствуют росту и уменьшению страданий. Читатели узнают, как относиться к неприятным эмоциям вместо избегания, как дистанцироваться от тревожных мыслей и как избавиться от контроля. В конечном итоге читатели поймут, как изменить свое отношение к социальной тревоге и стеснительности, вместо того, чтобы видеть только необходимость их устранения.

Это пособие, всеобъемлющее по своему охвату и достаточно подробное, чтобы ответить на прагматические вопросы о том, как следовать авторской программе, отражает современные достижения в области осознанности и лечения социальной тревожности и стеснительности на основе ТПО. Читатели оценят модульный формат глав, а также коллекцию рассказов клиентов и структурированных домашних практик. Последние будут особенно полезными для демонстрации того, как использовать терапевтические принципы для решения проблем, связанных со страхом

и стеснительностью, которые возникают в повседневной жизни. Немногие учебные пособия так удачно сочетают терапевтические инновации и клиническую мудрость, как эта книга, в результате усилия Джен Флеминг и Нэнси Коцовски будут иметь значительное влияние в нашей области на долгие годы.

— Зиндел В. Сигал, д-р философии  
Университет Торонто





# Введение

Если вы взяли в руки эту книгу, скорее всего, вы один из примерно 20% взрослых, испытывающих значительный страх публичных выступлений, или один из 15% (или около того), которые очень волнуются, знакомясь с новыми людьми [27]. Вы не одиноки! Если вы читаете эту книгу, вполне вероятно, что вы живете не той жизнью, которой действительно хотели бы жить, а борьба с социальными страхами мешает вам извлечь максимум из дружеских и семейных отношений, работы и развлечений. Как так случилось и что вы можете с этим сделать?

## Новый взгляд на социальную тревожность и стеснительность

В этой книге мы познакомим вас с новой перспективой понимания вашей социальной тревожности и стеснительности, и тем, как с ними справиться. Мы покажем, как корень ваших страданий может заключаться в четырех вещах, которые вы совершаете в социальных ситуациях: обращаете внимание на “социальные опасности”, сопротивляетесь тревожным чувствам; отдаетесь во власть тревожных мыслей и избегаете своих страхов, вместо того, чтобы делать то, что на самом деле имеет значение для вас. Мы называем это *действиями в “безопасном режиме”* и представляем вам альтернативный *“режим жизненно важных действий”*. В этом новом способе действий вы узнаете, как полностью присутствовать в социальных ситуациях и как отпустить

свою борьбу с тревожными мыслями и чувствами, чтобы вы могли сосредоточиться на том, что для вас наиболее важно: на ваших ценностях и целях. Мы научим вас совершать эти действия, используя принципы и стратегии, являющиеся частью нового психотерапевтического подхода, называемого *терапией принятия и ответственности* (или ТПО, в английском языке АСТ — произносится как слово, а не аббревиатура, что в переводе означает “действие”. — *Примеч. пер.*) [14].

## Подход ТПО

Цель ТПО — помочь вам открыться сложным мыслям и чувствам, и совершать то, что для вас важно. ТПО учит, как это сделать, используя метафоры и упражнения, а также обучая вас поведенческим стратегиям и осознанности (майндфулнесс). ТПО показала свою эффективность для решения широкого круга проблем, включая социальную тревожность, депрессию и хронические боли [26]. Далее мы хотим немного рассказать о том, как мы пришли к написанию этой книги.

## Наш путь к этой книге

Впервые мы встретились в 2004 г. “на работе” в клинике по лечению тревожных расстройств. Нэнси несколько лет работала психологом, в то время как Джен занималась психиатрией почти двадцать лет; это оказалось совпадением! Однако вскоре мы обнаружили, что разделяем общую страсть и цель: помочь улучшить жизни людей, которые боролись с социальной тревожностью и стеснительностью. Джен (из-за ее собственной борьбы с социальной тревогой, особенно во время публичных выступлений), всегда чувствовала особую связь со своими клиентами, жизнь которых часто трагически ухудшалась из-за социальных страхов. Нэнси посвятила свою клиническую и исследовательскую работу пониманию и лечению социальной тревожности с тех пор, как она поступила в аспирантуру в 1996 г.

Вскоре после встречи мы решили работать вместе, ведя группы *когнитивно-поведенческой терапии* (КПТ) для амбулаторных пациентов с социальной тревожностью, подхода, подкрепленного обширными исследованиями [15]. В то же время мы слышали о преимуществах ТПО и других подходов майндфулнесс и принятия к ряду проблем с тревогой, включая

социальную тревожность. Заинтригованные, мы начали программу изучения этих новых подходов. Вскоре мы убедились в их потенциальной пользе для наших клиентов и решили разработать и оценить новый метод лечения: — групповую терапию *на основе осознанности и принятия* (MAGT) при социальном тревожном расстройстве. MAGT — это двенадцатинедельная программа, основанная на ТПО и включающая упражнения на осознанность из *когнитивной терапии на основе осознанности* (MBCT) [28] и из программы снижения *стресса на основе осознанности* (MBSR) [16], описанный далее в приложениях. В течение пяти лет мы проводили пилотное исследование MAGT [19], а также сравнивали его с КПТ в рандомизированном контролируемом исследовании, золотом стандарте для проверки эффективности новой терапии. Наши результаты были многообещающими: MAGT была так же эффективна, как и КПТ, помогая людям в преодолении социального тревожного расстройства (Коцовски и др., на рассмотрении). Наблюдая за тем, как многие участники нашего исследования переходят от борьбы с социальной тревогой к более полноценной жизни, мы вдохновились тем, чтобы сделать наш подход доступным для более широкой аудитории с помощью этого учебного пособия. К счастью, мы не единственные, кто усердно работает в этой области. Пока мы пишем это введение, девять исследований, проведенных в пяти разных странах, признали терапию, основанную на осознанности и принятии, эффективной для лечения социального тревожного расстройства (кратко изложено в приложении А). Это очень воодушевляет!

Наш путь к этой книге включал не только нашу клиническую и исследовательскую работу. Мы также пытались применить стратегии осознанности и принятия к нашей собственной жизни. Мы искренне надеемся, что вы извлечете столько пользы из этих стратегий, сколько извлекли мы сами.

Когнитивная терапия на основе осознанности (MBCT) [28], частично основана на MBSR и первоначально была разработана для предотвращения рецидивов большого депрессивного расстройства. MBCT с тех пор была адаптирована для ряда различных проблем [24].

Программа снижения стресса на основе осознанности (MBSR) [16] была изначально разработана в 1979 г. для пациентов медицинских учреждений, страдающих от стресса. Это восьминедельная программа в групповом формате, состоящая из формальных практик осознанности, таких как сканирование

тела, осознанная йога и медитация в сидячем положении, а также неформальные практики осознанности. Она была адаптирована для решения широкого круга проблем, и сейчас насчитывается более, чем пятьсот клиник MBSR по всему миру [5].

## Структура книги

Мы представили наш подход в краткой и практичной форме, которая позволит вам сразу же начать движение к более насыщенной и осмысленной жизни. Книга разделена на две основные части: часть I, “Основные принципы” (главы с 1 по 6), и часть II, “Собираем все вместе” (главы 7 и 8). Часть I содержит основные определения и обзор того, как действия в “режиме безопасности” могут мешать вам жить той жизнью, которой вы хотите. Затем мы раскроем, что действительно важно в вашей жизни, и продемонстрируем, как осознанность может помочь вам сосредоточиться на том, что важно для вас в социальных ситуациях. Вы научитесь принимать тревожные чувства и избавляться от тревожных мыслей. Во второй части мы объединяем эти навыки в подход для совершения “жизненно важных действий” в социальных ситуациях по мере того, как вы будете постепенно продвигаться к своим целям. В книге приведены примеры из практики, метафоры и упражнения (многие адаптированы из материалов, которые мы использовали с нашими группами в исследованиях, а некоторые были разработаны нами совсем недавно), чтобы помочь вам понять и внедрить этот новый подход.

## Как пользоваться этой книгой

Большинство глав основаны друг на друге, поэтому мы рекомендуем вам читать их в том порядке, в котором они указаны в книге, выполняя соответствующие упражнения по ходу. Альтернативой будет — прочитать книгу, не выполняя никаких упражнений, а затем вернуться к ней и выполнить упражнения, перечитывая книгу. Если вы предпочитаете следовать определенной программе чтения книги и выполнения упражнений, в конце этого введения приведена “Рекомендуемая восьминедельная программа”.

# Предстоящее путешествие

Если вы последуете подходу, описанному в этой книге, социальная тревога постепенно ослабит свою хватку в вашей жизни. Вы будете свободны, чтобы совершать больше действий, чем раньше: с друзьями и семьей, на работе и в развлечениях, ваша жизнь будет сосредоточена на том, что для вас действительно важно. Тем не менее, ваше путешествие к более полной жизни требует усердной работы, настойчивости и времени; поэтому нет смысла торопиться в этом процессе. Вместо этого знайте, что каждый момент, который вы отводите на работу с этой книгой, будет не только шагом к более осмысленной жизни, но и драгоценным подарком для вас самих.

## Рекомендуемая восьминедельная программа\*

Неделя	Что нужно выполнить
1	<b>Игровое поле социальной тревожности и режим безопасности</b> Прочтите и выполните упражнения в главах 1, 2.
2	<b>Ценности и цели</b> Прочтите и выполните упражнения в главе 3. Обратите внимание: рабочий лист "Ценности и цели" может быть обновлен при необходимости на 6 неделе (см. ниже).
3	<b>Начинаем работать с осознанностью</b> Прочтите и выполните упражнения в главе 4. Используйте на практике наблюдательный образ горы (и другие образы), от 5 до 10 мин. ежедневно. Практикуйте осознанность к повседневной деятельности (осознанное принятие пищи, осознанное видение, осознанное слушание и др.) от 5 до 10 мин. ежедневно. Записывайте результаты всех практик осознанности в "Журнал осознанности".
4	<b>Принятие телесных ощущений</b> Прочтите и выполните упражнения в главе 5. Выполняйте упражнения "Сканирование тела" и "Осознанная растяжка" через день. Выполняйте одну сессию упражнения "Пребывание с вашей тревогой" ежедневно. Используйте бланк для записи отслеживания своего опыта. Продолжайте практиковать упражнения с наблюдательным образом, осознанность к повседневной деятельности, как в неделе 3 (выше)

Неделя	Что нужно выполнить
5	<p><b>Обезвреживание тревожных мыслей</b></p> <p>Прочтите и выполните упражнения в главе 6.</p> <p>Практикуйте стратегии обезвреживания ежедневно. Записывайте опыт в рабочий лист "Обезвреживание тревожных мыслей".</p> <p>Продолжайте практиковать "Сканирование тела" и "Осознанную растяжку" через день, упражнение "Пребывание с вашей тревогой" каждый день, как на 4 неделе (выше).</p> <p>Осознанность к повседневной деятельности применяйте от 5 до 10 мин. ежедневно</p>
6	<p><b>Перерыв и практика</b></p> <p>Обновите рабочий лист "Ценности и цели" (упр. 3.2), если необходимо.</p> <p>Практикуйте стратегии обезвреживания ежедневно.</p> <p>Ежедневно практикуйте принятие телесных ощущений на выбор: "Сканирование тела", "Осознанная растяжка" или "Пребывание с вашей тревогой".</p>
7	<p><b>Совершение ВАЖНОГО действия</b></p> <p>В первую половину недели прочтите и выполните упражнения в главе 7.</p> <p>Вторая половина недели: просмотрите разделы главы 7, которые требуют дополнительного внимания.</p> <p>Выполняйте упражнение "Представляя ВАЖНОЕ действие" ежедневно.</p> <p>Ежедневно выполняйте практики осознанности, как на предыдущих неделях, на свой выбор.</p>
8	<p><b>Шаг навстречу вашему будущему</b></p> <p>Прочтите главу 8.</p> <p>Обновите свой рабочий лист "Выбор целей", заполните рабочие листы "Шаги к цели" для выбранных целей.</p> <p>Создайте расписание для вашей первой недели "Совершение ВАЖНОГО действия".</p> <p>Выполняйте практику любящей доброты ежедневно.</p> <p>Выполняйте практики осознанности с предыдущих недель на свой выбор ежедневно</p>

\* Обратитесь к соответствующим главам учебного пособия за упражнениями, практиками осознанности и рабочими листами.

# От издательства

**В**ы, читатель этой книги, и есть главный ее критик и комментатор. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно услышать и любые другие замечания, которые вам хотелось бы высказать в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо, либо просто посетить наш вебсайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Посылая письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию последующих книг.

Наши электронные адреса:

Email: [info.dialektika@gmail.com](mailto:info.dialektika@gmail.com)

WWW: <http://www.dialektika.com>





ЧАСТЬ I

# Основные принципы



## Глава 1

# Определение социальной тревожности и стеснительности

Эмили, офисный работник тридцати лет, была стеснительной всегда, сколько себя помнит. Она нервничает в окружении большинства людей, особенно с незнакомцами, и беспокоится о том, что ей нечего сказать интересного, и люди считают ее скучной. Большую часть времени она занимается уединенными хобби, а на работе замкнута. В последнее время Эмили чувствует себя очень одиноко, она пришла к выводу, что действительно хочет больше общаться с другими людьми: иметь больше друзей (включая молодого человека) и улучшить отношения с соседями и сотрудниками. Эмили хотела попытаться набраться смелости познакомиться с новыми людьми, посетить уроки рисования или фотографирования, но мысль о том, что нужно представиться классу, полному незнакомых людей, была ошеломляющей. Она беспокоилась, что другие люди услышат ее дрожащий голос и подумают, что она странная или слабая личность. Эмили хотела бы пойти в спортзал, но обеспокоена тем, что ее трясущиеся руки будут настолько заметны, что люди будут спрашивать ее, что случилось, и это заставит ее почувствовать себя абсолютно выделяющейся и растерянной. Девушка предпочла бы просто слиться с толпой и не быть заметной по любой причине. Эмили подумывала о том, чтобы обратиться

в службу знакомств, но не может даже представить, что какой-либо парень найдет ее достаточно интересной, чтобы встретиться с ней. Эмили очень разочарована тем, как сложилась ее жизнь, и не знает, как улучшить эти обстоятельства.

Джека недавно повысили до руководящей должности, и он принял это повышение с крайней неохотой из-за публичных выступлений, которых требовала эта работа. Джеку довольно комфортно общаться с другими людьми, но ему было очень тяжело с публичными выступлениями, начиная с провальной речи в седьмом классе перед одноклассниками. Джек вспоминает, что после первой строки его разум стал пустым, сердце заколотилось, и у него закружилась голова. Он сказал учительнице, что плохо себя чувствует, и она отправила его к медсестре. Джек был уверен, что одноклассники смеялись над ним, когда он выходил из комнаты. С тех пор Джек боялся снова разволноваться и испортить речь, поэтому избегал публичных выступлений любой ценой. Он отказался быть шафером у своего брата на свадьбе, позволил своей жене выступить с речью на собственной свадьбе, и выбирал работу, которая не требовала особых презентаций или участия в собраниях.

Джек хотел отказаться от этого повышения, но был слишком смущен, чтобы рассказать начальнику о своей тревоге. На этой новой должности, Джеку придется еженедельно проводить собрания и презентации для высшего руководства и клиентов. Как только он начинает думать об этих новых обязанностях, его мозг наполняется беспокойствами: что его разум станет пустым, что его сердце будет биться так быстро, что он не сможет говорить, что коллеги заметят, как он тревожится, и подумают: с ним что-то не так. Список тревог кажется бесконечным. Джек в настоящее время пользуется большим уважением среди коллег, и он опасается, что все развалится: сотрудники обнаружат, что он некомпетентен и не способен выполнять свою работу. Джек не может понять, как ему справиться с этой новой ролью.

Истории Эмили и Джека типичны для людей, которые имеют стеснительность и испытывают социальную тревожность, определение которой дано далее.

## Стеснительность и социальная тревожность

Под стеснительностью понимается склонность волноваться или ощущать робость при общении с другими людьми, особенно незнакомыми. Социальная тревожность — это более широкий термин, который включает в себя стеснительность, а также переживание страха, когда за вами наблюдают другие люди (например, во время приема пищи) и при выступлении перед другими людьми (например, произнесение речи). Взаимодействие с другими людьми, нахождение на обозрении других людей и публичные выступления — вот основные типы социальных ситуаций, которых боятся люди с социальной тревожностью.

Стеснительные и социально тревожные люди нервничают в таких ситуациях из-за того, что может произойти, из-за страшных последствий; в частности, они боятся, что скажут или сделают что-то постыдное (например, прольют напиток или забудут свои реплики речи), проявят симптомы тревоги (например, покраснение, дрожь и потливость). Другими словами, они боятся быть подвергнутыми тщательному рассматриванию и критической оценке со стороны (например, сочтут неуклюжими, некомпетентными, слабыми и т.п.). Стеснительность Эмили сосредоточена на ее страхах, что ее сочтут скучной, слабой или странной. Джек обеспокоен тем, что его волнение приведет к тому, что он будет ошибаться во время презентаций и, в конечном итоге, будет признан некомпетентным в своей работе. Конкретные детали ожидаемых страшных последствий значительно различаются от человека к человеку; однако так же, как “все дороги ведут в Рим”, большинство социальных страхов сводятся к тому, чтобы не потерпеть неудачу в глазах других.

Интенсивность стеснительности и социальной тревожности, а также диапазон социальных ситуаций, которых люди опасаются, также сильно различаются от человека к человеку. Некоторые люди просто немного стесняются в присутствии незнакомцев, а другие очень застенчивы почти со всеми, с кем приходится сталкиваться. Некоторые люди боятся одного типа социальных ситуаций (например, публичных выступлений), тогда как другие испытывают тревогу в большинстве типов социальных ситуаций. Когда социальные страхи существенно влияют на вашу жизнь, это может

указывать на клинический синдром, называемый *социальным тревожным расстройством*.

## Социальное тревожное расстройство

Социальное тревожное расстройство (SAD), также известное как социальная фобия, — термин, используемый исследователями и психиатрами. Пять основных диагностических критериев социофобии приведены в следующем списке из *Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам, четвертое издание, переработанная версия* [1, с. 456] (несколько слов об использовании диагностики для детей были опущены).

### DSM-IV-TR

#### Диагностические критерии для социального тревожного расстройства

---

1. Заметный и постоянный страх одной или нескольких социальных ситуаций или ситуаций, в которых человек подвергается общению с незнакомыми людьми либо возможному вниманию со стороны других. Человек опасается, что он или она будет действовать определенным образом (или проявлять симптомы тревоги), и эти действия будут унижительными или смущающими...
2. Попадание в пугающую социальную ситуацию почти всегда вызывает тревогу, которая может принимать форму <...> панической атаки [определение в следующем разделе]...
3. Человек осознает, что страх чрезмерен или необоснован....
4. Избегание пугающих социальных ситуаций или ситуаций, связанных с выступлением, либо же переживание сильной тревоги или стресса.
5. Избегание, тревожное ожидание или стресс в пугающих социальных ситуациях либо ситуациях, связанных с выступлением, значительно мешают нормальной жизни, профессиональной (академической) деятельности, социальной активности или взаимоотношениям человека, либо имеется выраженное страдание из-за фобии.

Второй критерий упоминает возникновение симптомов тревоги, которые могут достичь интенсивности “панической атаки”, описанной ниже.

## Паническая атака

*Паническая атака* — это период сильной тревоги, которая быстро развивается и включает, по крайней мере, четыре из следующих симптомов, указанных в списке из DSM-IV-TR [1, с. 432]:

- слишком учащенное сердцебиение;
- потливость;
- тремор, дрожь;
- ощущение одышки;
- чувство удушья;
- боль или дискомфорт в грудной клетке;
- тошнота или дискомфорт в животе;
- чувство головокружения, неустойчивости, слабости, обморочное состояние;
- дереализация (чувство нереальности окружающего мира) или деперсонализация (отстранение от самовосприятия);
- страх потерять контроль или сойти с ума;
- страх смерти;
- парестезии (онемение или покалывание);
- озноб или приливы.

Считается, что панические атаки являются частью системы биологической защиты, которая развилась у людей и других биологических видов, чтобы реагировать на различные виды опасности (например, на львов, ядовитых змей, членов вражеского племени), которые требовали быстрых реакций, таких как “бей, беги, замри”. Эта система увеличивает частоту сердечных сокращений (и частоту дыхания), чтобы кровь и кислород поступали в мышцы, напрягает мышцы для действия, стимулирует потоотделение, чтобы охладить тело (и сделать его скользким, если ваш враг вдруг схватит вас), и создает другие реакции, чтобы подготовить ваше тело к ответу на опасность. Если некоторые социально тревожные люди сталкиваются с потенциальной “социальной опасностью” — когда страшный результат кажется неизбежным, такой как чувство неловкости, растерянности, смущения, стыда, — их тела отвечают так, как если бы здесь присутствовал лев, как вышло у Джека во время его публичного выступления в седьмом



классе. Джен пережила ряд панических атак на протяжении многих лет, все из которых были вызваны просьбой выступить на собрании, когда она была не подготовлена к этому. Застигнутая врасплох в подобных ситуациях, Джен пугалась, ее сердце начинало бешено колотиться, разум становился совершенно пустым, и в голове всплывал собственный образ — рот открыт и безмолвен, либо же несет какую-то чушь. Другие социально тревожные люди испытывают менее интенсивные физические симптомы тревоги, в то время как некоторых людей совсем не беспокоят подобные физические симптомы.

Независимо от того, испытываете вы один физический симптом тревоги или десять, опасаетесь одного типа социальной ситуации или многих типов, имеете один или все критерии для диагностики социального тревожного расстройства, вы найдете полезными стратегии, описанные в этой книге.

Теперь, когда мы определили некоторые термины, давайте посмотрим на типы ситуаций, которые вызывают вашу тревогу.

## Ситуации, которые вызывают социальную тревогу

Как вы увидели ранее в этой главе, тревожные социальные ситуации могут быть примерно разделены на те, которые связаны с взаимодействием с другими людьми, ситуации, где за вами кто-то наблюдает, и выступление на публике. Обратите внимание, что среди категорий есть совпадения по некоторым социальным ситуациям, попадающим более, чем в одну категорию.

### *Ситуации, включающие межличностное взаимодействие*

Ситуации, которые включают в себя социальное взаимодействие или разговоры с другими людьми, как правило, происходят в нашей повседневной жизни день ото дня: на работе, в школе, дома, на общественных собраниях, в публичных местах. Поболтать с коллегами, сделать заказ в кафе, спросить направление к нужному месту, пообщаться на вечеринке — вот примеры ситуаций, связанных с социальным взаимодействием. Вы можете обнаружить, что ваш опыт стеснительности в этих типах ситуаций зависит от того, с кем вы говорите, какова ваша роль в разговоре и от ряда других

особенностей ситуации. Один из способов изучить ваши особенности в ситуациях, связанных с социальным взаимодействием, состоит в том, чтобы объединить ваши ответы на следующие два вопроса:

1. С кем вы разговариваете, когда у вас возникает тревога во время беседы? Отметьте галочкой все, что относится к вам:

- ☐ чужие люди;
- ☐ соседи;
- ☐ знакомые;
- ☐ друзья;
- ☐ члены семьи;
- ☐ коллеги;
- ☐ романтический партнер, супруг/супруга;
- ☐ авторитетная фигура (например, начальник, профессор, доктор, сотрудник полиции);
- ☐ продавец;
- ☐ один человек;
- ☐ группа людей;
- ☐ другой вариант: \_\_\_\_\_.

2. В каком месте беседы возникает ваша тревога? Отметьте галочкой все, что относится к вам:

- ☐ участие в кратких разговорах;
- ☐ начать разговор;
- ☐ поддержание разговора;
- ☐ завершить разговор;
- ☐ поделиться информацией о себе;
- ☐ выразить свою точку зрения или несогласие;
- ☐ попросить о помощи;
- ☐ попросить кого-то изменить его или ее поведение;
- ☐ позвать кого-то на свидание;
- ☐ говорить по телефону;
- ☐ другой вариант: \_\_\_\_\_.

Типы ситуаций, связанных с социальным взаимодействием, которые вызывают у вас тревогу, вероятно, могут включать комбинации ваших ответов на эти два вопроса (например, участие в кратких разговорах с незнакомцами,

соседями и коллегами; представление информации о себе на свидании или в группе людей; выражение несогласия с друзьями или членами семьи; и так далее).

### *Ситуации, в которых за вами кто-то наблюдает*

Существует множество социальных ситуаций, в которых разговор не имеет места, но есть вероятность, что вас заметят или будут наблюдать. Вы можете ощущать себя в центре внимания в таких ситуациях, как будто на вас все смотрят. Распространенные ситуации этого типа перечислены ниже. Отметьте галочкой все ситуации (или некоторые), вызывающие тревогу:

- ☐ прием пищи, употребление напитков или процесс письма в присутствии других людей;
- ☐ выполнение работы в присутствии других людей;
- ☐ ожидание в очереди;
- ☐ поездка в общественном транспорте;
- ☐ вхождение в комнату, где находится большая группа людей;
- ☐ прохождение в публичных местах (например, в торговом центре или на переполненной улице);
- ☐ поездка в переполненном лифте;
- ☐ танцы или тренировка в присутствии других людей;
- ☐ вождение (за вами могут наблюдать ваши пассажиры или люди в других автомобилях);
- ☐ подача еды или напитков;
- ☐ использование общественного туалета, когда другие люди находятся неподалеку;
- ☐ другой вариант: \_\_\_\_\_.

### *Выступление на людях*

Ситуации с выступлением могут варьироваться от формальных до неформальных: люди, возможно, заплатили, чтобы увидеть ваше выступление, или могут дать оценку вашей работе, либо вы можете просто “взять слово”, говоря тост на свадьбе, выступая на встрече или рассказывая историю на вечеринке. Однако, выступление всегда происходит на глазах у других; любая социальная ситуация может восприниматься как представление на сцене.

Многие из наших клиентов описывали, что даже в простом разговоре они чувствовали себя как в спектакле!

В каких из этих распространенных ситуаций-представлений (если таковые имеются) появляется ваша тревога? Отметьте галочкой все, имеющие отношение к вам:

- ☐ публичное выступление с речью;
- ☐ представление себя группе;
- ☐ выступление на собрании;
- ☐ задавать вопрос в группе;
- ☐ пение перед другими людьми;
- ☐ игра на музыкальном инструменте;
- ☐ актерская игра;
- ☐ исполнение танца;
- ☐ участие в спортивной игре;
- ☐ сдавать тест;
- ☐ участие в интервью при приеме на работу (или участие в опросе по какой-то другой причине);
- ☐ другой вариант: \_\_\_\_\_.

Проанализировав свои ответы, опишите три самые страшные социальные ситуации в вашей жизни. Но сначала, посмотрите на ситуации, выбранные Эмили и Джеком.

---

## Образец упражнения 1.1

### Три самые страшные социальные ситуации

#### *Эмили*

1. Любые краткие разговоры, особенно с незнакомцами.
2. Знакомства, особенно трудно рассказывать информацию о себе.
3. Представление себя группе.

#### *Джек*

1. Выступление на собраниях на работе.
  2. Выступление с презентацией на работе, особенно когда присутствует начальник.
  3. Выступление с речью на семейных мероприятиях (например, свадьбы и похороны).
-

А теперь ваша очередь. Мы будем просить вас ссылаться на ваши три наиболее тревожные социальные ситуации в некоторых упражнениях в следующих главах, поэтому можете распечатать рабочие листы и держать свои ответы под рукой.

---

### Упражнение 1.1

#### Три самые страшные социальные ситуации

Опишите три социальные ситуации, которые наиболее проблематичны для вас в вашей жизни.

1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
- 

Если вам было сложно придумать три ситуации, ничего страшного; вы можете вспомнить другие ситуации по мере продвижения работы по книге. Также нормально, если вы измените свое мнение о том, какие ситуации входят в вашу тройку; обязательно измените свой список, если это произойдет.

В последующих главах, когда мы будем исследовать, что же происходит не так в ваших самых тревожных социальных ситуациях (и как решать эту проблему), мы будем использовать метафору игрового поля, где находятся социальные ситуации, которых вы опасаетесь (три основных и другие), — это игровое поле вашей социальной тревожности. На игровых полях, которые используются для занятий спортом (например, бейсболом или футболом), вы можете увидеть людей, занятых разными *режимами действий*, каждый со своей целью: в “режиме практики” целью может быть улучшение навыков и стратегий для предстоящей игры, в “режиме соревнований” цель — победить соперника, а в “режиме развлечения” цель — развлечься и хорошо провести время. Аналогично на игровом поле вашей социальной тревожности, вы можете заниматься разными формами действий, имея разные цели.

В следующей главе мы познакомим вас с “режимом безопасности” — формой поведения, которая, очень вероятно, способствует возникновению проблем на игровом поле вашей социальной тревожности и в вашей жизни.

## Глава 2

# Режим безопасности: цена обеспечения безопасности

В научной статье под названием “Застенчивость и смелость у людей и других животных” выдающийся эволюционист Дэвид Слоан Уилсон и его коллеги [30] рассказывают милую историю о застенчивой рыбе-луне, малыше, который предпочитал обедать в компании своего общительного, смелого друга. Однажды исследователи удалили смелого приятеля из пруда. В ответ на это малыш рыба-луна три дня прятался под пнем затопленного дерева, отказываясь выплывать поесть, пока не вернулся его друг! Узнаете ли вы себя в подобной истории? Возможно, вы находитесь все время рядом с “безопасным” другом на вечеринке, и прячетесь в туалете, если ваш друг уходит. Если это так, вы пользовались *режимом безопасности*, о котором пойдет речь в этой главе.

## Режим безопасности

Режим безопасности — это стремление к “безопасности”, когда вы стараетесь держаться подальше от опасностей. Ваша цель в режиме безопасности — защитить себя от неприятных последствий, которых вы опасались. Эти последствия, также известные как *социальная опасность*, включают в себя чувство смущения и стыда, проявление симптомов тревоги и возможность

проиграть в глазах других (как описано в предыдущей главе). Есть четыре основных компонента режима безопасности, четыре вещи, которые происходят, когда вы изо всех сил стараетесь обеспечить безопасность: вы используете охранительное поведение, сосредотачиваетесь на социальной опасности, сопротивляетесь своим тревожным чувствам и сливаетесь со своими тревожными мыслями. Далее мы опишем отдельные составляющие режима безопасности, начиная с охранительного поведения.

## *Охранительное поведение*

*Охранительное поведение* (например, придерживаться “безопасного” друга на вечеринке) — это то, что вы делаете, чтобы защитить себя от социальной опасности. В этом разделе мы поможем вам определить ваше охранительное поведение и изучить цену за его использование на игровом поле социальной тревожности, цену обеспечения безопасности. Охранительное поведение можно условно разделить на *полное избегание* и *другие виды охранительного поведения*, оба типа обсуждаются ниже.

### **Полное избегание**

Полное избегание включает в себя воздержание от пугающих социальных ситуаций, точно так же, как Джек избегал всех видов публичных выступлений, а Эмили — большинства возможностей для общения. На первый взгляд полное избегание может показаться надежным способом уберечь вас от опасности: если вы не произносите речь, вы не сможете ее испортить; если вы не пригласите парня на свидание, он не сможет вам отказать; если вы не пойдете на вечеринку, никто не увидит, насколько вы нервничаете; и так далее. Однако такой подход к избеганию социальной опасности может поставить вас на путь другого, более коварного типа опасности: — опасности не прожитой жизни. С каждым отклоненным приглашением, каждой пропущенной встречей и избегаемым разговором ваша жизнь становится все более ограниченной. В наихудшем сценарии, ваша жизнь может стать настолько маленькой, что покажется бессмысленной.

Полное избегание также может иметь неприятные последствия и привести к тому результату, которого вы боитесь, как видно из стихотворения “Страх” популярного детского автора Шела Силверстайна [29]. Это стихотворение о мальчике, который так боялся утонуть, что все время пытался

избегать воды. Он стал настолько несчастным из-за своего избегания, что все время плакал и плакал, и, в конце концов, утонул в слезах! Имело ли для вас избегание социальных ситуаций обратную реакцию? Это случилось с Беном, одним из членов нашей группы, который очень боялся разочаровать людей. На первом году учебы в колледже он приобрел привычку отменять договоренности со своими друзьями в последнюю минуту из опасения, что его стеснительность может все испортить. Его друзья увидели в этом пренебрежительное отношение, и, в результате действительно *разочаровались* в нем — а это именно то, чего Бен пытался избежать!

Какова цена полного избегания в *вашей* жизни? В следующем упражнении перечислите социальные ситуации, которых вы в настоящее время избегаете или которых избегали ранее, а рядом запишите цену, которую вы платите за это избегание. Но сначала давайте посмотрим, как ответили Эмили и Джек.

## Пример упражнения 2.1

### Цена полного избегания

Ситуации, которых вы избегаете	Цена избегания
<b>Эмили</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Посещение тренажерного зала (по большей части)</li> <li>• Занятие хобби</li> <li>• Общение с коллегами</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Большую часть времени я чувствую себя одинокой и скучающей</li> <li>• Я ненавижу свою жизнь</li> </ul>
<b>Джек</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отказался быть шафером своего брата Пола</li> <li>• Отказался выступить на собственной свадьбе</li> <li>• Избегает работы, требующей публичных выступлений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Я упустил возможность показать Полу и всей нашей семье и друзьям, как он важен для меня</li> <li>• Я до сих пор жалею, что не сказал во всеуслышание "Спасибо" всем нашим замечательным гостям.</li> <li>• Работа, на которую я попал, не очень соответствует моим навыкам, знаниям и интересам; мне нужно теперь слишком много вкладывать.</li> </ul>



А теперь ваша очередь.

## Упражнение 2.1

### Цена полного избегания

Ситуации, которых вы избегаете	Цена избегания

В дополнение к полному избеганию есть много других видов охранительного поведения.

### **Другие виды охранительного поведения**

Другие варианты охранительного поведения вступают в игру, когда вы фактически находитесь “на” вашем игровом поле социальной тревожности (т.е. в тех социальных ситуациях, которых боитесь). Они призваны свести к минимуму ваши шансы быть раскритикованным и осужденным, скрывая ваши симптомы тревоги, делая вас максимально незаметным и пытаясь контролировать впечатление, которое вы производите. Вы можете использовать широкий спектр способов охранительного поведения, в зависимости от специфики страхов и социальных ситуаций, с которыми вы сталкиваетесь. Вот список (далеко не исчерпывающий) некоторых типичных мер охранительного поведения, которые используются социально тревожными людьми.

- *Чтобы скрыть волнение:* носите макияж, скрывающий покраснение лица; носите одежду, чтобы скрыть или минимизировать потоотделение; крепко держите стакан, чтобы скрыть трясущиеся руки; скрываете эмоции, сохраняя нейтральное лицо.
- *На общественных мероприятиях:* находитесь рядом с “безопасным” другом, общаетесь с “безопасными” людьми, помогаете на кухне (или занимаетесь другими видами деятельности, чтобы избежать разговоров).
- *Во время разговора:* переводите внимание с себя, задавая много вопросов другим людям, говорите как можно меньше, говорите быстро, тщательно планируете темы заранее, избегаете “неловких” пауз или ведете себя, “как будто” это не вы, как кто-то другой.
- *Чтобы свести к минимуму вероятность того, что люди расстроятся из-за вас:* всегда соглашаетесь, всегда вежливы, киваете и улыбаетесь, скрываете свое мнение.
- *Чтобы свести к минимуму привлечение к себе внимания:* приходите на собрания и занятия пораньше, располагаетесь так, чтобы вас не заметили, тщательно выбираете место.
- *Что касается публичной речи:* читаете слово в слово, говорите быстро, говорите кратко, прячетесь за кафедру, не оставляете времени для вопросов или просите кого-то выступить вместо вас.

- *На публике:* слушаете МРЗ-плеер, проверяете свой смартфон, читаете книгу или смотрите вниз.
- *В ресторанах:* выбираете еду, которой нельзя испачкаться, заказываете то, что заказали другие, чтобы избежать выбора “не того” продукта, не отправляете еду обратно и не жалуетесь иным образом на еду или обслуживание.
- *Что касается выпивки:* выпиваете на общественных мероприятиях немножко, чтобы “успокоить нервы”, или не пьете (чтобы не опозориться).

Цена использования этих видов охранительного поведения обычно не так драматична, как для полного избегания. Однако вы используете их в ситуациях; и они могут вам чего-то стоить по другим причинам. В частности, если говорить о времени и усилиях, которые тратятся на обеспечение безопасности, остается меньше возможностей заниматься другими делами, которые важны для вас: например, знакомиться с людьми, пробовать новую еду и высказывать свое мнение, и это лишь некоторые из них. Ограничивая свои действия и пытаясь “слиться”, вы можете упустить возможность в полной мере ощутить богатство, которое могут предложить многие социальные ситуации, упустить возможность полноценного участия в своей жизни. Кроме того, если в некоторых социальных ситуациях все идет хорошо, когда вы используете охранительное поведение, вы можете прийти к выводу, что такое поведение необходимо для того, чтобы вы “выжили” в этих ситуациях. Так что вы продолжаете его использовать и упускать возможности.

В следующем упражнении мы рассмотрим некоторые меры безопасности, которые вы используете для защиты в ваших трех самых страшных социальных ситуациях из главы 1, а также определим цену охранительного поведения. Но сначала посмотрим, как ответили Эмили и Джек.

---

## Упражнение Эмили 2.2

Чего вы лишаетесь ради сохранения безопасности?

Перечислите одно или несколько ваших действий по обеспечению безопасности (если таковые имеются) для каждой из трех наиболее опасных социальных ситуаций, а также цену, которую вы платите за использование охранительного поведения.

**Ситуация 1.** Легкая беседа — я сосредоточена на попытке уравновесить дрожащий голос; иногда я так стараюсь, что теряю суть разговора. Я также говорю очень тихо, чтобы скрыть дрожащий голос; кажется, людей раздражает это и они постоянно просят меня говорить громче.

**Ситуация 2.** Свидания — я редко хожу на свидания, но когда я это делаю, я постоянно задаю парню кучу вопросов. Мне сказали, что меня трудно узнать, и я думаю, что пропустила несколько повторных встреч по этой причине.

**Ситуация 3.** Представление себя группе — я запоминаю очень короткую аннотацию о себе и добровольно выступаю первой, чтобы поскорей отделаться (и говорю я очень быстро); члены группы никогда не знают, какая я на самом деле.

---

---

## Упражнение Джека 2.2

Чего вы лишаетесь ради сохранения безопасности?

Перечислите одно или несколько ваших действий по обеспечению безопасности (если таковые имеются) для каждой из трех наиболее опасных социальных ситуаций, а также цену, которую вы платите за использование охранительного поведения.

**Ситуация 1.** Выступление на рабочих собраниях — стараюсь говорить как можно меньше. В итоге, моя команда ничего не знает о моем опыте, и я чувствую, что подвожу их.

**Ситуация 2.** Презентации для работы — трачу недели на подготовку (и совершенствование) даже коротких презентаций. Это отнимает драгоценное время у моей семьи.

**Ситуация 3.** Выступления на семейных мероприятиях — стараюсь их избегать, но если это невозможно, делаю их очень короткими. Я подаю не очень хороший пример своим племянницам и племянникам.

---

Теперь ваша очередь.

---

## Упражнение 2.2

Чего вы лишаетесь ради сохранения безопасности?

Перечислите одно или несколько ваших действий по обеспечению безопасности (если таковые имеются) для каждой из трех наиболее опасных социальных ситуаций, а также цену, которую вы платите за использование охранительного поведения.

Ситуация 1 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ситуация 2 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ситуация 3 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

---

Взятые вместе, ваши ответы на предыдущие два упражнения могут отразить дорогостоящую плату, связанную с обеспечением безопасности для вашей жизни.

Далее мы переходим к изучению оставшихся трех компонентов режима безопасности: фокусирование внимания на социальной опасности, сопротивление тревожным чувствам и слияние с тревожными мыслями. Мы опишем их по отдельности и покажем, как они взаимодействуют как “команда” и вносят свой вклад в ваше охранительное поведение. Когда мы представим вам первого члена команды, вообразите, что вы находитесь в одной из трех ваших самых страшных социальных ситуаций.

## *Фокусирование внимания на социальной опасности*

Представляя себя в ситуации, которая вам страшна, на какие личностные аспекты вы обычно обращаете внимание? Вероятно, ваше особое внимание направлено на признаки социальной опасности, которая таится в ситуации, где вы рискуете поставить себя в неловкое положение или произвести плохое впечатление. Ваше внимание может быть обращено на видимые признаки беспокойства (покраснение, потливость, дрожь), на то, что вы говорите (например, что-то скучное), или на то, что вы делаете (неуклюжее движение, проливание напитка). Если вы сосредоточены на каком-то личностном аспекте или аспектах (пока вы продолжаете представлять себе пугающую ситуацию), ваша тревога становится слабее или сильнее? Большинство наших клиентов сообщают, что, чем больше они концентрируются на самих себе, тем больше усиливаются их тревожные чувства.

Продолжая представлять свою пугающую ситуацию, вы также можете заметить, что находитесь в “повышенной настороженности” к другим признакам социальной опасности, к сигналам того, что люди критически рассматривают вас или не одобряют. Например, ваше внимание может быть привлечено к человеку, который, кажется, смотрит на вас, когда вы идете по улице; или ваше внимание может быть захвачено зеванием зрителей, когда вы произносите свою речь; или вы можете быстро заметить, что ваш собеседник хмурится, когда вы болтаете с ним. А теперь представьте, что вы *заметили* хмурый взгляд (или другой признак потенциальной опасности в другом человеке). Вы становитесь более тревожным, отводите взгляд или придумываете план побега? По большей части сосредоточение внимания на социальной опасности (в себе и других) усиливает вашу тревогу и способствует охранительному поведению.

## *Соппротивление тревожным чувствам*

А теперь давайте посмотрим, как вы относитесь к своим тревожным чувствам в воображаемых социальных ситуациях. Под тревожными чувствами мы понимаем чувство (эмоцию) страха и физические ощущения, сопутствующие ему, такие как учащенное сердцебиение и мышечное напряжение. Хотя мы фокусируемся на тревожных чувствах, вы также можете заметить другие эмоции, такие как злость и грусть. Вы принимаете свои тревожные чувства или сопротивляетесь им? Готовы ли вы в полной мере принять свое

ущащенное сердцебиение или другие телесные ощущения, либо вы отталкиваете их, пытаетесь контролировать? По всей вероятности, как и большинство стеснительных и социально тревожных людей, вы боретесь со своими тревожными и другими чувствами. И ваш разум здесь не помогает, как мы увидим дальше.

### *Слияние с тревожными мыслями*

Продолжая воображать пугающую ситуацию, обратите внимание на то, что делает ваш разум. Он вмешивается с комментариями (например, “Ты слишком сильно потеешь”, “Ты сейчас все испортишь”, “Он думает, что я тупой”) и предложениями (например, “Ничего не говори”, “Продолжай улыбаться”, “Прикрой лицо”). Как вы относитесь к своим тревожным мыслям? Вы слились с ними? Другими словами, ваши мысли увлекли вас, вы погрязли в них и делаете то, что они вам велят? Слияние с тревожными мыслями — очень распространенная деятельность социально тревожного ума (подробнее об этом рассказывается в главе 6).

А теперь давайте подробнее рассмотрим, как взаимодействуют ваши “члены команды” и как они способствуют охранительному поведению, используя примеры Эмили и Джека. (Члены “команды” указаны в скобках, как и цена за сохранение безопасности.).

### *Взаимодействие в “команде”*

Внимание Эмили фокусируется на ее дрожащем голосе в тот момент, когда она произносит слова во время разговора [обращение внимания на социальную опасность]. Она понимает, что это “всего лишь нервы”, ноне считает это приемлемым [сопротивление тревожным чувствам]. Ее разум начинает ей нашептывать мысли (*Твоя речь звучит нервно; они думают, что ты странная*), и Эмили соглашается с тем, что ей говорит разум [слияние с тревожными мыслями]. Она пытается стабилизировать свой голос и скрыть беспокойство, говоря тихо и медленно [использование охранительного поведения]; временами она так поглощена борьбой со своим дрожащим голосом, что теряет нить разговора и чувствует себя еще более смущенной [цена за обеспечение безопасности].

Внимание Джека привлекает его громко колотящееся сердце, когда он думает о выступлении на собраниях [обращение внимания на социальную опасность]. Чем больше он сосредоточивается на своем сердце, тем быстрее оно бьется; он не готов к этому чувству [сопротивление тревожным чувствам]. Его разум вскоре вмешивается (*Ты потеряешь сознание и будешь выглядеть как дурак; лучше ничего не говорить*); он верит в это [слияние с тревожными мыслями] и предпочитает молчать [использование охранительного поведения]; а потом он всегда жалеет о том, что не внес свое мнение в обсуждение [плата за обеспечение безопасности].

В тех немногих случаях, когда Джек был достаточно смелым, чтобы выступить с презентацией на работе, он, кажется, замечал, как зевают слушатели всякий раз, когда отрывал глаза от своих записей [обращение внимания на социальную опасность]. Его осуждающий разум тут же интерпретировал (*Ты скучен им*) и указывал ему, что делать (*Сосредоточься на записях; говори быстрее*); Джек воспринимал эти слова очень серьезно [слияние с тревожными мыслями] и спешил закончить презентацию [использование охранительного поведения]. Иногда он так быстро говорил, что упускал из виду важные моменты [плата за обеспечение безопасности]. Недавно коллега указал Джеку, что он был так сосредоточен на чтении своих заметок [использование охранительного поведения], что пропустил “большой палец вверх” и одобрительный кивок со стороны начальника [плата за обеспечение безопасности].

На примерах Эмили и Джека вы можете увидеть, как сосредоточение внимания на опасности, борьба с тревожными чувствами и слияние с тревожными мыслями работают вместе, подкармливая ваше охранительное поведение. Учитывая плату за обеспечение безопасности, поймите: это не та команда, которая хочет “помогать” вам!

Если вы были несколько разочарованы, прочитав о режиме безопасности, мы с радостью закончим эту главу хорошими новостями о том, что есть лучший, альтернативный способ действия на вашем игровом поле социальной тревожности: режим жизненно важных действий.



## Режим жизненно важных действий

В отличие от режима безопасности, цель режима жизненно важных действий — жить той жизнью, которая действительно важна для вас. В последующих главах мы обучим вас навыкам, необходимым для перехода от режима безопасности к режиму жизненно важных действий. Мы поможем вам осознать ваши ценности и цели, оставаться в настоящем моменте, прийти к принятию и сочувствию и дистанцироваться от ваших тревог, наряду с другими стратегиями. Овладев этими навыками, вы будете готовы начать делать шаги, в своем собственном темпе, к новой, более полной жизни.

Если вы большую часть времени практиковали режим безопасности, возможно, вы потеряли связь с тем, чего действительно хотите иметь в своей жизни. Следующая глава поможет вам в этом. Она о “знании того, что важно”, о раскрытии своих ценностей и целей.

## Глава 3

# Понимание того, что имеет значение: определение ваших ценностей и целей

**П**редставьте, что, когда вы проснетесь завтра, ваша социальная тревога исчезнет. Остановитесь и запишите, как изменится ваша жизнь. Что бы вы делали по-другому в своей жизни? Прямо сейчас поразмышляйте, как изменится ваша жизнь с точки зрения ваших отношений, работы или учебы, и развлечений; будете ли вы иметь больше друзей, лучшую работу, ходить на танцы каждые выходные? Просто доверьтесь своей интуиции и запишите первое, что придет в голову.

*Если моя социальная тревога волшебным образом исчезнет этой ночью, я*

---

---

---

---

Это короткое упражнение обеспечило быстрый доступ к тому, что действительно важно в вашей жизни, что и является предметом этой главы. Мы хотим показать, ради чего вы работаете. Подобно тому, как образ успешной карьеры помогает поддерживать некоторых людей в течение длительных периодов учебы или практики, мы надеемся, что образ той жизни, которая действительно важна для вас, поможет мотивировать и вдохновить вас

в трудной работе, которую предстоит выполнить с помощью этой книги. У вас будет возможность доработать этот образ после того, как мы определим ценности и цели.

## Определение ценностей и целей

Наш любимый способ описания ценностей и целей — с помощью метафоры компаса [13], где ценности подобны направлениям компаса (восток, запад, север и юг), которые ориентируют вас в путешествии, а цели подобны месту назначения, городам и странам, которые вы встречаете на пути. Ценность не может быть “достигнута” в смысле слова “выполнена, сделана”, так же как невозможно достичь направления “восток”; вы можете продолжить путешествие на восток из любого пункта назначения. Например, если говорить о сфере работы, для вас действительно важно быть ответственным работником. “Быть ответственным” — это ценность, которая определяет ваши действия и отражается в “достижимых” целях, таких как приступить к работе вовремя и выполнять задания настолько хорошо, насколько это возможно. Вы никогда не откажетесь от “ответственности”; она будет продолжать направлять и руководить вашим поведением на работе или в заданиях, которые вы получаете. Точно так же ценность “быть хорошим родителем” направляет вас в достижении ваших целей — посещать родительские собрания и тренировать хоккейную команду своей дочери. В общем, ценности — это ваши жизненные направления, а цели — это ваши жизненные пункты назначения.

Еще один способ взглянуть на ценности и цели — это заметить, что они представляют собой разные аспекты поведения: ценности отражаются в постоянных *качествах* ваших действий (быть ответственным или быть креативным), тогда как цели отражаются в конкретных *результатах* ваших действий (например, вовремя приступить к работе или написать стихотворение). Из-за этой взаимосвязи между ценностями и целями, мы часто объединяем слова в такие фразы, как “цели на основе ценностей” или “ценные цели”. А также слово “ответственность”, центральный термин в терапии принятия и ответственности, представляет действия, которые вы предпринимаете для достижения ваших ценных целей.

По мере продвижения по территории определения ваших ценностей и целей нам будут помогать истории Джона и Камиллы.

Со своей женой Даной и двумя детьми Джон недавно переехал в дом в их “район мечты” с отличными школами, множеством других молодых семей и репутацией безопасного, “сплоченного” сообщества. Джон в основном работает из дома, что дает ему больше гибкости, чем Дана, которая часто работает сверхурочно в офисе. Дана хотела бы, чтобы Джон разделил часть ответственности за занятия детей после школы: отводить дочь на тренировку по футболу, болеть за сына на хоккейных матчах, записать детей на уроки плавания, и заниматься карпулингом (отвозить детей в школу по очереди с другими родителями района — *Примеч. пер.*). Однако Джон убежден, что он не сможет свободно вести беседу с другими родителями и его никогда не примут как “своего”. Он опасается, что его сочтут скучным и глупым, “тем, кого стоит избегать любой ценой”. Таким образом, он мало что сделал, чтобы помочь Дана с детьми, в результате чего возникло некоторое напряжение в их браке. Джон даже избегает ухаживать за своим газоном и цветами, если соседи в это же время находятся на улице, и ему стыдно, каким запущенным в результате выглядит его участок. Он с завистью наблюдает, как другие родители и соседи общаются с очевидной легкостью. Джон чувствует, что подводит своих детей, жену, сообщество, и себя самого.

Камилла обожает экологию, походы и наблюдение за птицами. Она мечтает поработать в некоммерческой организации, найти партнера по интересам, похожим на нее, и быть частью небольшой группы единомышленников. Камилла не добилась значительных успехов на “рабочем фронте” из-за сильного страха вспотеть на собеседовании; она опасается, что, когда потенциальные начальники пожмут ее скользкую руку, они сделают вывод, что она некомпетентна. Несмотря на то, что Камилла получила степень в области экологии пять лет назад, она работает в качестве сотрудника по вводу данных в фирме ее дяди (где собеседование было не обязательным). Она также опасается знакомиться с новыми людьми (где рукопожатия кажутся обычным делом) и до этого избегала свиданий, не присоединялась к местным группам пешего туризма и наблюдения за птицами, и в результате не занималась волонтерской работой. Камилла чувствует себя в тупике из-за скучной работы и отсутствия хобби.

Джон и Камилла согласились, что избегание своих социальных страхов удерживало их от выполнения тех действий, которые для них были действительно важны. Мы попросили их выполнить следующее упражнение, чтобы ближе познакомиться с тем, что они хотели бы отстаивать и чего добиться в своей жизни. Сначала прочтите их ответы, а затем выполните упражнение самостоятельно.

---

### Пример упражнения 3.1

#### Посещение вечеринки в честь вашего восьмидесятилетия

Представьте, что вы пришли на вечеринку по поводу своего восьмидесятилетия. Вам удалось прожить свою жизнь так, как вам действительно хотелось. Как бы вы охарактеризовали свою жизнь? Что бы вы хотели, чтобы ваши друзья и семья сказали о вас в своей речи?

Сначала посмотрите, как Джон и Камилла выполнили это упражнение.

Джон:

*Джон — отличный семьянин. Как отец, он всегда ставил потребности своих детей на первое место, направлял их от младенчества до взрослой жизни с любовью, терпением и уважением и был глубоко вовлечен, помогая им стать прекрасными родителями, которыми они оба являются сегодня. Его любят как дедушку троих великолепных внуков, как "водителя и болельщика" за многие их тренировки и игры.*

*Все пятьдесят пять лет совместной жизни он был преданным мужем Даны, полностью поддерживал ее карьеру и разделял с ней все радости и душевные боли, уготованные им жизнью.*

*Кроме того, Джон — уважаемый член нашего сообщества, тот, на чью помощь, совет и дружескую беседу мы можем всегда рассчитывать. Мы любим тебя, Джон.*

Камилла:

*Я уверена, что первое, что приходит в голову большинству из нас, когда мы думаем о Камилле, — это ее преданность защите окружающей среды. Благодаря своей потрясающей карьере в Гринпис и неутомимой волонтерской работе, она помогла сделать наш мир более безопасным и чистым местом для всех живых существ. Также, она и ее напарник Стив, бесстрашно вели нас в походах и поездках для наблюдения за птицами на пяти континентах, позволяя всем нам увидеть и оценить безмерную красоту нашей бесценной земли. Камилла уже спланировала нашу следующую поездку в Антарктику. Итак, банда, доставляйте свои паркы и регистрируйтесь, чтобы увидеть пингвинов с нашей дорогой подружкой Камиллой!*

---



“перевернуть страх” быть отвергнутым другими и найти ценность “принадлежности”, будь то к семье, группе коллег или другой группе? Вы видите, что беспокойство о провале речи идет рука об руку с ценностью “делать все возможное, стараться”? Попробуйте выполнить упражнение “Переверни свой страх” самостоятельно. Внимательно изучите свои страхи, волнения и уязвимости и посмотрите, получится ли у вас “перевернуть их” и открыть то, что для вас действительно важно.

Мой страх	Основная ценность

Вот несколько других способов узнать свои ценности:

- Представьте, что вы попали в автомобильную аварию, прошла неделя, вы только что вышли из комы и скоро полностью выздоровеете. Вы даете обет, что собираетесь жить совершенно по-другому, чтобы максимально использовать этот второй шанс, который вам был дан. Что вы будете делать иначе?
- Представьте, что вы можете вернуться в детство, за некоторое время до того, когда вы действительно начали испытывать социальную тревогу. Какие надежды, мечты и стремления вы видите для себя сейчас?

Теперь, когда у вас есть некоторые идеи о том, что действительно важно в вашей жизни, давайте глубже погрузимся в ваши конкретные ценности и цели.

## Ваши конкретные ценности и цели

Изучим ваши ценности и цели в десяти различных областях и сферах жизни [14]. По мере того, как вы будете читать описания каждой из следующих сфер жизни, мы попросим вас ответить на два вопроса. Первый вопрос (“Важна ли эта сфера для вас?”) позволяет узнать, достаточно ли вы заботитесь об этой сфере, посвящаете ли ей время и усилия. Второй вопрос (“Включает ли эта сфера хотя бы одну из тех социальных ситуаций, которых вы боитесь?”) помогает понять взаимосвязь этой области с вашей социальной тревожностью. В этой книге мы сосредоточимся на определении ценностей и целей в жизненных сферах, которые важны для вас и имеют отношение к вашей борьбе с социальной тревожностью. При выборе своих ценностей и целей имейте в виду следующие дополнительные моменты.

- Не все жизненные сферы имеют одинаковую важность для личности. У разных людей разные ценности и цели. Это упражнение не о том, чтобы выбрать “правильные” жизненные сферы, или прийти к согласию с ценностями и целями, которые являются социально приемлемыми или политически корректными. Это упражнение о том, чтобы открыть то, что действительно ценно в вашей жизни, и то, чего вы хотите. Никто больше не должен читать то, что вы написали.
- У вас может возникнуть соблазн включить эмоции (чувства) в свои ценности (например, “Старайся не нервничать на вечеринках”) и цели (например, “Будь спокоен, когда произносишь речь”). Однако эта книга не о том, чтобы контролировать ваши эмоции и заставить их “проявляться” определенным образом. Она о принятии ваших чувств, о позволении им быть такими, какие они есть (подробнее о принятии — в главе 4), чтобы вы могли перейти от стремления к безопасности к стремлению к тому, что действительно важно для вас. Вместо “Старайтесь не нервничать на вечеринках” посмотрите, подойдет ли вам что-то вроде “Общайся с другими на вечеринках”. Вместо “Будь спокоен, когда произносишь речь”, возможно последует “Произноси



речь (независимо от того, как ты себя чувствуешь), потому что это важно для тебя”?

- Некоторые сферы жизни пересекаются. Например, занятия йогой могут соответствовать здоровью, духовности, досугу или даже дружеским отношениям. Неважно, в какие категории вы выберете записать свои ценности и цели, главное, чтобы вы их где-то записали!
- Ничего страшного, если на данный момент ваши цели носят общий характер (например, “завести новых друзей”). В главе 7 мы поможем вам разбить ваши цели на более конкретные этапы (как например, “ПредставитьсЯ Джоане на школьном пикнике”).

Перейдем к отдельным сферам жизни. Мы предлагаем вам по мере продвижения записывать ваши ценности и цели на бланке “Рабочий лист ценностей и целей”. Вы также можете посмотреть, как Джон и Камилла заполнили свои рабочие листы (см. “Пример упражнения 3.2” далее в этой главе).

## *Интимные отношения*

Эта сфера жизни связана с вашими отношениями со “второй половинкой”: вашим нынешним супругом или партнером, либо интимными отношениями, которые вы хотели бы иметь, если в настоящее время вы не состоите в таких отношениях. Чтобы определить свои ценности в этой области, подумайте о том, каким человеком вы хотели бы быть в интимных отношениях. Каковы-ми будут (или являются) постоянные качества ваших действий? Для вас ценно быть любящим, надежным, веселым, или у вас есть другие ценности? Чтобы определить свои цели в этой области, подумайте о “пунктах назначения” ваших действий, результатах, которые вы можете отметить в списке. Возможно, вы хотите выйти замуж, помогать по хозяйству, ходить на свидания, говорить что-нибудь приятное вашему партнеру каждый день и так далее.

Обведите “да” или “нет” для следующих двух вопросов.

да или нет      Важна ли эта сфера для вас?

да или нет      Включает ли эта сфера по крайней мере одну из ваших пугающих социальных ситуаций?

Если вы ответили “да” на два вопроса, пожалуйста, определите ваши ценности и цели для этой жизненной сферы.

## Дружеские и другие социальные отношения

Эта сфера включает ваши отношения с друзьями, знакомыми и другими людьми, с которыми вы взаимодействуете. Чтобы узнать ваши ценности для этой сферы, спросите себя: *Какие качества я хочу привнести в дружеские и другие социальные отношения?* Некоторые примеры включают возможность быть собой, открытость, уверенность, надежность и дружелюбие. Чтобы достичь своих целей в этой области, подумайте о количестве друзей, которых вы хотите иметь, как часто вы хотели бы их видеть, и о том, какими видами активности вы хотели бы заниматься вместе. Другие цели социальных отношений могут включать улыбку и зрительный контакт с людьми, с которыми вы общаетесь, или общение с незнакомыми людьми.

Обведите “да” или “нет” для следующих двух вопросов.

да или нет      Важна ли эта сфера для вас?

да или нет      Включает ли эта сфера по крайней мере одну из ваших пугающих социальных ситуаций?

Если вы ответили “да” на два вопроса, пожалуйста, определите ваши ценности и цели для этой жизненной сферы.

## Семейные отношения

Категория семейных отношений касается ваших отношений с родителями, братьями и сестрами, детьми и другими членами семьи. Выбирая свои ценности и цели в этой области, подумайте о том, каким членом семьи (ребенок, брат или сестра, родитель и т.п.) вы действительно хотели бы быть, и как это отразилось бы в ваших действиях. Например, вовлечены ли вы в свою семью настолько, насколько хотели бы? Возможно, вы слишком вовлечены, как наша клиентка Марджори, которая проводила большую часть своего свободного времени, помогая родителям, отвозя своих племянниц и племянников по различным делам. Хотя помощь семье была определенно важна для Марджори, она осознала, что большая часть ее “помогающего” поведения на самом деле была связана с избеганием самого пугающего результата для нее: возможность отвержения, если она откроет себя для людей вне семьи. Работая с нами, Марджори смогла обнаружить “скрытую” ценность независимости от своей семьи.

Обведите “да” или “нет” для следующих двух вопросов.

да или нет      Важна ли эта сфера для вас?

да или нет      Включает ли эта сфера по крайней мере одну из ваших пугающих социальных ситуаций?

Если вы ответили “да” на два вопроса, пожалуйста, определите ваши ценности и цели для этой жизненной сферы.

### *Работа (карьера)*

Вы трудоустроены в данный момент? Если нет, то какую карьеру или работу вы хотите для себя? Каким работником (или работодателем) вы хотите быть? Что для вас более ценно: быть творческим или надежным? Вам важно быть руководителем или хорошим членом команды? Какие качества превосходно направляли бы ваши действия в работе? Каковы ваши цели, связанные с работой: найти работу, построить новую карьеру, попросить о повышении, развивать конструктивную критику для работников, или какие-то другие цели?

Обведите “да” или “нет” для следующих двух вопросов.

да или нет      Важна ли эта сфера для вас?

да или нет      Включает ли эта сфера по крайней мере одну из ваших пугающих социальных ситуаций?

Если вы ответили “да” на два вопроса, пожалуйста, определите ваши ценности и цели для этой жизненной сферы.

### *Образование (обучение)*

Помимо формального образования, эта область охватывает все виды обучения и личностный рост. Что важно для вас как студента и ученика? Для вас ценно любопытство, трудолюбие, или ценно бросить вызов новым задачам? Каковы ваши учебные цели? Они могут включать получение степени или диплома, освоение нового навыка или запись на кулинарные курсы либо курсы фотографов, куда вы давно мечтали пойти. Чтение этой книги, практика майндфулнесс и обучение навыкам ассертивности — другие примеры целей, связанных с обучением.

Обведите “да” или “нет” для следующих двух вопросов.

да или нет      Важна ли эта сфера для вас?

да или нет      Включает ли эта сфера по крайней мере одну из ваших пугающих социальных ситуаций?

Если вы ответили “да” на два вопроса, пожалуйста, определите ваши ценности и цели для этой жизненной сферы.

## *Досуг (отдых)*

Эта сфера жизни посвящена действиям, которыми вы занимаетесь в свободное время, например, хобби, спорт или путешествия. Если вы боретесь с социальной тревогой, возможно, вы не извлекаете максимальную пользу из вашего досуга. Возможно, вы сдерживаете свое мнение в вашем книжном клубе, избегаете играть в бейсбол или плавать в местном бассейне. Конечно, нет ничего плохого в уединенных развлечениях (например, чтение, просмотр телевизора или видеоигры), если это действительно то, что вы хотите делать. Как бы вы проводили свое свободное время, если бы вы были лучшей версией себя? Что для вас важнее всего в отдыхе?

Обведите “да” или “нет” для следующих двух вопросов.

да или нет      Важна ли эта сфера для вас?

да или нет      Включает ли эта сфера по крайней мере одну из ваших пугающих социальных ситуаций?

Если вы ответили “да” на два вопроса, пожалуйста, определите ваши ценности и цели для этой жизненной сферы.

## *Здоровье (физическое благополучие)*

Эта область охватывает все аспекты вашего здоровья и физического благополучия, многие проявления которых могут быть включены в социальные взаимодействия. Вы избегаете покупки здоровой пищи, встреч с терапевтом или стоматологом, прогулок или посещений тренажерного зала из-за социальных страхов? Вы пьете алкоголь, употребляете наркотики или курите, чтобы управлять социальной тревогой? Если да, то насколько созвучны ваши действия с ценностями в области здоровья и физического благополучия? Что действительно важно для вас в вашем здоровье и уровне физической подготовки? Какие цели, связанные со здоровьем, вы ставите для себя?

Обведите “да” или “нет” для следующих двух вопросов.

да или нет      Важна ли эта сфера для вас?

да или нет      Включает ли эта сфера по крайней мере одну из ваших пугающих социальных ситуаций?

Если вы ответили “да” на два вопроса, пожалуйста, определите ваши ценности и цели для этой жизненной сферы.

### *Участие в общественной жизни*

Сообщества можно определять по-разному, например, по местоположению (район, многоквартирный дом, город, страна и т.д.), по типу группы (политическая, этническая, благотворительная и т.д.) или другими способами. Мешала ли вам борьба с социальными страхами работать волонтером в женском приюте, участвовать в совете кондоминиума или вступить в политическую партию? В каких отношениях вы хотите быть с сообществом или сообществами, к которым вы принадлежите (или хотели бы принадлежать)? Примеры ценностей, связанных с участием в жизни сообществ, — быть хорошим соседом, защищать окружающую среду или быть лидером в вашей любимой благотворительной организации. Соответствующие цели, связанные с участием в общественной жизни, могут включать наблюдение за домом вашей соседки, когда она уезжает из города, организация акции по переработке отходов и проведение кампании United Way (возможно, на вашем рабочем месте) (United Way — самая крупная в мире некоммерческая организация, финансируемая за счет пожертвований, цель которой направлена на улучшение образования, повышение доходов и укрепление здоровья широких слоев населения. — *Примеч. пер.*).

Обведите “да” или “нет” для следующих двух вопросов.

да или нет      Важна ли эта сфера для вас?

да или нет      Включает ли эта сфера по крайней мере одну из ваших пугающих социальных ситуаций?

Если вы ответили “да” на два вопроса, пожалуйста, определите ваши ценности и цели для этой жизненной сферы.

### *Духовность*

Эта область включает устоявшуюся религию и другие способы связи с вашей духовной природой, с чем-то большим, чем вы сами. Некоторые аспекты духовности могут быть уединенными, например, молитва, медитация и размышления. Другие аспекты могут быть вполне социальными и публичными: пение, коленопреклонения и чтение в местах богослужения, а также беседы с прихожанами. Если духовность важна для вас, каким образом это

будет проявляться? Борьба с социальными страхами воздерживает вас от достижения ваших духовных целей? Что это за цели?

Обведите “да” или “нет” для следующих двух вопросов.

да или нет      Важна ли эта сфера для вас?

да или нет      Включает ли эта сфера по крайней мере одну из ваших пугающих социальных ситуаций?

Если вы ответили “да” на два вопроса, пожалуйста, определите ваши ценности и цели для этой жизненной сферы.

## Другие сферы жизни

В категории других сфер жизни вы можете записать ценности и цели, которые не подходят ни под одну из предыдущих категорий. Например — “Отношения с домашними животными”. Другой вариант — использовать эту категорию для создания одной или нескольких подкатегорий из уже описанных сфер жизни. Например, вы можете отделить “Родительство” от “Семейных отношений” или создать отдельную категорию для “Осознанной жизни”. Не существует “правильного” или “неправильного” способа классифицировать жизненные области, сделайте это подходящим для вас способом.

Далее вы найдете “Рабочий лист ценностей и целей” с примерами Джона и Камиллы, а затем пустой лист для заполнения вами.

## Пример упражнения 3.2

### Рабочий лист ценностей и целей

Определите одну или несколько ценностей (качество действий), и одну или несколько целей (результаты действий) для каждой жизненной сферы, которая важна для вас, и включает, по меньшей мере, одну из пугающих вас социальных ситуаций.

#### Интимные отношения

##### Ценности:

Джон: быть любящим и равным партнером в уходе за детьми.

Камилла: разделить увлечение жизни с родственной душой.

##### Цели:

Джон: взять на себя некоторые действия, которыми сейчас занимается Дана (например, карпулинг).

Камилла: найти вторую половинку, выйти замуж, путешествовать с ним по миру.

## **Дружеские и другие социальные отношения**

### **Ценности:**

Джон: быть дружелюбным, открытым, сочувствующим и уважительным ко всем, с кем я сталкиваюсь.

Камилла: поддерживать глубокую связь с друзьями; слушать об их мечтах и проблемах, делиться своими; поддерживать друзей наилучшим образом.

### **Цели:**

Джон: познакомиться с соседями, общаться с другими родителями, немного разговаривать с продавцами.

Камилла: найти друзей-единомышленников, разговаривать по крайней мере с одним человеком хотя бы раз в день.

## **Семейные отношения**

### **Ценности:**

Джон: быть хорошим отцом: любящим, хорошим примером для подражания, вовлеченным, последовательным.

Камилла: эта область не связана ни с одной из ситуаций, пугающих меня (мне ценно быть заботливой дочерью, сестрой и тетей).

### **Цели:**

Джон: встречаться с учителями детей, посещать их игры, стать тренером-волонтером для футбольной команды дочери.

Камилла: я могла бы изменить кое-что, но это не связано с моими социальными страхами, поэтому я оставляю их на потом.

## **Работа (карьера)**

### **Ценности:**

Джон: работа не связана с социальными ситуациями, пугающими меня (поэтому я не буду перечислять ценности, связанные с карьерой).

Камилла: на протяжении всей своей карьеры вносить постоянный вклад в защиту окружающей среды.

### **Цели:**

Джон: не так важны (потому что не связаны с моими социальными страхами).

Камилла: найти новую работу; поговорить с людьми на ярмарке вакансий.

## **Образование (обучение)**

### **Ценности:**

Джон: быть смелым; исследовать области за пределами моей зоны комфорта.

Камилла: оставаться открытой для изучения окружающей среды.

### **Цели:**

Джон: выучить испанский язык (я никогда не был способным в изучении языков); поговорить с местными жителями в нашей следующей поездке в Мексику.

Камилла: создать учебную группу с друзьями; пройти курс по изучению птиц.

## **Досуг (отдых)**

### **Ценности:**

Джон: *быть веселым, любить приключения.*

Камилла: *исследовать природу, ходить в походы по миру с единомышленниками.*

### **Цели:**

Джон: *попросить Дану присоединиться со мной к танцевальной группе; попробовать скалолазание.*

Камилла: *присоединиться к походной группе; посетить семинар по наблюдению за птицами.*

## **Здоровье (физическое благополучие)**

### **Ценности:**

Джон: *быть примером здорового образа жизни для моих детей.*

Камилла: *физическая подготовка, особенно развитая сила мышц для походов.*

### **Цели:**

Джон: *запланировать осмотр у терапевта; уменьшить употребление алкоголя.*

Камилла: *начать посещать спортзал; упражняться на беговой дорожке два раза в неделю.*

## **Участие в общественной жизни**

### **Ценности:**

Джон: *быть полезным, надежным соседом и членом своего сообщества.*

Камилла: *вносить свой вклад в защиту окружающей среды посредством волонтерской работы.*

### **Цели:**

Джон: *поддерживать участок в соответствии с эстетикой нашего района; предложить расчистить снег для пожилой пары.*

Камилла: *посетить информационное собрание местного отделения Гринпис; рассмотреть возможность присоединения к этому отделению.*

## **Духовность**

### **Ценности:**

Джон: *не важная сфера жизни для меня.*

Камилла: *поддерживать связь с моей духовной частью через медитацию.*

### **Цели:**

Джон: *не описываю (потому что для меня не важно).*

Камилла: *посещать ежегодные ретриты по медитации в Индии, Таиланде и Соединенных Штатах.*

## **Другие сферы жизни**

Эта категория не была заполнена Джоном и Камиллой, потому что все важные вопросы были описаны в предыдущих категориях.

---

---



---

---

## Упражнение 3.2

### Рабочий лист ценностей и целей

Определите одну или несколько ценностей (качество действий) и одну или несколько целей (результаты действий) для каждой жизненной сферы, которая важна для вас и включает, по меньшей мере, одну из пугающих вас социальных ситуаций.

#### Интимные отношения

Ценности \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Цели \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### Дружеские и другие социальные отношения

Ценности \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Цели \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### Семейные отношения

Ценности \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Цели \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### Работа (карьера)

Ценности \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Цели \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **Образование (обучение)**

Ценности \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Цели \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **Досуг (отдых)**

Ценности \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Цели \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **Здоровье (физическое благополучие)**

Ценности \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Цели \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **Участие в общественной жизни**

Ценности \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Цели \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **Духовность**

Ценности \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Цели \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Другие сферы жизни**Ценности 

---

---

Цели 

---

---

---

---

Вы завершили заполнение “Рабочего листа по ценностям и целям”? Если он оказался для вас сложным, пожалуйста, обратите внимание: рабочий лист является начальным планом или работой в процессе, а не окончательным документом. Если вы в своей жизни были больше сосредоточены на том, чтобы избежать социальной опасности, чем на понимании того, чего вы действительно хотите, то, чтобы обнаружить ваши истинные ценности и цели, потребуется определенное время. У вас позже будут возможности что-либо добавить, убрать, или полностью изменить рабочий лист.

Как мы упоминали в конце главы 2, понимание ваших ценностей и целей, является одним из нескольких навыков, которые вам понадобятся для перехода от стремления к безопасности к достижению того, что по-настоящему имеет значение для вас в вашей жизни. В следующей главе мы представим еще один из этих навыков: осознанность.

## Глава 4

# Знакомимся с осознанностью

В этой книге мы используем следующее популярное определение осознанности: “Концентрация внимания особым образом: на цели, в настоящем моменте и без всяких суждений” [17, с. 4]. Прежде чем углубляться в специфику осознанности, мы хотим поделиться интересной историей о влиянии изменения способа вашего направления внимания.

В 2005 г. мы вдвоем посетили выступление Джона Кабат-Зинна, когда он был в Торонто с презентацией своей новой книги. В середине своего очень увлекательного выступления он сказал аудитории, что собирается показать короткий видеоролик, в котором люди передают друг другу баскетбольные мячи. Нашей задачей было наблюдать за видео и подсчитать количество передач у людей в белых футболках, игнорируя передачи игроков, одетых в черные футболки. (Вы можете попробовать сами пройти это задание, прежде чем читать далее, посетив:

<https://www.youtube.com/watch?v=vJG698U2Mvo>

Итак, мы смотрели видео, уделяя особое внимание игрокам в белых футболках. Было немного сложно игнорировать игроков в черных футболках, когда они мелькали среди своих коллег в белых футболках, иногда заслоняя их, но мы старались изо всех сил; мы хотели получить правильный ответ! После того, как видео закончилось, Джон попросил поднять руки тех, кто заметил что-то необычное в увиденном, но нам было нечего сказать об этом. Лишь несколько рук поднялось, но большинство из нас сидели в ожидании ответа, что Джон задумал! Затем он посоветовал нам посмотреть видео еще

раз, не считая передачи и не направляя внимание на что-то конкретное. На этот раз на середине видео публика ахнула, когда мы заметили человека, одетого в костюм гориллы, который вошел в кадр справа, встал среди игроков, повернулся лицом к зрителям, побил себя в грудь несколько раз, а затем ушел за кадр влево. Мы были ошеломлены. Как могли мы упустить что-то столь очевидное в первый раз?

На самом деле, 50% зрителей не видят гориллу в первый раз, по словам психологов Кристофера Шабриса и Дэниела Саймонса, которые провели начальный эксперимент, описанный в книге *Невидимая горилла* (2010). Как и другие, мы пропустили гориллу в первый раз из-за “особого способа” концентрации внимания: мы сосредоточились на игроках в белых футболках (с целью подсчета передач). Когда же мы изменили фокус на втором просмотре (и изменили цель), мы получили другую картинку происходящего: горилла и всё!

Подобным образом, изменение направления внимания с помощью осознанности (и в отношении к вашим тревожным чувствам и мыслям) могут существенно изменить “картину” (переживание) социальной ситуации. Мы познакомим вас с осознанностью с помощью следующего упражнения “осознанный прием пищи” [16]. Обычно для этого упражнения используют изюм, но вы можете использовать любую мелкую еду, которая есть у вас под рукой. Вы можете выполнять упражнение, читая в процессе следующий текст. (Примечание: в этом упражнении и других упражнениях на осознанность в книге, мы используем глаголы, которые следует воспринимать, как ориентиры, а не команды.)

---

## Упражнение 4.1

### Осознанный прием пищи

Положите изюминку на ладонь одной руки.

Затем посмотрите, получается ли у вас установить свое намерение привнести непредвзятое отношение к осознанию изюмины здесь и сейчас. Каждый раз, когда вы будете терять это намерение во время упражнения, посмотрите, сможете ли вы снова сосредоточить внимание на изюмине.

Посмотрите на изюмину, как если бы вы ее никогда не видели ранее, используя “внимание ребенка” — замечая форму, размер и цвет изюма — покрутите его пальцами, замечайте складки и где поверхность отражает свет, привнесите любопытство, рассматривая эти аспекты изюминки. Когда вы замечаете мысли

об изюме, такие как, *"Он такой морщинистый"*, *"Мне хотелось бы взять более крупную изюмину"*, или спохватываетесь, что думаете о чем-то другом, кроме изюма, мягко перенаправьте свое внимание на рассматривание изюма, позволяя вашему переживанию быть таким, каким оно есть в данный момент.

Затем сосредоточьтесь на ощущении текстуры изюмины между пальцами, обратите внимание на мягкость, твердость, грубость, гладкость, липкость или любой другой аспект текстуры, просто побудьте в этом, прочувствуйте эту изюминку.

Поднесите изюминку к носу, направьте внимание на обоняние, на аромат. Он сладкий, кислый, затхлый? Запах сильный, слабый, или, может, совсем нет запаха? Если вы замечаете, что ваш разум судит о запахе такими мыслями, как *"Сладость прекрасна"* или *"Слишком кислый"*, просто обратите внимание на рассуждения разума и верните свое внимание к чистому ощущению запаха.

Поднесите изюм к уху и покатайте его пальцами, обратите внимание на любой возникающий звук. Обратите внимание на любые мысли по этому поводу: *"Это безумие, изюм не издает звуков"* или *"Ух ты, я могу слышать изюм"*. Верните свое внимание, просто слушайте изюмину.

Положите изюминку в рот, возможно, замечая, что в этот момент выделяется слюна. Сфокусируйтесь на ощущении изюма во рту, исследуя его языком, замечая его форму, текстуру и первичный вкус. Привнесите детское восприятие к ощущению изюма во рту

Укусите изюм, обратите внимание на любой появляющийся вкус, отпустите суждения, просто побудьте со вкусом этого изюма. Медленно пережевывая изюм, обратите внимание на его изменяющуюся консистенцию и слюноотделение во рту.

Когда вы впервые заметите желание проглотить изюм, побудьте с этим желанием несколько мгновений, обратите внимание на интенсивность желания, где оно находится, позвольте ему просто быть.

Намеренно проглотите изюм, обращая внимание на любые ощущения, когда он проходит по вашему горлу, опускаясь в желудок.

Вы можете повторить упражнение с другой изюминой или попытаться сопоставить опыт осознанного приема пищи с тем, как вы обычно едите одну или более изюмин.

---

## Три аспекта осознанности

Опираясь на ваш опыт выполнения этого упражнения, давайте рассмотрим каждую из трех частей определения осознанности: концентрация внимания на цели, в текущий момент и без суждений.

## Концентрация внимания на цели

Осознанное внимание преднамеренно. В начале упражнения вам было предложено установить намерение: осознанно съесть изюм. Что вы испытывали в связи с этим намерением? Вы теряли из виду его на какое-то время в процессе упражнения? Когда мы осознанно пробуем есть изюм на первой сессии наших групп, некоторым участникам неловко медленно есть изюм перед другими людьми. Они сообщают, что их намерение быть осознанным исчезает, потому что их внимание поглощено признаками опасности (такими как дрожащие руки или мысли, что тренер смотрит на них), после чего следует побуждение защитить себя от этой опасности (например, *Нужно покончить с этим. Делай правильно*). Другие члены группы сообщают, что намерение быть осознанным просто превращается в “бессмысленное” осознание, а их внимание порхает от одного места к другому (например, от пересмотра планов на завтра, к замечанию звуков и телесных ощущений).

Склонность терять из виду намерение быть осознанным — очень распространена. Тем не менее, с практикой ваша способность оставаться целенаправленно сосредоточенным будет становиться все сильнее и сильнее. В последующих главах у вас будет возможность попрактиковаться в намеренном сосредоточении на телесных ощущениях, чувствах, мыслях и, наконец, пугающих социальных ситуациях. В таких ситуациях вы будете практиковаться, целенаправленно сосредоточиваться на том, что для вас действительно важно. Не имеет значения, как часто ваше внимание привлекается к потенциальной социальной опасности в таких ситуациях, у вас всегда есть выбор перенаправить свое внимание на ваши ценные цели.

## Концентрация внимания в настоящем моменте

Осознанное внимание прочно укоренено в настоящем: в развитии вашего непосредственного опыта от момента к моменту. (Ваш непосредственный опыт — это то, что фиксируется вашими пятью органами чувств: зрением, слухом, осязанием, обонянием и вкусом. Подумать о чем-то вроде изюма, это не то же самое, что непосредственно испытать это.)

В течение какой части упражнения вам удавалось оставаться “здесь и сейчас” с изюминой? Как часто у вас возникали мысли об изюме (*Он сладкий. Это странно. Надеюсь, я не подавлюсь*), мысли о других вещах (*Что*

мне приготовить на ужин сегодня вечером?) и осознание непреднамеренных целей (например, телесных ощущений или звуков в комнате)? Каким был ваш опыт с изюмом, когда вам удавалось оставаться “здесь и сейчас” с ним? Наши клиенты часто отмечают, что упражнение дало им возможность действительно “узнать” изюм: как он выглядит, ощущается, пахнет, звучит и какой он на вкус. Аналогично, оставаясь “здесь и сейчас” в непосредственном опыте социальных ситуаций, вы можете по-настоящему “узнать” их, и обосновать свои мнения (и действия) на этом знании, а не на том, что ваш разум говорит вам о ситуации. Например, однажды Эмили попрактиковалась в том, чтобы оставаться “здесь и сейчас” во время разговоров (вместо того, чтобы прислушиваться, что разум говорил о ее дрожащем голосе). Она обнаружила, что редко теряла из виду то, что говорили другие, и, в результате, получила намного большее удовольствие от беседы. По мере продвижения к дополнительным упражнениям на осознанность, у вас появится много возможностей практиковаться оставаться полностью присутствующим в вашем опыте. К счастью, этому будет очень способствовать третья и последняя часть определения осознанности, концентрация внимания без суждений.

### *Концентрация внимания без суждений, с принятием*

С осознанным вниманием, мы привносим непредвзятое, открытое отношение к нашему опыту. Мы также называем этот способ отношения к чувствам и мыслям *принятием*, определяемым как: открыться и позволить своему опыту быть таким, какой он есть, без попыток избежать его или изменить.

У вас получилось оставаться открытым к эксперименту с изюмом? Сложно ли было отпустить суждения и сопротивление и просто позволить своему опыту быть в текущий момент? Если бы у вас получилось так сделать (хотя бы на несколько секунд), на что он был бы похож? Возможно, это помогло бы достичь некоторой дистанции и свободы от вашего рассуждающего ума?

Вы можете спросить, если принятие является частью определения осознанности, почему мы говорим об осознанности и принятии (как в названии этой книги; оригинальное название “Рабочая тетрадь по осознанности



и принятию при социальной тревоге и стеснительности”. — *Примеч. пер.*)? Не чрезмерно ли это? Да. Однако мы (и другие) делаем это, чтобы подчеркнуть решающую важность роли принятия в этом новом способе отношения к своим мыслям и чувствам. В следующем разделе мы далее исследуем концепцию принятия.

### Исследование принятия

Мы обнаружили, что определенные метафоры помогают понять концепцию принятия, также известного как *готовность*. (Фактически, мы стали предпочитать этот термин, потому что его труднее спутать со “смирением”.) Рассмотрим аналогию: принятие подобно тому, чтобы отпустить один конец каната в игре по перетягиванию каната [14].

**Перетягивание каната с Тором.** Представьте, что друг просит вас позаботиться о его собаке, мастиффе по имени Тор, который весит двести фунтов. Тор хочет поиграть и приносит вам свою веревку для игры в перетягивание каната. Вы берете обеими руками один конец веревки, и Тор держит другой конец в мертвой хватке своей мощной пасти. Когда Тор тянет, он рычит, и в его глазах появляется безумный взгляд, который сигнализирует о его намерении держаться бесконечно. Каждый раз, когда вы тянете, Тор тянет еще сильнее. Он не отпускает, и вы застываете на месте, используя все свое тело, чтобы пес не опрокинул вас. Подобно этому ваша борьба с тревожными чувствами и мыслями, может отнимать у вас много времени и энергии. Однако, если вы отпустите веревку, вы освободите себя, чтобы делать все, что вы хотите. Тор все еще здесь и может попытаться заставить вас поднять веревку снова, чтобы продолжить игру, но делать это или нет — решать вам. Подобным образом, когда вы “отпускаете веревку” в борьбе с тревожными мыслями и чувствами, желая получить свой опыт таким, какой он есть, вы освобождаетесь, чтобы жить той жизнью, которой вы действительно хотите жить. Однако только потому, что вы готовы “испытать” тревогу, не означает, что вы “хотите” ее, как показано в следующей метафоре о приветствии нежелательного гостя.

**Приветствие дядюшки Лео.** Представьте, что вы потратили год на тщательное планирование свадьбы своей мечты, уделяли внимание каждой детали, включая список гостей. Вы решили не приглашать дядю Лео, потому что он бывает грубым, плохо следит за собой и никогда не одевается должным

образом. Вы не хотите рисковать, позволив ему испортить ваш день. Наконец-то наступает великий день, и все идет в соответствии с планом. Вы находитесь на танцполе для своего первого танца, когда видите дядю Лео, стоящего возле бара. Но вы не *хотите*, чтобы он там был! Что ж, вы можете покинуть танцпол, сопроводить его к такси и провести остаток вечера, осматривая комнату, готовясь снова вывести его, если он осмелится вернуться. Но в таком случае, конечно, вы не сможете получить удовольствие от собственной свадьбы. Или вы можете поприветствовать дядю Лео, найти для него место за столом и вернуться на танцпол. Вы по-прежнему не хотите, чтобы он был здесь, но вы готовы позволить ему остаться, чтобы в полной мере участвовать в одном из самых важных дней своей жизни. Точно так же, как вы не хотите иметь тревожных мыслей и чувств, вы все равно готовы позволить им существовать, продолжая полноправно участвовать на своем игровом поле социальной тревожности.

Готовность подобна переключателю. (Идея “переключателя готовности” возникла у нас благодаря “переключателю борьбы” Рассы Харриса, описанному в его прекрасной книге *Ловушка счастья*, 2008.) [11]

**Переключатель готовности.** Мы часто просим людей оценить уровень своей тревожности по шкале от 0 до 10, где 0 означает отсутствие тревоги, а 10 — наихудшую тревогу, которую они когда-либо испытывали. Готовность также можно оценить аналогичным образом: 0 означает отсутствие готовности (или полную неготовность), а 10 — полную готовность испытать тревогу. Вы можете думать о готовности как о переключателе света, который вы можете переключать с низкого на высокий показатель, или установить посередине. Однако проблема с рассмотрением готовности как переключателя света заключается в том, что только настройка 10 не имеет сопротивления. При настройке 8 вы можете “смириться” со своим переживанием, при 6 “терпеть” его, при 4 “улыбаться и выносить” его, при 2 “побелеть” от тревожных мыслей и чувств (или любое другое выражение, подходящее вам), но только при настройке 10 вы позволяете им приходить и уходить по своему усмотрению.

Вместо переключателя света, нам больше нравится воспринимать готовность как переключатель, который имеет только две позиции: выключено и включено. Когда ваш переключатель готовности выключен, вы вовлечены в борьбу с вашим переживанием, будь то небольшая борьба или крупное

сражение. Однако, когда ваш переключатель готовности включен, вы полностью открыты для переживания опыта, позволяя ему быть таким, как он есть. В следующих упражнениях мы пригласим вас “включить переключатель готовности”, когда вы будете практиковать отношение принятия и позволение вашим тревожным чувствам и мыслям быть на вашем игровом поле социальной тревожности. Если это звучит устрашающе, не волнуйтесь; вы сможете выбрать определенные детали: что именно вы будете делать со своей включенной готовностью, как долго и при каких обстоятельствах (например: *Я поговорю со своим соседом Сэмом две минуты, только если он будет один*).

Во время практики готовности в предстоящих упражнениях, вам может быть полезно использовать эти три метафоры, как напоминания, “отпустить веревку”, “поприветствовать дядю Лео” и “включить переключатель вашей готовности”, когда вы откажетесь от борьбы с тревожными мыслями и чувствами, и освободите место для нового опыта. Наряду с этими метафорами, есть еще один способ облегчить принятие — быть в контакте с вашей позицией наблюдателя.

### **Позиция наблюдателя**

Позиция наблюдателя — это просто часть вашего разума, которая замечает: чувства, мысли, образы, звуки и т.п. Вы используете ее в течение всего дня, но не осознаете ее. Тем не менее, вы можете привлечь ее в наблюдении за вашим опытом открытости и принятия, с позиции непредвзятого свидетеля. Мы считаем полезным для связи с позицией наблюдателя использовать определенные образы, например, горы. Следующее упражнение “Наблюдение за горой” было адаптировано из медитации горы Джона Кабат-Зинна [17] с его разрешения.

Мы приглашаем вас войти в контакт с вашей горой, просматривая следующий письменный текст.

## Упражнение 4.2

### Наблюдение за горой

Это упражнение лучше всего выполнять сидя на стуле или коврик, но можно и лежа. Для начала примите удобное положение и медленно закройте глаза. Затем в течение нескольких секунд сконцентрируйтесь на текущем моменте, обратите внимание на ваш полный вдох и полный выдох.

Представьте себе образ горы, которую вы, возможно, посещали, видели на фотографиях, или нафантазировали. Рассмотрите как можно больше деталей этой горы. Представьте себе ее размер и форму. Возможно, она имеет заснеженную вершину, а у ее подножия располагаются деревья и луга. Обратите внимание, что ваша гора, как и все горы, имеет прочную неподвижную основу.

Просто сидите и дышите, представляя образ этой горы, наблюдайте за ней, отмечайте ее качества. И когда вы почувствуете себя готовым, посмотрите, сможете ли вы перенести образ горы в ваше тело, так, чтобы ваше тело и гора стали одним целым. Возможно, ваша голова — это вершина горы, плечи и руки — склоны горы, низ тела, ноги — ее прочная основа. С каждым вдохом вы все больше становитесь похожим на гору — твердым, неподвижным и сосредоточенным.

И когда вы сливаетесь с прочной основой своей горы, также наблюдайте за ее поверхностью, замечайте множество изменений, которые происходят на ней изо дня в день, и от сезона к сезону. Когда день переходит в ночь, замечайте, как температура понижается, и свет постепенно гаснет. Весной, вы можете почувствовать легкий дождик или увидеть плотный туман, закрывающий обзор. Летом луга могут быть полны полевых цветов, горные козы пасутся на солнышке, или вы видите лесные пожары, опустошающие поверхность. Зимой вы можете смотреть, как мягко падает снег на величественные вечнозеленые растения, или как лавины разрушают все на своем пути. Вы также можете заметить людей на вашей горе, высказывающих разные мнения о ней — это наилучшая или наихудшая гора, которую они когда-либо видели. И, когда вы наблюдаете все эти изменения на поверхности своей горы, замечаете ли вы, что ее прочная основа остается неизменной?

Возможно, временами, на игровом поле социальной тревожности вы можете соединиться с вашей внутренней горой, воплощая ее силу и стабильность, наблюдая внутренние переживания, как если бы вы наблюдали за постоянно меняющейся поверхностью горы. Осознайте, что вы замечаете, как ваши мысли и чувства приходят и уходят, но ваша сущность — ваш внутренний стержень — остается неизменным.

---

Каковы были ваши впечатления от этого упражнения? Мы особенно любим образ горы из-за чувства стабильности и силы, которые она передает. Однако это может не резонировать с вашим опытом, и это нормально. Далее мы опишем два дополнительных образа, которые могут быть полезны при соединении с вашей позицией наблюдателя.

**Образ озера.** Представьте внутренний стержень вашего тела как неподвижную глубину озера; вы можете наблюдать за своими мыслями и чувствами из вашего “внутреннего озера”, как за волнами, лодками, льдинками, листьями и другими “волнениями” на поверхности озера [17].

**Образ железной дороги.** Представьте ваши руки и ноги, как твердые стальные рельсы железнодорожного полотна. Со своего “внутреннего железнодорожного пути” вы можете наблюдать за своими мыслями и чувствами, будто они — проезжающие мимо шумные машины.

Когда вы пробуете выполнить упражнение с образами озера или железной дороги, побудьте несколько минут в позиции лежа (положение сидя также подходит), прежде чем воспроизвести один из образов в воображении. С точки зрения вашего “внутреннего озера” или “внутреннего железнодорожного пути”, от пяти до десяти минут просто замечайте и наблюдайте, как ваши чувства и мысли приходят и уходят. В последующих главах мы будем просить вас войти в контакт с вашей позицией наблюдателя в пугающих социальных ситуациях. Это часто помогает создать небольшую дистанцию между вами и вашими тревожными чувствами и мыслями, облегчая наблюдение за ними с принятием и сочувствием.

Возможно, вы можете придумать другие образы, которые могут быть полезными для более глубокой связи с позицией наблюдателя. Запишите их здесь. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Мы рекомендуем вам выполнять упражнение “Наблюдение за горой” и пробовать другие наблюдающие образы в течение следующих нескольких недель. Вы можете записать свои наблюдения в “Журнале осознанности”, который можно использовать для всех упражнений на развитие осознанности из этой книги (кроме упражнений на принятие телесных ощущений; см. главу 5).

## Журнал осознанности

День	Упражнение на осознанность	Наблюдения
Понедельник		
Вторник		
Среда		
Четверг		
Пятница		
Суббота		
Воскресенье		

## Дополнительные замечания об осознанности

В этой книге мы фокусируемся на преимуществах концентрации осознанного внимания на вашем игровом поле социальной тревожности. Но мы рекомендуем вам практиковаться “вне этого поля” (т.е. вне ваших пугающих социальных ситуаций, например, когда вы отдыхаете дома на выходных), цель этой практики — помочь вам развить способность к более быстрому доступу к осознанности “на вашем поле” (т.е. в пугающих социальных ситуациях). Однако вы, безусловно, можете обнаружить, что есть и другие ситуации, в которых осознанное внимание может быть полезным. В нашей собственной жизни мы практикуем осознанность при боли, чтобы улучшить воспитание детей и по другим причинам. (Дополнительные источники об осознанности представлены в приложении Б.)

По мере того, как вы продолжаете работать над книгой, мы рекомендуем вам практиковаться в концентрации осознанного внимания в повседневной деятельности (например, при приеме пищи) в течение пяти-десяти минут в день. Другие повседневные действия могут включать принятие душа, чистку зубов и выполнение обязанностей по дому (например, мытье посуды или вынос мусора). По мере вашей практики привносите открытость, фокус на “здесь и сейчас” в свой непосредственный опыт этих действий, обязательно обращайтесь внимание (как вы делали с изюмом) на то, что вы видите, слышите, какой ощущаете запах и вкус, задействуйте осязание (где уместно). Вы также можете попрактиковаться обращать внимание на один орган чувств за раз (например, “зрение” — будьте осознанны, наблюдая закат, “слух” — слушая симфонию, “обоняние” — находясь в булочной, “вкус” — посещая ресторан, “осязание” — складывая белье). Если вы будете выполнять это упражнение, постарайтесь сосредоточиться на “чистых” ощущениях, как описано в следующих упражнениях на осознанное зрение и слух (на основе работ Сигала, Уильямса и Тисдейла, 2002) [28].

---

---

### Упражнение 4.3

#### Осознанное видение

Начните упражнение с выбора локации. Вы можете практиковать осознанное видение на природе, работе, дома, когда идете по улице, или в любом другом месте. (С нашими клиентами мы обычно делаем это упражнение, стоя у окна в офисе, внимательно наблюдая за видом снаружи.) В течение нескольких минут просто "смотрите" вокруг в выбранном вами месте. Попробуйте отпустить категории, которые вы обычно используете, чтобы осмыслить то, что видите. Вместо того, чтобы обозначить то, что вы видите (дерево, человек, машина, белка и т.п.), просто обращайтесь внимание на узоры цвета, формы и движения. Попробуйте сосредоточиться на очень маленьком объекте в поле вашего зрения, а затем распространите осознание на все поле зрения. Всякий раз, когда мысли о том, что вы видите, будут приходить вам в голову, просто заметьте их и мягко верните свое внимание к чистым ощущениям зрения. Во многих случаях (например, на природе, при наблюдении закатов и т.п.) вы можете обнаружить, что осознанное видение улучшает ваше восприятие.

---

---

---

---

### Упражнение 4.4

#### Осознанное слушание

Начните с выбора места для этого упражнения. Вы можете практиковать осознанное слушание дома, на работе, концерте, природе или в любом другом месте. Уделите несколько минут, чтобы просто "слушать" то, что может быть услышано в выбранном вами месте. Уделяйте внимание звукам по мере их возникновения, где бы они не возникали: близкие звуки, далекие звуки, и тишина между звуками. Воспринимайте звуки, как чистое ощущение, насколько это возможно, замечайте узоры из высоты тона, громкости и продолжительности — отпустите желание обозначать то, что вы слышите (например, голос, птица, гитара, шаги и т.п.). Нет необходимости искать звуки или прислушиваться к конкретным звукам. Всякий раз, когда вы обнаружите, что думаете о звуках, восстановите связь, насколько возможно, с чистым слушанием. В некоторых случаях (например, прослушивание музыки, пение птиц и т.п.) осознанное слушание может усилить ваше восприятие.

---

---

В течение следующих нескольких недель пробуйте выполнять упражнения на осознанное видение и осознанное слушание в различных местах. Вы также можете попробовать чередовать осознанное видение и осознанное



слушание в одном и том же месте (уделяя время от нескольких секунд до нескольких минут каждому ощущению). Обязательно записывайте свои наблюдения в “Журнал осознанности”.

Теперь, когда у вас есть понимание осознанности, мы собираемся более конкретно сосредоточиться на применении навыков осознанности к вашим тревожным чувствам. В следующей главе мы поможем усилить ваше принятие телесных ощущений.

## Глава 5

# Принятие телесных ощущений

**В** предыдущих главах мы видели, что Эмили, Джек и Камилла испытывали физические ощущения тревоги, как и многие социально тревожные люди. Во всех случаях сопротивление тревожным чувствам приводило к избеганию действий, важных для них — таких как заводить друзей (Эмили), посещать собеседования (Камилла) и выступать на собраниях (Джек). Это не позволяло им жить той жизнью, которой они действительно хотели жить.

Следующая метафора “Ниагарского водопада” (основанная на метафоре полиграф — Хейс, Стросал, Уилсон, 1999) [14] рассказывает о том, как трудно контролировать тревожные чувства. Представьте, что вы летите в вертолете над Ниагарским водопадом. Вы сидите в кресле, оборудованном особыми датчиками тревоги. Если они уловят хотя бы намек на страх, вас выбросит с сидения в водопад вниз, что означает почти верную смерть. При таких обстоятельствах вы остаетесь в безопасности на этом сидении? Посетив не раз этот мощный водопад, мы обе знаем, что не продержимся больше секунды в кресле вертолета, даже если наши жизни на кону. Аналогично замечали ли вы, что именно тогда, когда вам кажется наиболее важным контролировать свою тревогу в пугающих социальных ситуациях, это удастся труднее всего? Как обсуждалось ранее в книге, альтернативой контролю и сопротивлению чувствам является их принятие.

В этой главе мы опишем трехсторонний постепенный подход, который вы можете использовать, чтобы повысить свою готовность испытывать

физические ощущения тревоги. Этот подход включает серию упражнений для укрепления *принятия телесных ощущений*. Упражнения помогают концентрировать осознанное внимание на своем теле: во-первых, на теле в состоянии покоя; во-вторых, на теле в движении; и, наконец, на теле, когда вы намеренно вызываете тревожные телесные ощущения. Цель этого подхода — постепенно развивать свою способность открываться и отпускать борьбу с физическими ощущениями тревоги. На каждом шаге этого пути по мере того, как ваш переключатель готовности будет становиться все сильнее и сильнее, вы обнаружите, что у вас появляется больше времени и энергии для достижения ваших ценных целей.

## Концентрация осознанного внимания на своем теле в состоянии покоя

Первое упражнение, “Сканирование тела”, включает в себя сосредоточение внимания на различных частях тела по очереди [16]. Вы можете сканировать тело медленно (от 30 до 45 мин.) или быстро (в течение нескольких минут), в зависимости от имеющегося у вас времени. Наша версия сканирования тела длится около 15 мин. Приглашаем вас попробовать прямо сейчас.

---

### Упражнение 5.1

#### Сканирование тела

Цель этой практики — привлечь осознанность к ощущениям в теле, когда вы фокусируете свое внимание на каждой части тела по очереди. Это значит — осознавать свои переживания по мере их развития, какими бы они ни были. Не изменяйте свои ощущения, не нужно становиться более расслабленным или более спокойным.

Прежде всего, устройтесь поудобнее, лежа на спине, в том месте, где вам будет тепло и спокойно. Лягте на коврик, пол или кровать. Ладони раскрыты вверх, стопы на небольшом расстоянии друг от друга, глаза мягко прикрыты. Оставайтесь неподвижным во время всего упражнения, насколько это возможно, но если вам нужно переместиться или поменять положение, сделайте это осознанно, с полным вниманием.

Итак, для начала просто осознайте свое дыхание. Обратите внимание на живот, заметьте, как он поднимается с вдохом и опускается на выдохе. Не пытайтесь каким-либо образом менять дыхание, просто ощущайте его таким, как оно

есть, когда оно входит и выходит из тела. Полное внимание на дыхании в каждом моменте.

И на следующем выдохе переместите сознание вниз по телу до кончиков пальцев ног как левой, так и правой стопы, замечайте, какие ощущения присутствуют в пальцах ног в текущем моменте. Возможно, вы заметите тепло, прохладу, покалывание, влажность, зуд, — все, что исходит от пальцев ног, — или отсутствие каких-либо ощущений. Осознайте большие пальцы ног и мизинцы, а также пальцы между ними.

И на следующем выдохе отпустите пальцы ног в своем воображении и переключите внимание к остальной части стопы: к верхней части обеих стоп; к подошвам обеих стоп и лодыжкам. Просто оставайтесь открытыми для любых ощущений, которые вы обнаружите там. И если там нет ощущений, это также нормально.

На следующем выдохе отпустите осознание стоп и сдвиньте фокус внимания на голени. Осознавая голени, возможно, отметьте, где они касаются пола или коврика. Осознайте кожу на голени и просто будьте внимательны к этой части своего тела.

На следующем выдохе позвольте голени раствориться в вашем воображении, мягко переключите внимание на колени. Осознайте область под коленом и над коленом, осознайте, каким сложным суставом является колено, с сухожилиями, связками и коленной чашечкой. И, находясь “здесь и сейчас”, позвольте коленям преобладать в вашем поле сознания в данный момент. А теперь мягко отпустите колени и переведите внимание на бедра. Замечайте любые возникающие ощущения в левом и правом бедре. И, если ваш разум отвлекся, просто мягко верните внимание на бедра.

На следующем выдохе, отпуская сознание с бедер, переведите внимание к области таза. К ягодицам, копчику, тазовой кости, гениталиям. Оставайтесь открытыми для любых ощущений, которые вы обнаружите, просто будьте внимательны к этой части вашего тела.

На следующем выдохе отпустите сознание с тазовой области и перенаправьте внимание к области живота. Привнесите мягкое любопытство и открытость ко всему, что вы обнаружите в этот момент. Возможно, вы заметите плавный подъем живота на вдохе и опускание живота на выдохе.

На следующем выдохе мысленно отпустите живот и переключите внимание на область груди, эта область включает сердце и легкие. Возможно, вы заметите биение своего сердца или расширение грудной клетки при вдохе. Оставайтесь открытыми для любых ощущений в груди.

И на следующем выдохе отпустите область груди в своем воображении, перенесите внимание к пояснице. Эта часть тела часто испытывает сильное напряжение. Просто замечайте любые возникающие ощущения, есть напряжение или его нет, не пытайтесь его изменить, просто принимайте ощущения, которые есть там. Отпустите тенденцию хотеть, чтобы все было по-другому.

На следующем выдохе отпустите из сознания нижнюю часть спины и перенесите внимание к верхней части спины, задним ребрам и лопаткам. Это другая область, где в теле концентрируется напряжение. Просто будьте "здесь и сейчас" с осознанием верхней части спины, не нужно ничего делать, просто развивайте открытость ко всему, что возникает в этой части тела. Когда появляются мысли, побудьте с ними в текущий момент, а затем возвращайте свое внимание к верхней части спины.

На следующем выдохе позвольте раствориться верхней части спины в своем воображении, мягко передвигая свое внимание к кистям. Осознавайте пальцы, ладони, тыльную сторону ладони и запястья. Осознавайте любые ощущения, возникающие в кистях. Возможно, тепло или прохладу, покалывание или влажность. Привнесите нежную осознанность ко всему, что возникает в кистях.

На следующем выдохе отпустите кисти из своего мысленного взора и перенаправьте внимание к рукам: к нижней части рук, локтям и предплечьям. Привнесите любопытство и открытость ко всему, что вы обнаружите в этот момент. Нежно отпустите руки и сместите фокус внимания к шее. Заметьте любые ощущения, возникающие в шее. И если ваши мысли начинают блуждать, мягко верните внимание снова к шее.

На следующем выдохе отпустите из сознания шею, перенесите внимание на лицо и остальную часть головы. Осознайте челюсть, рот, нос, щеки, уши, глаза, лоб, кожу головы, затылок и макушку. Замечайте, какие ощущения возникают в лице и голове. Просто замечайте без всяких оценок. Нет правильного способа чувствовать, когда вы выполняете это упражнение. То, что вы чувствуете — и есть то, что вы чувствуете.

На следующем выдохе отпустите сознание с лица и головы. Сделайте несколько глубоких вдохов, вдыхая через нос и позволяя вдоху охватить все тело до кончиков пальцев ног, а затем позволяя выдоху подниматься от пальцев ног через ваше тело к выдоху через нос. Сделайте так несколько раз, вдыхая через все тело до пальцев ног и обратно выдыхая через нос.

Отпустите сознание с дыхания и соберите ощущение тела целостно, полностью. Оставайтесь в этом состоянии открытости к ощущениям, как они есть.

Практикуя сканирование тела, мы развиваем способность просто наблюдать за своими ощущениями и работаем над разрешением им быть такими, как они есть, без реакций. На собственном опыте мы приходим к выводу, что нам не нужно бороться со своими мыслями, физическими ощущениями и чувствами или насильно пытаться их изменить. А сейчас создайте намерение сохранить это отношение принятия и открытости с вами до конца вашего дня.

---

Каким был ваш опыт выполнения этого упражнения? Некоторые люди находят его настолько расслабляющим, что засыпают. Если это случилось с вами, постарайтесь держать свои глаза открытыми, когда будете повторять упражнение, или выполняйте его сидя или стоя (но не лежа). Другие люди

говорят, что ощущения напряжения и боли возрастают во время выполнения упражнения, и им сложно привнести отношение принятия к этим трудным чувствам. Если этот опыт похож на ваш, важно быть терпеливым и сочувствующим по отношению к себе. Если вы подобны большинству людей, то это абсолютно новый подход к неприятным чувствам, который очень отличается от нашей обычной тенденции осуждать и противостоять боли и дискомфорту. Потребуется практика, чтобы развить этот подход. (В конце главы мы предложим расписание для практики сканирования тела и других упражнений на принятие телесных ощущений, где также будет включена форма для записи ваших наблюдений.)

## Концентрация осознанного внимания к своему телу в движении

Опираясь на практику сканирования тела, перейдем к обращению осознанного внимания на свое тело в движении, когда оно проходит серию мягких растяжек. Упражнение “Осознанная растяжка” включает в себя некоторые известные позы йоги, описанные Кабат-Зинном [16]. Вначале прочитайте описание упражнения.

---

---

### Упражнение 5.2

#### Осознанная растяжка

Цель этого упражнения — как можно лучше привнести осознанность к физическим ощущениям во всем теле во время прохождения серии мягких растяжек. При каждой следующей растяжке важно замечать пределы своего тела и, насколько это возможно, стараться отпустить любую тенденцию выходить за пределы своих возможностей или соревноваться с самим собой. Если определенная растяжка слишком сложна для вашего тела, просто сохраняйте положение стоя или повторите предыдущую растяжку.

Итак, для начала встаньте босиком или в носках на пол, каремат или коврик, ступни на ширине плеч и параллельны друг другу, колени расслаблены.

Осознайте поток дыхания, уделите все внимание каждому полному вдоху и каждому полному выдоху, никаким образом не контролируя дыхание.

Уделите некоторое время, чтобы ощутить все тело целиком, с головы до кончиков пальцев ног, обратите внимание на ощущения в стопах, когда они соприкасаются с полом, карематом или ковриком.

На вдохе медленно и осознанно поднимайте руки в стороны, параллельно полу, сделайте выдох и на следующем вдохе, продолжайте поднимать руки, пока они не встретятся над головой, ощущая любое напряжение в мышцах, когда они работают, чтобы поднять руки и поддерживать их в растяжке. И пока вы продолжаете растяжку, замечайте любые ощущения, возможно, тепло или покалывание, привнесите легкое любопытство ко всему, что вы можете обнаружить в этот момент. Когда мысли начнут рассеиваться, как это часто бывает, просто заметьте это и перенаправьте ваше внимание на растяжку тела в таком положении.

А потом на выдохе очень медленно опускайте руки и позвольте им повиснуть по сторонам тела. Повторите эту растяжку, поднимая руки в стороны, а затем вверх, пока они не встретятся над головой. Подержите их в таком положении, затем очень медленно опустите.

Мягко прикройте глаза и обратите внимание, как вы себя чувствуете, только что выполнив эту растяжку. После нескольких циклов дыхания снова откройте глаза.

Вытяните правую руку над головой и позвольте пятке левой ступни оторваться от пола, пока правая рука тянется к потолку. Осознавайте любые ощущения в теле. Затем позвольте правой руке вернуться вниз, а левой пятке коснуться пола. Поднимите левую руку над головой, пальцы стремятся вверх к потолку, поднимите правую пятку от пола; замечайте любые ощущения, возникающие при этом растяжении, возможно, осознайте разницу в ощущениях по сравнению с тем, когда вы делали это с правой рукой. Затем позвольте левой руке опуститься, а правой пятке коснуться пола. Возвращайтесь в позицию стоя — обеими ногами вы стоите на полу, руки по бокам.

Поднимите обе руки над головой, слегка согнув колени, наклоняйтесь в талии, пока голова не наклонится вниз, пальцы направлены к полу; оставайтесь в таком положении, пока это комфортно, ни в коем случае не принуждайте себя. И просто замечайте, какие ощущения возникают при таком наклоне тела. Затем медленно разгибайте тело, по одному позвонку за раз, при этом голова поднимается в последнюю очередь в обычное положение. Повторите это упражнение, руки над головой, колени слегка согнуты, наклон в талии, голова опущена вниз, пальцы направлены в пол, затем медленно возвращайтесь в положение стоя.

Наклоните голову, направляя правое ухо к правому плечу настолько, насколько комфортно, затем вернитесь в обычное положение; повторите упражнение, направляя левое ухо к левому плечу и снова вернитесь в обычное положение. Снова повторите это упражнение полностью.

Затем наклоните голову вперед, подбородок тянется к груди, поверните голову влево, назад, вправо и снова вперед. Затем поворачивайте ее в другом направлении, сначала вперед к груди, затем вправо, назад, влево, вперед и снова вверх в обычное положение. Потом снова выполните упражнение в обе стороны.

Поднимите руки в стороны параллельно полу, поднимите правую ногу и отведите ее в сторону, удерживая ее так, пока удобно, просто стойте, сосредоточив внимание на сохранении равновесия. Обращайте внимание на любые мысли, особенно о том, что делаете это упражнение неправильно, отпускайте мысли, удерживая внимание на этой позиции. Опустите правую ногу и позвольте рукам опуститься, некоторое время постоит с закрытыми глазами. Снова поднимите руки в стороны, параллельно полу, поднимите левую ногу, отведите ее в сторону и держите так, пока удобно, не выходите за пределы своих возможностей. Может, балансируя на одной ноге, вы заметите какое-либо колебание или шатание, что является нормальным. Затем опустите левую ногу и позвольте рукам опуститься, некоторое время постоит с закрытыми глазами. Повторите эту растяжку, сначала с правой ногой, а затем с левой.

Левая ступня повернута под углом 45°, правой ногой сделайте выпад вперед, согнув правое колено, левая нога вытянута прямо назад и руки вытянуты над головой. Удерживая эту растяжку, уделите особое внимание любым ощущениям в теле, не пытайтесь изменить их, пусть будут такими, как есть. Затем оттолкнитесь правой ступней и ногой и вернитесь в положение стоя.

Правая ступня повернута под углом 45°, сделайте выпад вперед левой ногой, сгибая левое колено, правая нога вытянута прямо назад, поднимите руки над головой, задержитесь в этом положении. Затем оттолкнитесь левой ступней и ногой до положения стоя. Повторите эти выпады для двух ног. А затем, оставаясь в позиции стоя, мягко прикройте глаза, обратите внимание на дыхание, каждый полный вдох и каждый полный выдох. Полное осознание дыхания. Возможно, вы заметите какие-то различия в том, как тело чувствует себя сейчас по сравнению с началом упражнения. Помните, что нет правильного или неправильного способа чувствовать. Просто привнесите любопытство ко всему, что вы обнаружите в этот момент.

---

Каким был ваш опыт осознанной растяжки? Некоторые люди комментируют, что находят области напряжения, о существовании которых они никогда не подозревали, и что им приятно растягивать эти сжатые мышцы. Другие оказываются в ловушке мыслей о том, что “делают что-то неправильно”. В наших группах многие участники стесняются выполнять растяжку на глазах у других. Мы используем это как возможность попрактиковаться замечать и отпускать осуждающие мысли, возвращаясь к нашему намеренному фокусу. Как и при сканировании тела, важно относиться к себе с добротой, когда вы практикуете этот новый подход к телесным ощущениям.



## Концентрация осознанного внимания к телесным ощущениям тревоги

Третий и последний “аспект” подхода к развитию принятия телесных ощущений — обращение осознанного внимания к телу, когда вы намеренно вызываете телесные ощущения тревоги. Мы делаем это, чтобы практиковать “пребывание” с этими ощущениями с настроем готовности. Если простая мысль о намеренном причинении себе дискомфорта заставляет вас нервничать, присоединяйтесь к остальным! Около 90% наших клиентов поначалу опасаются пробовать эту последнюю часть подхода принятия телесных ощущений. Однако, как и в случае с нашими клиентами, мы не будем просить вас “прыгать в самую глубокую часть бассейна”. Мы покажем вам, как “продвигаться” и идти в своем собственном темпе.

### *Привлечение и принятие телесных ощущений тревоги*

В следующей таблице приведены рекомендуемые действия, чтобы вызвать 11 конкретных телесных ощущений тревоги. После того как вы просмотрите их все, мы покажем вам, как выполнять упражнение “Пребывание со своей тревогой”, которое мы представим позже.

Телесные ощущения тревоги	Предлагаемые действия
Потливость или покраснение	Наденьте теплую одежду, накройтесь одеялом (или и то, и другое), а затем попробуйте повысить температуру воздуха в доме (если возможно, или используйте обогреватель); или посидите в сауне, пока не начнете потеть или не заметите покраснение
Румянец от смущения, стыда	Это может быть непросто. Одна из возможностей — представить ситуацию, которая, как вы подозреваете, вызовет покраснение лица (например, вы замечаете, что во время разговора у вас застряла еда в зубах, и т.п.). Кроме того, если одно из ваших опасений по поводу покраснения проявляется в появлении красноты на лице, вы можете попробовать вызвать его с помощью предыдущих советов по поводу потливости (ваше лицо может покраснеть, когда станет тепло вокруг)

Телесные ощущения тревоги	Предлагаемые действия
Дрожь	Крепко возьмите стакан или другой предмет, пока не начнет дрожать рука; стойте в планке до тех пор, пока руки не начнут дрожать; балансируйте на одной ноге, пока она не начнет дрожать
Сухость во рту	Положите в рот абсорбирующий материал, чтобы впитать слюну (ватные валики, которые использует ваш стоматолог, подойдут).
Сильное сердцебиение	Побегайте на месте, пока не заметите учащенное сердцебиение; поднимитесь и спуститесь по ступенькам несколько раз (или используйте тренировочные ступеньки)
Мышечное напряжение	Удерживайте позицию планки или напрягите все мышцы, пока не почувствуете напряжение (часто после одной минуты)
Нечеткость зрения	Смотрите на свет примерно одну минуту, а затем прочтите абзац текста
Трудности с глотанием	Быстро сглотните около четырех раз; надавите на горло примерно одну минуту
Одышка	Встаньте и глубоко подышите через рот около минуты; задержите дыхание примерно на 30 с; подышите через небольшую соломинку с закрытым носом в течение одной-двух минут
Головокружение	В течение 30 с качайте головой вперед-назад; наклоните голову к коленям и сядьте, затем встаньте и поднимите голову, повторяйте это действие в течение 30 с; покрутитесь на стуле примерно одну минуту или просто встаньте и покрутитесь вокруг себя (затем встаньте, не держась ни за что)
Чувство нереальности	Смотрите в точку около двух минут, смотрите на свою руку около трех минут или смотрите на себя в зеркало около двух минут
Другие ощущения (не описанные выше)	Запишите эти ощущения и предположения, как их вызвать у себя: _____ _____ _____

Список предлагаемых действий ни в коем случае не является исчерпывающим; вы можете попробовать другие способы, которые, по вашему мнению, могут быть полезны, чтобы вызвать определенные телесные ощущения. Если у вас особенное состояние здоровья (например, астма, высокое или низкое кровяное давление, болезнь сердца или у вас что-то болит) или вы беременны, проконсультируйтесь с врачом, прежде чем выполнять предлагаемые действия. Всегда важно осознавать любые физические ограничения при выполнении этих упражнений.

---

### **Упражнение 5.3**

#### **Пребывание с вашей тревогой**

Есть пять основных этапов, которым нужно следовать каждый раз, когда вы будете выполнять упражнение "Пребывание с вашей тревогой". (Обратите внимание: каждый раз, когда вы пробуете выполнить определенное действие, это считается отдельным "сеансом" упражнения.)

- 1. Выберите соответствующие телесные ощущения и предлагаемые действия.** Начиная выполнять упражнение, выбирайте телесные ощущения, с которыми вы, как правило, боретесь на вашем игровом поле социальной тревожности. После того как вы выбрали ощущение для работы, вам нужно поэкспериментировать с предлагаемыми действиями из предыдущей таблицы, чтобы увидеть, какое из них (если есть) вызывает это ощущение и сколько времени вам нужно, чтобы вызвать его. Часто увеличение продолжительности предложенных действий увеличивает интенсивность ощущений. Обратите внимание, что некоторые предлагаемые действия могут вызвать несколько ощущений (например, глубокое дыхание может вызвать одышку, учащенное сердцебиение и головокружение).
- 2. Установите свое намерение.** Установите намерение "включить переключатель готовности и принятия", чтобы оставаться "здесь и сейчас" при непосредственном переживании телесных ощущений во время упражнения.
- 3. Помните об осознанном внимании во время упражнения.** Выполняя упражнение, обращайтесь осознанное внимание: откройтесь для всех аспектов ваших переживаний, отпускайте мысли о них, желания изменить их и контролировать. Два предложения по поддержанию этого состояния готовности и принятия:

*Будьте одобряющим ученым.* Обращайте внимание на свои переживания, будто вы одобряющий ученый, столкнувшийся с новым явлением: наблюдающий за ним с любопытством, пытающийся узнать о нем как можно больше,

например, где ощущения начинаются и заканчиваются, их качество, интенсивность и продолжительность. Исследуйте любые побуждения контролировать или избегать своих переживаний; сформулируйте, на что они похожи.

*Используйте метафоры.* Если во время упражнения переключатель готовности и принятия выключается и вы начинаете сопротивляться своим переживаниям, попробуйте "бросить веревку" в борьбе с неприятными чувствами, или поприветствуйте свои ощущения так же, как вы "приветствовали дядюшку Лео на свадьбе". Однако, если переключатель вашей готовности и принятия выключится, ничего страшного; можно прекратить упражнение. Как упоминалось в предыдущей главе, вы сами решаете, как долго держать переключатель готовности во включенном состоянии. С каждым разом ваш переключатель будет постепенно укрепляться, и вы сможете держать его включенным в течение все более длительных периодов.

4. **Завершите упражнение.** Как упоминалось ранее, вы можете прекратить упражнение в любое время, если переключатель готовности у вас выключился. В противном случае продолжайте уделять осознанное внимание своим переживаниям, пока интенсивность ваших телесных ощущений не вернется к исходному уровню (уровню, на котором вы были до начала упражнения).
5. **Опишите упражнение.** Когда вы закончите упражнение, запишите свои наблюдения в "Бланк записи принятия телесных ощущений", включая комментарии о том, что нужно сделать по-другому в следующий раз (например, выполнять меньше или дольше по времени; попробовать другое действие, чтобы вызвать ощущения).

А сейчас в течение 5–10 мин. попробуйте выполнить упражнение "Пребывание со своей тревогой" с одним из предложенных действий на ваше усмотрение, отмечайте свои наблюдения и запишите их в следующий бланк. (Как упоминалось ранее в этой главе, вы также можете использовать форму записи для упражнений "Сканирование тела" и "Осознанная растяжка". Всякий раз, когда вы делаете упражнение "Пребывание со своей тревогой", обязательно отметьте ощущения, которые являются вашей целью, и то, как вы их вызывали.)

---

---

**Бланк записи “Принятие телесных ощущений”**

Дата	Упражнение “ПТО”*	Наблюдения
	Пример: упражнение “Пребывание со своей тревогой” — головокружение — крутиться на стуле 30 с	Пример: головокружение не было слишком интенсивным; в следующий раз попробую 45 с

\* Упражнения “ПТО” — принятие телесных ощущений: “Сканирование тела”, “Осознанная растяжка”, “Пребывание со своей тревогой”.

Записывайте целевые ощущения и действия, которые были применены в упражнении “Пребывание со своей тревогой”.

Каким был ваш опыт выполнения упражнения “Пребывание со своей тревогой”? У вас получилось вызвать целевые телесные ощущения и с принятием испытать их? Некоторые люди считают, что этот вид упражнения не так полезен, как им хотелось бы, потому что их главная забота заключается в том, что другие люди наблюдают за ними и оценивают их тревожные ощущения — чего не происходит, когда они делают упражнения дома в одиночестве! Если это о вас, следите за информацией в главе 8, чтобы узнать, как выполнять эти упражнения в ваших пугающих социальных ситуациях. Другие люди сообщают, что в некоторых упражнениях они вообще не могут включить свою готовность и принятие. Если это происходит с вами, мы рекомендуем придерживаться более плавного подхода. Например, если вы не чувствуете готовности и принятия дышать через маленькую соломинку с закрытым носом в течение одной минуты, попробуйте использовать соломинку с трубкой большего размера. Начните дышать через нее с закрытым носом в течение нескольких секунд и постепенно увеличивайте эту продолжительность, пока не сможете с принятием и готовностью выполнять это упражнение в течение одной или двух минут. Затем вы можете повторить это упражнение, используя соломинку меньшего размера, если пожелаете.

Теперь, когда вы попробовали все три упражнения для укрепления принятия телесных ощущений, важно продолжать практиковать их. В течение следующих 14 дней мы предлагаем вам выполнять упражнения “Сканирование тела” и “Осознанная растяжка” через день и как минимум один сеанс упражнения “Пребывание с вашей тревогой” ежедневно, как показано в следующей таблице.

### График занятий для упражнений "Принятие телесных ощущений"

День (14-дневный период)	"Сканирование тела"	"Осознанная растяжка"	"Пребывание с вашей тревогой"
1 и 8	√		√
2 и 9		√	√
3 и 10	√		√
4 и 11		√	√
5 и 12	√		√
6 и 13		√	√
7 и 14	√		√

Если вы будете работать над постепенным укреплением принятия своих телесных ощущений, как описано в этой главе, то обнаружите, что у вас появляется все больше и больше времени и энергии, чтобы посвятить их своим ценностям и целям. В следующей главе мы познакомим вас с еще одним навыком, который поможет выйти из режима безопасности на вашем игровом поле социальной тревожности: *обезвреживание*.

## Глава 6

# Обезвреживание тревожных мыслей

Эмили отнеслась к мысли “Они думают, что я странная”, как будто она была в буквальном смысле странной, поэтому решила ни к кому не подходить на корпоративной вечеринке. Для Джека простая мысль о выступлении на собрании сопровождалась учащенным сердцебиением, как будто он на самом деле выступал, поэтому он предпочитал молчать. Эти примеры демонстрируют: когда вы воспринимаете свои мысли буквально (как факты) или сливаетесь с ними (как описано в главе 2), они имеют власть, будто их говорит вам огромный монстр, настолько могущественный, что у вас нет другого выбора, кроме как действовать по его приказу, если вы хотите обезопасить себя. Это изображено на рис. 6.1, где поверивший разум уводит водителя с пути его ценностей на путь избегания.



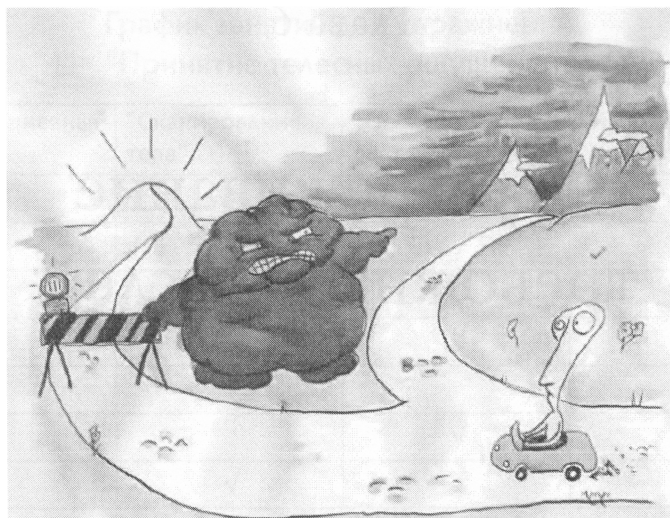


Рис. 6.1. Сливание: ваши тревожные мысли направляют вас на путь избегания

С другой стороны, когда вы *отделяетесь от* своих мыслей, вы видите, чем они на самом деле являются: набором слов и образов в вашей голове. Это снижает их силу, дает вам свободу выбора, как на них реагировать. На второй иллюстрации (рис. 6.2), которая изображает обезвреживание, водитель выбирает путь своих ценностей и берет свои тревожные мысли в дорогу с собой. Они все еще выкрикивают ему приказы, но его выбор — не подчиняться им.

В этой главе вы внимательно рассмотрите свое тревожное мышление и узнаете, как применять широкий спектр стратегий обезвреживания и опровержения к мыслям, с которыми вы сливаетесь. По мере приобретения опыта отделения от тревожных мыслей вы разовьете способность позволять прямому опыту социальных ситуаций руководить вашими действиями, вместо того, чтобы разрешать своим властным мыслям командовать. Или, как указано в названии самой первой книги по самопомощи ТПО, вы приобретете способность *Выйти из головы в свою жизнь* [13].

Вам будет полезно узнать немного больше о своем тревожном мышлении, и начнем мы с некоторых мыслей, которые обычно появляются в трех самых пугающих социальных ситуациях (см. главу 1). Держите под рукой копии ваших ответов на следующее упражнение, потому что мы будем к ним возвращаться по мере продвижения.

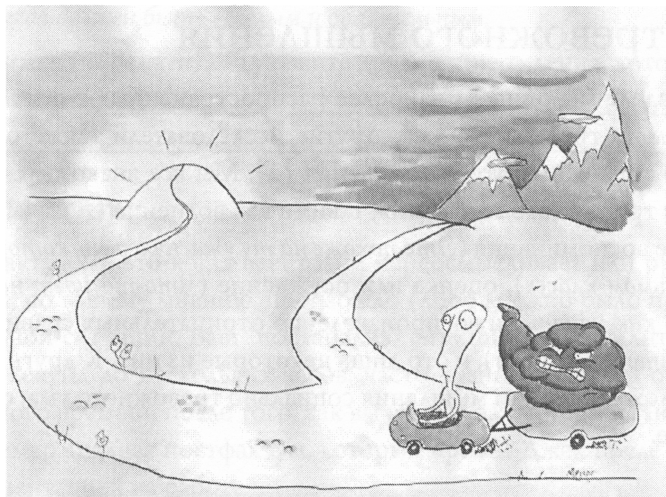


Рис. 6.2. Обезвреживание: вы можете выбрать путь к своим ценностям и взять тревожные мысли с собой в дорогу

## Упражнение 6.1

### Ваши тревожные мысли

Перечислите мысли, которые обычно появляются в каждой из трех ваших самых пугающих социальных ситуаций. Оставьте пока колонку "Типы тревожного мышления" пустой.

Ситуация	Мысли	Типы тревожного мышления
1.		
2.		
3.		

## Типы тревожного мышления

В этом разделе мы опишем наиболее распространенные типы мышления для социально тревожного ума. Другие исследователи также описывали социально тревожные стили мышления [2]. Мы все знакомы с основными типами тревожного мышления, такими как волнение (*Я им не подойду*), тревожные воспоминания (*Это похоже на ту ужасную речь, которую я произнес в седьмом классе*), оценка или осуждение (*Что-то идет не так. Ты выглядишь как идиот.*) и воспроизведение отрицательных сравнений (*Он намного интереснее меня*), и это лишь некоторые из них. К другим, немного более сложным типам мышления социально тревожного ума, относятся следующие.

### Предсказания

Предсказания — это когда ваш разум прогнозирует, что произойдет — обычно что-то негативное, вроде *Мне будет нечего сказать. У меня случится паническая атака и я не смогу говорить. Мои коллеги обнаружат, что я некомпетентен.*

### Чтение мыслей

Чтение мыслей — это когда ваш разум говорит вам, что другие думают о вас, обычно в форме осуждающих мыслей. Легко обнаружить чтение мыслей, когда вы замечаете мысли, которые начинаются с *Он думает... Она думает... или Они думают...* (Например: *Она, должно быть, думает, что я на грани нервного срыва. Или: Они думают, что я тупой и скучный.*) Долженствования

Использование утверждений, содержащих слово “должен”, известных как “долженствования” [7], является популярным занятием социально тревожного ума. Вам знакомы какие-либо из следующих фраз “долженствований”?

- *Я не должен показывать волнение.*
- *Я должен быть идеальным.*
- *Я не должен причинять неудобства другим.*
- *Я всегда должен держать все под контролем.*

- Я всегда должен быть веселым и обаятельным.
  - Я должен (не должен)... (укажите другие утверждения, которые относятся к вам).
- 

## Постфактум

Постфактум — это когда ваш разум переосмысливает или руминирует о том, что, по вашему мнению, произошло (либо должно было произойти) в социальной ситуации. Ваш “постанализ” ситуации может длиться от нескольких секунд до нескольких часов, часто возникает время от времени спустя много времени после того, как вы вышли из ситуации. Ниже приводится пример анализа постфактум, который провел Джек после выступления с презентацией на работе.

*О нет, я действительно облажался с той презентацией. Я должен был готовиться больше. Я не могу поверить, что сделал такой глупый комментарий о финансах. И я забыл упомянуть о плане, который подготовил. Какой идиот! На лице начальника явно было видно разочарование. Я уверен, он сожалеет, что выдвинул меня. Меня уволят, и я никогда не найду другую работу!*

## Эффект прожектора

Сэм работал в больничной лаборатории, и его часто приглашали продемонстрировать различные методы студентам-медикам. Он рассказал нам, что во время демонстраций он всегда чувствовал себя в центре внимания, будто луч прожектора освещал его трясущиеся руки, чтобы все могли видеть это (и обсудить его). Сэм часто брал больничный в “демонстрационные дни” или умолял одного из своих коллег подменить его. Опыт, о котором нам рассказал Сэм, на самом деле называется *эффектом прожектора*, который описали психологи Томас Гилович и Кеннет Савицкий [8, с. 165], используя этот юмористический рассказ о сцене из фильма *Одинокий парень* со Стивом Мартином в главной роли.

Стив Мартин приходит в ресторан, и метрдотель спрашивает его: “Сколько вас в компании, сэр?” Когда Мартин отвечает, что обедает один, метрдотель повышает голос и с удивлением спрашивает: “Один?”

Ресторан замолкает, все недоверчиво смотрят на Мартина. Что еще хуже, внезапно из ниоткуда появляется прожектор и следует за Мартином, когда его проводят к своему месту.

Когда мы рассказали Сэму эту историю об эффекте прожектора, он с облегчением вздохнул, узнав, что его опыт болезненно застенчивого мышления достаточно распространен, чтобы его можно было увидеть в популярном фильме!

## Создание рассказов

Мы закончим этот раздел еще одной активностью социально тревожного ума: создание рассказов о том, кто вы есть в социальных ситуациях, иногда довольно негативных рассказов (например, рассказ о том, что вы неудачник). Чтобы попытаться узнать некоторые из ваших рассказов, закончите следующие фразы:

В социальных ситуациях я чувствую себя (например, самозванцем) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

В социальных ситуациях я всегда (например, говорю не то) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

В социальных ситуациях я не умею (например, поддерживать беседу) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

В социальных ситуациях моя лучшая характеристика (например, быть слушателем) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

В социальных ситуациях моя худшая характеристика (например, быть слушателем) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

Запишите любые другие рассказы, которые приходят вам в голову: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

Рассмотрев наиболее распространенные типы тревожного мышления, вернитесь, пожалуйста, к упражнению 6.1 “Ваши тревожные мысли” и в колонке “Типы тревожных мыслей” заполните как можно больше типов мышления, которые вы смогли обнаружить для каждой тревожной мысли, которую вы записали. Замечаете ли вы какие-либо тенденции? Возможно, ваш разум склонен использовать один и тот же тип мышления снова и снова, или он предпочитает разнообразные типы?

Теперь, когда вы располагаете информацией о типах тревожного мышления, которое ваш разум использует на игровом поле социальной тревожности, пришло время изучить некоторые стратегии их обезвреживания и опровержения.

## Опровержение ваших социально-тревожных мыслей

Учебники ТПО, книги самопомощи, веб-сайты (некоторые из них перечислены в приложении Б) содержат десятки стратегий опровержения. В этом разделе мы подробно рассказываем о стратегиях, которые мы находим особенно полезными для оспаривания социально тревожных мыслей. Читая о них, имейте в виду, что стратегии обезвреживания опровержения не предназначены для принижения или обесценивания ваших мыслительных процессов; их цель — помочь вам дистанцироваться от ваших мыслей, обратить внимание на процесс мышления и освободиться от тирании слияния тревожного ума.

### *“У меня есть мысль, что...”*

Используя эту стратегию [13], вы просто признаете, что мозг размышляет, говоря себе, *“У меня есть мысль, что...”* Прочитав вслух следующие два предложения, обратите внимание на любые различия в их эмоциональном влиянии:

*Я покраснею.*

*У меня есть мысль, что я покраснею.*

Что вы заметили? Некоторые люди считают, что второе предложение вызывает меньше тревоги или кажется менее “реальным”. Попробуйте еще раз с мыслью, которая актуальна для вас.

## *Дать название действию ума*

Здесь вы называете тип мышления, который воспроизводит ваш ум. Вот несколько примеров: *Я боюсь, что мои руки будут дрожать. Прямо сейчас мой мозг занят чтением мыслей, “долженствованием” и предсказанием.* Когда наш клиент Сэм (сотрудник лаборатории) заметил на работе следующую мысль: *“Они все могут заметить, что я дрожу, как идиот”,* — он спокойно сказал себе: *“Ой, да, это эффект прожектора”.* Сэм обнаружил, что это позволило ему “выйти из своей головы” и сосредоточиться на выполнении задания. Избавившись от своей бесполезной мысли, он также смог лучше понять свою ценность помощи студентам в учебе.

## *Дать настоящие имена своим мыслям*

Забавный вариант обозначения типа мышления — дать своим мыслям настоящие имена [10], возможно, для их приветствия или реального разговора с ними, как если бы вы вместе были участниками одного книжного клуба, например: *“Привет, Рэнди, Читающий мысли”;* *“Спасибо, что появилась, “долженствование” Ширли”;* *“Интересные комментарии, Предсказание Нелли”.*

## *Отказ от смысла своих мыслей*

Учитывая, что мы склонны заикливаться на значениях слов, из которых состоят наши мысли, несколько стратегий обезвреживания включают выделение аспектов слов, а не их значений, таких как звучание или внешний вид. Вот некоторые примеры.

**Повторение.** Попробуйте сейчас: очень быстро повторяйте слово “скучный” от 30 до 45 с, обращая внимание на то, как слово звучит, когда вы его произносите [13]. Что вы заметили? Пол прокомментировал, что через 20 с он мог слышать только “скучный”, а слово утратило для него свой тяжелый смысл.

А теперь попробуйте еще раз со словом или фразой, с которыми вы склонны сливаться в своих пугающих социальных ситуациях.

**Другие голоса.** Попробуйте выразить свои мысли чужим голосом, например телеведущего, политика (ныне живущего или умершего) или мультипликационного персонажа [13].

**Пропойте свои мысли.** Попробуйте пропеть свои мысли под мелодию песни, например “С днем рождения, тебя” или вашей любимой (либо наименее любимой) популярной песни [13]. Попробуйте поискать песни, содержащие фразы, которые имеют отношение к вам. Например, “Он такой застенчивый” (“He’s So Shy”) группы The Pointer Sisters.

**Увидеть свои мысли.** Обратите внимание на то, как выглядят ваши мысли, если их напечатать или написать разными шрифтами и цветами [12].

## *Поблагодарить свой мозг*

Человеческий мозг эволюционировал на протяжении многих тысяч лет, и это помогло нашему виду остаться в живых и передавать гены из поколения в поколение. Мысли об опасности помогали реагировать на болезни, голод, вражеские атаки и природные бедствия, и это лишь некоторые из опасностей. Итак, когда ваш мозг думает об опасностях, которые поджидают вас в социальных ситуациях, он просто выполняет свою работу, и поэтому заслуживает признания, даже если это в конечном итоге оказывается бесполезным. Следовательно, популярная стратегия обезвреживания — поблагодарить мозг за мысли [13], например, *Мозг, спасибо за мысль, что я выставляю себя дураком.*

Вы можете благодарить свой мозг за любые мысли, которые он создает, включая воспоминания. В забавном варианте благодарности мозгу за воспоминания, попробуйте пропеть свое воспоминание с помощью мелодии “Спасибо за воспоминания”. Вы можете найти эту песню в Интернете (“Thanks for the Memory”). Вы, вероятно, узнаете мелодию, но не вспомните, что она из фильма *Большой эфир 1938 г.* (*The Big Broadcast of 1938*). Ребекка пела так: “Спасибо за воспоминание / о школьном романе / о моей ошибке в танце” (здесь используется двойная стратегия обезвреживания, потому что она сочетает в себе благодарность с пропеванием мысли).

Последний вариант — поблагодарить процессы, которые помогли сформировать мозг, такие как эволюция и генетика, например: *Спасибо, эволюция, за то, что я всегда думаю об опасности или Спасибо, дедуля, за то, что передал мне гены “стеснительности”.*



## *Опровержение с Доктором Филом*

В своем популярном телешоу о психологических рекомендациях доктор Фил, американский психолог Фил Макгроу, спрашивает: “Чем это вам помогает?”, когда гости описывают способы решения своих бесчисленных проблем. Аналогично вы можете спросить: как определенные мысли “помогают вам”. Всякий раз, когда Джейк рассматривал возможность связаться с Кристиной на тему свидания, его разум был переполнен мыслями об отвержении, из-за чего он избегал звонить или писать на электронную почту. Когда он спросил себя: “Как эти мысли мне помогают мне?”, то встретил громкий ответ: “Абсолютно никак!” Это позволило ему осознать, что сливание со своими мыслями уводило его от ценности установления любящих отношений. После нескольких сеансов с доктором Филом Джейк пригласил Кристину на кофе.

## *Развиваем осознание мышления*

Иногда нам не хватает осознанности мыслей, которые регулируют наше поведение. Саманта рассказала нам: “Я не понимаю, почему я не выступаю на собраниях. Я просто не выступаю”. Ее действия казались автоматическими, без влияния каких-либо конкретных мыслей. Как указали Келли Уилсон и Трой Дюфрен [12], точно так же, как неприятный шум в машине нельзя устранить, если механик не слышит его, вы не можете избавиться от бесполезных мыслей, если вы их не осознаёте. Они предполагают, что иногда просто “посидеть и понаблюдать” над ситуацией в тишине может быть полезным для выявления мыслей, с которыми вы сливаетесь. Мы попросили Саманту посидеть спокойно несколько минут и обращать внимание на любые мысли, возникающие в момент представления в воображении типичного рабочего собрания. Она смогла установить связь с пугающими мыслями о неспособности сформулировать свои идеи перед коллегами. Мысль за мыслью появлялись в ее голове о том, что она некомпетентна и не вписывается в процесс. Саманте было полезно заметить эти мысли, и она также решила позже провести дополнительную работу по обезвреживанию особенно неприятной мысли: “Никто не будет уважать меня, если я не смогу выразить свое мнение”.

Попробуйте “посидеть” и понаблюдать с образом одной из пугающих социальных ситуаций с помощью следующего упражнения.

---

## Упражнение 6.2

### Осознание мышления

Цель этого упражнения — практиковать осознание процесса мышления, наблюдать, как мозг производит мысли, не вовлекаясь в содержание этих мыслей.

Примите удобное положение сидя, обратите внимание на дыхание, когда оно входит и выходит из тела, приходит и уходит само по себе, позвольте дыханию найти свой собственный ритм, не контролируйте его никоим образом.

Если вы хотите работать с определенной социальной ситуацией, вспомните о ней сейчас, чтобы получить четкое представление о том, где вы находитесь, с кем и что делаете.

Когда вы будете готовы, мягко переключите свое внимание на мышление — уделите внимание мыслям, как к событиям в мозге. Наилучшим образом, насколько это возможно, обращайтесь на мысли, как они возникают в уме, проходят через пространство ума и, в конце концов, исчезают. Нет необходимости критиковать или поддерживать мышление в каком-либо направлении, просто позвольте мыслям возникать естественно, не задерживайтесь на мыслях, не отталкивайте их и не анализируйте их содержание, просто наблюдайте за мыслями как событиями в области сознания.

Также может помочь представление, что вы сидите перед большим белым экраном в кинотеатре. Когда мысли, воспоминания и образы появляются в вашей голове, проецируйте их на экран, наблюдая за каждой мыслью, пока она остается там.

Мысли могут медленно или быстро перемещаться по экрану, некоторые доминируют. В какой-то момент экран может стать пустым, но в другой момент он может быть полностью заполнен мыслями. Что бы ни было на экране, будьте внимательны к самому процессу мышления, заметьте свою способность быть беспристрастным наблюдателем.

Временами вы можете терять связь со своим осознанием мышления, сливаясь со своими мыслями, увлекаясь историей, разворачивающейся на экране. Когда это произойдет, вернитесь к ощущению дыхания не для того, чтобы отвлечься от мыслей или создать пустой ум, а чтобы закрепиться в настоящем моменте, "вернуть мозг на свое место". Вернитесь к наблюдению за своими мыслями: приходящими и уходящими.

---

Каким был ваш опыт выполнения этого упражнения? Обнаружили ли вы мысли, которые скрывались за пределами вашего осознания, возможно, уводя вас от ваших ценностей? Если да, вам может быть полезно продолжать просто наблюдать за этими мыслями самостоятельно или повторять

упражнение “Осознание мышления” (используя “Журнал осознанности” из главы 4 для записи ваших наблюдений), или вы можете продолжить с ними работу по опровержению. Выполняя упражнение “Осознание мышления” без какой-либо конкретной ситуации, практикуйте наблюдение за мыслями в целом.

### *Наблюдение за своими мыслями*

Вы уже практиковали наблюдение за своими мыслями в упражнении “Наблюдение за горой” и с точки зрения стороннего наблюдателя (в предыдущем упражнении). Вот еще несколько идей для наблюдения за мыслями.

**Мысли как метафора водопада.** Представьте, что вы стоите под сильным водопадом [28]. Вода падает на ваши волосы и кожу, ваша одежда намочается. Сила воды толкает вас вниз. Вы настолько поглощены падающей водой, что чувствуете себя ее частью. А теперь представьте, что вы вышли из водопада и стоите рядом с ним. Вы можете видеть, как вода стекает вниз и, возможно, чувствуете на коже легкие брызги. Вы также можете видеть, что вы отдельно от воды; вы — не есть вода. Потренируйтесь выходить из водопада ваших мыслей и наблюдать за ними, вместо того, чтобы сливаться с ними и быть поглощенным ими.

**Листья, плывущие по ручью.** Представьте, что вы стоите у ручья, на краю которого растет большой клен [13]. Прекрасный осенний день, и листья постепенно опадают в ручей. На каждом листочке написана одна из ваших мыслей. Тренируйтесь наблюдать за каждым листочком (мыслью), падающим в воду и уплывающим по течению. Ручей может течь медленно, быстро, а иногда полностью останавливаться. Ваша задача просто смотреть, что происходит.

**Облака в небе.** Это упражнение похоже на предыдущую метафору, за исключением того, что ваши мысли написаны на проплывающих облаках.

### *Создайте свою собственную стратегию обезвреживания*

После того как вы испытали предыдущие стратегии обезвреживания, можете попробовать свои силы, чтобы создать свою собственную, ту, которая подойдет именно вам (и это весело!). Лорен использовала две старые куклы,

с которыми любила играть в детстве, чтобы помочь избавиться от тревожных мыслей о ее предстоящей свадьбе. Одна кукла говорила вслух пугающие мысли, что Лорен споткнется в проходе, забудет дать клятву вовремя, испортит речь, другая кукла встречала ее мыслями, как избежать этих неприятностей: *“Надень туфли на плоской подошве, которые ты ненавидишь. Произноси свою клятву и речь как можно короче. Да и вообще, отмени свадьбу!”* Когда Лорен слушала разворачивающуюся драму, она увидела, что у нее есть возможность не попадать в нее; вместо этого она предпочла придерживаться своего плана — надеть “убийственные” шпильки, расписать клятву, вложив в нее важные идеи и смыслы, и произнести речь от всего сердца.

Есть бесконечные возможности для создания ваших собственных личных стратегий обезвреживания мыслей при условии, что каждая такая стратегия позволяет вам замечать свои мысли как мысли и не вовлекаться в их буквальный смысл. Запишите свои идеи здесь. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

В течение следующих нескольких недель опробуйте все стратегии обезвреживания (кратко изложенные на следующей странице), отмечайте свой опыт в рабочем листе “Обезвреживание тревожных мыслей”. Чтобы получить как можно больше практики, постарайтесь применять обезвреживание к повседневным мыслям (например: *У меня есть мысль, что я хочу съесть булочку на завтрак*) и к социально-тревожным мыслям. Вы можете попробовать некоторые стратегии сразу, как заметите мысль (например, назвать тот тип мышления, который ваш мозг воспроизводит, или поблагодарить свой ум). В других ситуациях вы пожелаете подождать, пока у вас будет немного времени для себя (например, для упражнений: отказ от смысла ваших мыслей или осознание мышления). В последних случаях не забудьте записать мысли в блокнот для дальнейшего использования. Выбирая стратегии, отслеживайте те, которые вы считаете наиболее полезными на вашем игровом поле социальной тревожности. Мы обнаружили, что нашим клиентам нравятся разные стратегии. Ясно, что “нет единого размера, который подходит всем”.

## Краткое изложение стратегий обезвреживания мыслей

---

У меня есть мысль, что... (например, *у меня есть мысль, что я выставлю себя дураком...*)

Назовите, какое действие воспроизводит ваш мозг. Назовите тип тревожного мышления (предсказание, чтение мыслей, "долженствование", постфактум, эффект прожектора, создание рассказов и другие основные виды, такие как волнение и осуждение).

Дайте своим мыслям настоящие имена: например, *Рэнди, Читающий мысли*.

Избавьтесь от смысла ваших мыслей: используйте повторение, другие голоса, пропевание, просмотр мыслей.

Поблагодарите разум: например, *Спасибо за воспоминания*.

Опровергайте с доктором Филом: *Чем эта мысль вам помогает?*

Используйте осознание мышления: посидите в тишине со своими мыслями.

Наблюдайте за своими мыслями: использование метафор — водопад, листья, плывущие по ручью, или облака в небе.

Создайте свою собственную стратегию обезвреживания тревожных мыслей:

---

---

---

---

Безусловно, освоение нового способа отношения к мыслям может занять некоторое время, поэтому мы рекомендуем практиковаться, практиковаться и еще раз практиковаться!

## Рабочий лист

### "Обезвреживание тревожных мыслей"

<b>Мысль</b> Например: <i>Я скучный</i>	<b>Стратегия обезвреживания</b> Например: <i>У меня есть мысль, что я скучный</i>	<b>Что вы заметили?</b> Например: <i>Я поймал мысль и все же внес свой вклад в беседу</i>

## Ваше состоявшееся путешествие

Итак, вы изучили все основные навыки подхода осознанности и принятия к социальной тревожности и стеснительности, завершая тем самым первый этап вашего путешествия по этой книге. Давайте сейчас остановимся и подведем итоги, чему вы научились (и чего достигли) на данный момент.

Во-первых, вы узнали о режиме безопасности. Вы увидели, что стремление к безопасности может привести вас на темный путь — путь борьбы и избегания — а это ведет к ограниченной жизни. Вы также узнали о режиме жизненно важных действий, который может направить вас на другой путь — путь осмысленной жизни. Чтобы пойти по этому пути, мы начали разговор о том, что действительно важно в вашей жизни. Затем вы узнали, как осознанное внимание может изменить ваше восприятие практически обо всем: научиться замечать горилл, есть изюм, смотреть на природу и слушать повседневные звуки по-новому. Вы узнали, что, оставаясь в непосредственном присутствии в текущем моменте, можно увидеть ситуации более четко, возможно, даже получать от них больше удовольствия. Основываясь на навыках осознанности, вы изучили трехсторонний подход к усилению принятия телесных ощущений, привнося принятие и доброе отношение к своим телесным ощущениям. Наконец, вы узнали огромное количество стратегий обезвреживания мыслей, которые могут помочь вам “выйти из головы в свою жизнь” [13]!

## Путешествие впереди

До сих пор вы практиковали большую часть своих новых навыков в относительной безопасности — дома или в других местах за пределами ситуаций, которых вы опасаетесь. Раньше это было похоже на генеральную репетицию перед спектаклем, в котором актеры выходят на сцену и разыгрывают свои партии без присутствия публики. Во второй части этой книги “публика будет присутствовать”, когда вы войдете в свое игровое поле социальной тревожности. Там, с вашими новыми навыками, вы, наконец, будете готовы действовать в режиме жизненно важных действий: делать то, что действительно имеет значение в социальных ситуациях, принимая тревожные чувства и мысли “в пути”.

В главе 7 мы познакомим вас с ВАЖНЫМИ действиями и опишем план, состоящий из четырех частей, по достижению ваших целей. В последней главе этой книги мы продолжим шагать к цели и закончим медитацией “любящей доброты”.

### *Время сделать паузу*

Это прекрасное время в вашем путешествии по этой книге, чтобы сделать паузу, и уделить какое-то время практике обезвреживания и другим навыкам осознанности. Если вы собирались пересмотреть “Рабочий лист ценностей и целей” (упр. 3.2), сейчас самое подходящее время, потому что вы будете использовать его в следующих двух главах. Или можете продолжить чтение книги. Когда бы вы ни решили перейти ко второй части, мы будем здесь, готовые направлять вас на вашем пути.





## ЧАСТЬ II

# Собираем все вместе



## Глава 7

# Совершение ВАЖНЫХ действий

**К**ак мы упоминали в конце предыдущей главы, генеральная репетиция окончена! Вы отработали свои новые навыки, и теперь пришло время собрать их вместе и сделать шаг на ваше поле социальной тревожности. Возможно, это звучит довольно пугающе, поэтому мы хотим вас успокоить: от вас не ожидается, что вы будете мгновенно менять свое поле (пока вы этого не захотите)! Двигаетесь вы крохотными шагами или гигантскими прыжками, вам решать, какой темп выбрать. Однако мы ожидаем, что вы *будете* действовать в режиме жизненно важных действий (потому что теперь у вас есть необходимые навыки) в пугающих социальных ситуациях.

В этой главе мы познакомимся с ВАЖНЫМ действием, представим упражнение, которое можно выполнить в своем воображении и очертим четырехэтапный план для совершения ВАЖНЫХ действий по отношению к вашим ценным целям.

## Представляем ВАЖНОЕ действие

Вы можете вспомнить из главы 2, что цель режима жизненно важных действий — жить полноценной жизнью. Режим жизненно важных действий — все, что касается вашей жизни — это действия, направленные на все, что действительно имеет значение для вас. Слово “ВАЖНЫЙ” (прописными буквами) также будет использоваться в качестве аббревиатуры в дальнейшем, что поможет вам не забыть использовать свои новые навыки: “В” побудит вас

*Выбирать* и основывать свои действия на ваших ценностях и целях; “А” — напомним вам, что нужно *Апробировать* оставаться в настоящем моменте; “Ж” означает *Жить*, обращая внимание на свои чувства, мысли и желания (с точки зрения вашего внутреннего наблюдателя); и “НЫЙ” означает, что нужно *Настроить* отношение принятия опыта именно таким, какой он есть.

## ВАЖНОЕ действие

---

Совершая действие на своем поле социальной тревожности, вы можете использовать следующие навыки, которые будут направлять вас в каждом действии.

**В** — *выбирать* и определять свои ценности и цели (подсказка: ценности направляют ваши действия и никогда не “завершаются”; цели — это то, что вы можете проверить и сказать, что они достигнуты).

**А** — *апробировать* и оставаться присутствующим в настоящем моменте — сначала закрепите свое внимание на дыхании, а затем переключите внимание на то, что действительно важно в ситуации, и оставайтесь в полном присутствии “здесь и сейчас”; замечайте по мере необходимости, когда ваше внимание смещается с настоящего момента.

**Ж** — *жить*, обращая внимание на чувства, мысли и побуждение использовать охранительное поведение (включая избегание). Обращайте внимание на свой опыт с точки зрения наблюдателя (возможно, воплощая вашу внутреннюю гору или другой наблюдательный образ).

**Ный** — *настроить* отношение принятия, любопытства, открытости, сопереживания к своему опыту. Позволить своему опыту быть таким, какой он есть, с помощью метафор (включить переключатель готовности, бросить веревку, поприветствовать дядю Лео и т.д.) и стратегий обезвреживания (благодарность своему мозгу, назвать действие мозга и т.д.).

Чтобы вы могли представить то, чего ожидать, когда вы выйдете на свое поле социальной тревожности, мы предлагаем вам предпринять ВАЖНОЕ действие, попробовав выполнить его сперва в своем воображении. Для выполнения упражнения “Представляя ВАЖНОЕ действие” воспользуйтесь описанной ниже инструкцией. Во-первых, выберите действие или действия, над которыми вы будете работать во время упражнения: возможно, установить зрительный контакт, завести короткий разговор, задать вопрос или прогуляться в людном месте — что-то связанное с одной из ваших целей (из “Таблицы ценностей и целей”, упр. 3.2). Когда вы определили ситуацию, переходите к упражнению.

## Упражнение 7.1

### Представляя ВАЖНОЕ действие

Это упражнение предназначено для того, чтобы дать вам возможность попрактиковать ВАЖНОЕ действие в своем воображении.

Начните с того, чтобы принять удобное положение, сядьте на стул или лягте, мягко закройте глаза.

Представьте ситуацию, в которой вы хотите попробовать действие. Представьте, где вы и с кем, включая как можно больше деталей ситуации, чтобы оживить ее в воображении.

Затем, начиная с буквы "В" в ВАЖНОМ действии, представляющей ваши "ценности и цели", установите связь со своими ценностями и целями, которые будут направлять ваши действия. Почему эти действия важны для вас? Что они значат? Кроме того, чего вы хотите достичь посредством своих действий? Куда они вас приведут? Какова ваша цель?

Переходим к "А" в ВАЖНОМ действии, "апробируем оставаться в настоящем моменте". Уделите несколько минут, чтобы установить связь со своим дыханием. Входя в настоящий момент, обращайте внимание на каждый полный вдох и каждый полный выдох, отмечая, как поднимается и опускается грудная клетка и живот. Нет необходимости контролировать свое дыхание каким-либо образом — просто позвольте дыханию быть таким, каким оно есть, в течение нескольких минут, пока вы полностью не сконцентрируетесь на своем дыхании. В оставшейся части этого упражнения всякий раз, когда ваш ум отвлекается от текущей задачи, попробуйте вернуться к дыханию как способу воссоединения с настоящим моментом и с упражнением.

Представьте, что вы предпринимаете действие, по-прежнему сосредоточившись на своих ценных целях. И при выполнении действия переходим к последним буквам — "Ж", проживая ситуацию и обращая внимание на мысли и чувства; и "Ное" — настраивая отношение принятия, позволяя опыту быть таким, какой он есть.

Замечайте возникающие чувства, возможно, наблюдая за ними с позиции своей внутренней горы, используя другой образ или просто наблюдая за ними. Появился ли страх? Возникает ли напряжение?

Ускорило ли сердцебиение, стало ли тяжело дышать? Какие бы чувства и ощущения ни появились, просто наблюдайте за ними с принятием и добротой, не нужно бороться с ними.

Постарайтесь заметить мысли, возникающие по поводу ситуации, возможно, волнение, оценки или чтение мыслей — какими бы они ни были, просто наблюдайте за тем, как ваши мысли приходят и уходят. Нет необходимости думать о чем-то еще, прогонять мысли или принимать какие-либо решения. Можете ли вы поблагодарить свой мозг за тревожные мысли или обезвредить их другим способом?

Наконец, обратите внимание на любые побуждения к охранительному поведению, например, скрывать свои чувства или избегать сложных ситуаций. Просто признайте любые побуждения и отпуская необходимость действовать, как они вам говорят.

Можете ли вы освободить место для принятия всего вашего опыта? Он является тем, с чем вы *должны* бороться, или вы можете пригласить его, с принятием говоря себе: *Я разрешаю себе чувствовать так, как я себя чувствую, потому что это и есть мой опыт прямо сейчас?*

И, мягко открываясь своему опыту, вы продолжаете совершать нужное действие в воображаемой ситуации, будучи сфокусированным на том, что действительно важно для вас. Побудьте в этом еще немного.

Когда вы будете готовы, отпустите воображаемую ситуацию с сопровождающими ее чувствами, мыслями и побуждениями и снова направьте ваше внимание на дыхание.

Затем постепенно расширяйте свое внимание, чтобы уловить звуки в комнате. Создайте намерение привнести это ощущение разрешения и самопринятия в настоящий момент. Когда вы будете готовы, медленно открывайте глаза.

---

Каким был ваш опыт выполнения этого упражнения? В своей работе с клиентами мы обнаружили больше вариаций различных переживаний в этом упражнении, чем в каком-либо другом. Вот три основных варианта наших наблюдений.

- Некоторые люди от природы являются “визуалами”: они могут увидеть ситуацию, разворачивающуюся в воображении, будто смотрят фильм. У других людей лучше получается “слышать” ситуацию: они слушают, что ум говорит о ней. Какой бы метод вы ни использовали, чтобы представить ситуацию в уме, он подходит, если помогает вам соприкоснуться со своими чувствами и мыслями о ситуации.
- Даже когда люди могут ярко представить себе свои ситуации, их опыт в этом упражнении по-прежнему весьма разнообразен. Одни люди испытывают те же чувства и мысли, какие были бы в их реальных ситуациях. Другие люди испытывают иные (или приглушенные) чувства и мысли; а некоторые не испытывают никаких чувств или мыслей, касающихся своих ситуаций, вообще.
- Опыт людей также различается в зависимости от ситуаций, которые они представляют. Обычно три самые пугающие ситуации наших клиентов имеют тенденцию вызывать более интенсивные переживания, чем ситуации, которых они опасаются меньше.

Учитывая все это разнообразие, мы предлагаем вам попробовать это упражнение с рядом ваших пугающих ситуаций в течение следующих нескольких недель, записывая свои наблюдения в “Журнал осознанности” (см. главу 4). Если это упражнение вызывает у вас слишком интенсивные переживания (например, бешено бьющееся сердце или очень критические мысли), попробуйте применить постепенный подход, когда вы будете повторять упражнение. Начните с представления ситуации, которая вызывает у вас очень легкую тревогу, и постепенно приближайтесь к трем основным ситуациям (конечно, в своем собственном темпе). Ситуацию, которую вы хотите испытать в упражнении, лучше выбрать заранее до его начала.

Также у некоторых людей определенные части аббревиатуры забирают больше времени, другие — меньше (например, этап разрешения и принятия дается сложнее, а определение ценностей и целей легче).

То, как вы работали с ВАЖНЫМ действием в своем воображении, очень похоже на то, как вы будете предпринимать ВАЖНОЕ действие на игровом поле социальной тревожности, о чем будет рассказано далее.

## План для совершения ВАЖНОГО действия

В этом разделе мы опишем четырехэтапный план для совершения ВАЖНОГО действия по мере вашего продвижения навстречу своей цели. План предназначен для того, чтобы помочь вам выбрать цели, разбить их на конкретные этапы (действия), запланировать действия на неделю и выполнить их (используя рабочий лист для подготовки к каждому этапу и подведения итогов после каждого выполненного действия). Каждая часть плана изображена на следующей схеме (рис. 7.1) с соответствующими названиями рабочих листов или расписания. Разбирая каждую часть плана, мы будем использовать примеры первой недели “выполнения ВАЖНОГО действия” Камиллы и Джека.



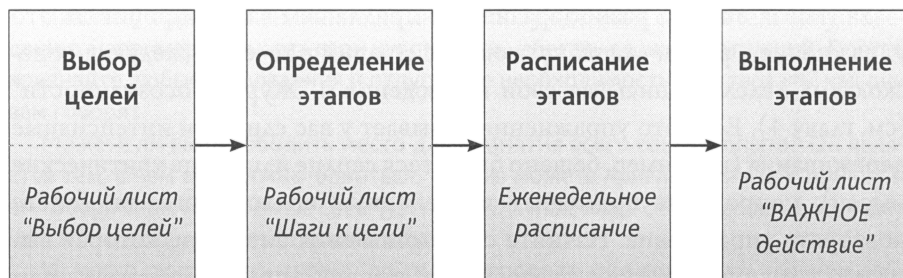


Рис. 7.1. План для совершения ВАЖНОГО действия

## Выбор целей

Для этой части плана вам нужно будет обратиться к "Рабочему листу ценностей и целей" (упр. 3.2, которое вы выполнили в главе 3). (Если вы не заполнили рабочий лист, это нормально; вы можете сделать это сейчас.) Есть два элемента, связанных с выбором целей: определение сфер жизни, на которых нужно сосредоточиться, и выбор конкретных краткосрочных и долгосрочных целей в этих жизненных сферах.

## Определение сфер жизни

Как вы помните (и можете увидеть, просматривая свой рабочий лист), "Рабочий лист ценностей и целей" (упр. 3.2) включает десять разных жизненных сфер. Для начала рекомендуем вам сосредоточиться на 1–3 сферах жизни, для которых вы определили ценности и цели. С какой из этих сфер вы больше всего хотели бы начать? Важно выбрать сферы, которые доступны и осуществимы для работы в ближайшем будущем. Для этого подумайте о своем расписании на следующие несколько месяцев. Вы будете в отпуске? Может, в ближайшие несколько месяцев будет День благодарения (или какой-либо другой праздник)? Если вы собираетесь в отпуск, это может быть хорошее время, чтобы поработать над категорией "Досуг" (если вы определили эту область как важную и актуальную). Если приближается День благодарения, то это прекрасная возможность поработать над жизненной сферой "Семейные отношения" (и для веселого настроения и облегчения посмотреть очень забавный фильм о семейных неприятностях в День благодарения — "Праздник Эйприл"). Ничего страшного, если вы выберете только одну область, на которой хотите сосредоточиться. Некоторые из наших

клиентов предпочитают концентрировать свои усилия на одной сфере жизни в течение недель и месяцев.

### Краткосрочные и долгосрочные цели

Некоторые из целей в вашем “Рабочем листе ценностей и целей” могут быть краткосрочными, их можно выполнить в течение двенадцати месяцев (например, проводить больше времени с друзьями). Другие цели могут быть долгосрочными, достижение которых, вероятно, займет год или больше (например, выйти замуж, найти новую работу). Предлагаем вам выбрать одну долгосрочную цель и две или три краткосрочные, над которыми вы могли бы начать работать в ближайшее время. Анализируя цели, которые вы определили в главе 3, вы можете решить, что ни одна из них не подходит для того, чтобы начинать работу над ней в ближайшее время. Это также нормально. Возьмите паузу, чтобы определить другие цели. (Иногда цели, которых можно достичь менее чем за двенадцать месяцев, разбиваются на три отдельные категории: немедленные, для целей, которые могут быть достигнуты сразу; краткосрочные, для целей, которые могут быть достигнуты в течение трех месяцев; и средний срок для целей, на достижение которых уйдет от трех до двенадцати месяцев. Вы можете использовать эти категории, если хотите.) Прежде чем заполнять ваш “Рабочий лист по выбору целей”, давайте взглянем на рабочие листы Камиллы и Джека.

### Рабочий лист по выбору целей Камиллы

Цель	Краткосрочная или долгосрочная	Сфера жизни
Найти новую работу	Долгосрочная	Карьера
Разговаривать как минимум с одним человеком в день (другом, знакомым, коллегой)	Краткосрочная	Социальные отношения
Тренироваться на беговой дорожке в тренажерном зале	Краткосрочная	Здоровье (физическое благополучие)



После выбора своих целей переходим ко второй части плана совершения ВАЖНОГО действия, которая включает определение этапов: разбиваем ваши цели на конкретные действия.

### *Определение этапов (конкретных действий)*

Представьте, что ваша цель — пробежать марафон, но вы никогда не пробегали больше, чем пару городских кварталов. Вы, вероятно, разбили бы свою цель на более мелкие этапы, начиная с коротких пробежек и постепенно увеличивая продолжительность каждой. Аналогично, возможно, одна из ваших целей — пригласить соседа к себе домой на чай, но вы никогда не обменивались даже словом с любым из ваших соседей. Вы можете разбить эту цель на более мелкие и конкретные этапы (действия), начиная с установления зрительного контакта с одним соседом, затем — обменяться несколькими словами с другим и так далее, постепенно приближаясь к своей цели — пригласить соседа на чай. Количество выбранных вами этапов будет зависеть от установленного вами темпа (в медленном темпе потребуется больше действий, чем в быстром) и того, как далеко вы находитесь от цели (чем ближе вы к цели, тем меньше этапов вам понадобится).

Мы приглашаем вас опробовать эту часть плана, заполнив рабочий лист “Шаги к цели” для одной из целей, которую вы определили в предыдущем разделе. Разбивая цели на конкретные действия, важно, где возможно, включить конкретные детали для каждого действия: где, как долго и с кем вы будете выполнять определенное действие. (Детали “Когда” рассматриваются в следующей части плана.) Просмотрите рабочие листы “Шаги к цели”, которые Камилла заполнила для трех своих целей, один — для долгосрочной цели и два — для краткосрочных.

## Рабочий лист Камиллы “Шаги к цели” для долгосрочной цели

**Моя цель:** найти новую работу.

*Этап 1:* посетить семинар по написанию резюме, который проводят в местном центре занятости

*Этап 2:* заполнить и усовершенствовать резюме, показать его родителям для обратной связи

*Этап 3:* показать резюме Мегги и Биллу для обратной связи

*Этап 4:* отправить резюме четырем потенциальным работодателям

*Этап 5:* позвонить тете Сильвии и кузену Чарли и рассказать им о своей цели — найти работу

*Этап 6:* позвонить бывшим коллегам (Дженнифер и Дэйву) пообщаться на эту тему

*Этап 7:* позвонить двум потенциальным работодателям по поводу собеседования

*Этап 8:* практиковать интервью-собеседование перед зеркалом

*Этап 9:* практиковать интервью-собеседование с моими родителями

*Этап 10:* посетить собеседование

Обратите внимание, что Камилла четко описала “где” и “с кем” она будет проходить свои этапы.

## Рабочий лист Камиллы “Шаги к цели” для краткосрочной цели 1

**Моя цель:** разговаривать по крайней мере с одним человеком в день

*Этап 1:* сказать пару слов о погоде соседу из соседней квартиры

*Этап 2:* спросить продавщицу в продуктовом магазине, как проходит ее день

*Этап 3:* спросить администратора спортзала о занятиях по велоаэробике

*Этап 4:* инициировать разговор с Мегги во время перерыва на кофе (5 мин.)

*Этап 5:* пообщаться с коллегой на обеденном перерыве (10 мин.)

*Этап 6:* позвонить Андреа после работы (пообщаться 15 мин.)

Следующий рабочий лист посвящен цели Камиллы — тренироваться на беговой дорожке в тренажерном зале. Вы можете вспомнить ее страх потеть (из главы 3). Она избегала работать на беговой дорожке из-за опасений, что вспотеет, и люди сочтут ее “взволнованной”. Вот ее стратегия постепенных шагов к хорошей тренировке на беговой дорожке (вспотею, но выполняю!).

## Рабочий лист Камиллы “Шаги к цели” для краткосрочной цели 2

**Моя цель:** тренироваться на беговой дорожке в спортзале

*Этап 1:* ходить на беговой дорожке в умеренном темпе в течение 5 мин.

*Этап 2:* ходить на беговой дорожке в умеренном темпе в течение 15 мин.

*Этап 3:* бегать на беговой дорожке в умеренном темпе в течение 5 мин.

*Этап 4:* бегать на беговой дорожке в умеренном темпе в течение 15 мин.

*Этап 5:* бегать на беговой дорожке в быстром темпе в течение 5 мин.

*Этап 6:* бегать на беговой дорожке в быстром темпе в течение 15 мин.

Обратите внимание, что Камилла конкретизировала, “как долго” она будет выполнять каждое действие. Теперь ваша очередь разбить одну из ваших целей на этапы (позже в книге у вас будет возможность раздробить остальные ваши цели). В рабочем листе “Шаги к цели” есть место для десяти этапов; однако, в зависимости от цели, вам может потребоваться меньше или больше десяти этапов.

## Рабочий лист “Шаги к цели”

**Моя цель:**

*Этап 1:*

*Этап 2:*

*Этап 3:*

*Этап 4:*

*Этап 5:*

*Этап 6:*

*Этап 7:*

*Этап 8:*

*Этап 9:*

*Этап 10:*

## *Расписание ваших действий*

Третья часть плана по достижению цели — организовать этапы из ваших рабочих листов “Шаги к цели” в еженедельное расписание. Эта часть плана особенно важна, чтобы помочь вам оставаться организованным, когда вы используете более одного рабочего листа, т.е. более одной цели. Ознакомьтесь с расписанием Камиллы на ее первую неделю достижения цели.

### **Еженедельное расписание Камиллы**

Воскресенье	В спортзале: спросить администратора о занятиях по велоаэробике. В спортзале: ходить на беговой дорожке в умеренном темпе в течение 5 мин. Сказать пару слов о погоде соседу из соседней квартиры
Понедельник	Поговорить с Мегги во время перерыва на кофе в течение 5 мин. Посетить семинар по написанию резюме, который проводят в местном центре занятости
Вторник	Позвонить Андреа после работы (пообщаться 15 мин.). Заполнить и усовершенствовать резюме, показать его родителям для обратной связи
Среда	Спросить кассира в продуктовом магазине, как проходит ее день. В спортзале: ходить на беговой дорожке в умеренном темпе в течение 15 мин.
Четверг	Во время обеда в комнате для персонала: начать обсуждение предстоящих муниципальных выборов (в течение десяти минут). Показать резюме Мегги для обратной связи
Пятница	Во время обеда в комнате для персонала (30 мин.) инициировать 2 разговора
Суббота	Позвонить кузену Чарли и рассказать о своей цели — найти работу

Камилле удалось вписать хотя бы один этап в каждый день недели, и она решила “приберечь” некоторые из них на следующую неделю (смотрите ее обновленный рабочий лист “Шаги к цели” в следующей главе). Вы можете использовать следующее “Еженедельное расписание”, чтобы организовать еженедельное “движение к цели”, когда закончите следующую главу.

**Еженедельное расписание**

Понедельник	
Вторник	
Среда	
Четверг	
Пятница	
Суббота	
Воскресенье	

Если вам кажется, что в этом плане задействовано слишком много “бумажной работы”, будьте уверены: эти рабочие листы принесут пользу. Наш опыт с клиентами и членами группы показывает, что “письменная работа” обеспечивают структуру, которая поможет не сбиться с пути по направлению к своим целям. Позже, разобравшись во всем, вы можете начать использовать свой ежедневник или телефон, чтобы планировать свои действия на неделю.



Если у вас есть расписание на конкретную неделю, последняя часть плана достижения цели состоит в том, чтобы выполнить каждый этап (и да, письменная работа еще есть!).

## *Выполнение ваших действий*

Мы разработали рабочий лист “ВАЖНОЕ действие”, чтобы помочь вам подготовиться к каждому действию вашего еженедельного расписания и подвести итоги. Пройдемся по рабочему листу, используя один из этапов Камиллы: “Поговорить с Мегги пять минут во время перерыва на кофе” в качестве примера (смотрите ее заполненный рабочий лист ниже).

### **1. Подготовка к ВАЖНОМУ действию**

**В:**

Этот раздел рабочего листа предназначен для записи ценностей и целей, которые направляют ваши действия. Камилла определила “Связь с другими” и “Сотрудничество” как свои ценности. Соответствующая цель, частью которой был этот этап (указанный в одном из ее “Рабочих листов по достижению целей”), была “Говорить с одним человеком хотя бы раз в день”.

**А:**

Здесь вы можете записать стратегии, чтобы оставаться “в настоящем моменте”. Камилла указала, что она “будет держать фокус на разговоре” и попытается “установить зрительный контакт с Мегги”.

**Ж и Ное:**

Отметьте тревожные чувства, мысли и побуждения использовать охранительное поведение, которое вы, вероятно, заметите с точки зрения наблюдателя во время выполнения действия (вы также можете отметить “образ наблюдателя”, который планируете использовать). В зависимости от предполагаемого опыта вы можете спланировать метафоры, стратегии обезвреживания или и то, и другое для использования в ситуации; попробуйте придумать краткие фразы, выражающие их (например, бросить веревку, отпустить, поприветствовать тревогу, поблагодарить мозг и т.п.). Камилла ожидала и планировала приветствовать потение; а также поблагодарить свой разум за мысли о том, что ей нечего сказать интересного, если такие мысли появятся, и отпустить знакомое побуждение задавать слишком много вопросов (чтобы избежать дискомфорта, связанного с разговором о себе).

Подготовка может быть дополнительной: здесь вы можете записать все, что также может быть полезным. Например, если вы ожидаете сильных физических ощущений, можете попрактиковаться в принятии такого типа ощущений заранее, выполнив упражнение “Пребывание с вашей тревогой” из главы 5 (упр. 5.3), точно так же, как Камила планировала практиковать принятие потливости. Определенные упражнения на развитие осознанности, такое как “Сканирование тела” (упр. 5.1), также могут быть полезными, если вы предвидите интенсивные телесные ощущения. Еще одно предложение: выполнить упражнение “Представляя ВАЖНОЕ действие” (упр. 7.1) накануне вечером (или утром) перед выбранным вами действием. Или воспроизвести в воображении аббревиатуру “ВАЖНЫЙ” перед тем, как сделать шаг, возможно, перед тем, как выйти из дома, может, когда вы едете на автобусе на работу, или непосредственно перед тем, как присоединиться к общественному мероприятию либо перед проведением презентации.

## **2. Анализ ВАЖНОГО действия**

Раздел, посвященный рабочему листу “Анализ ВАЖНОГО действия” предназначен для записи того, что происходило, когда вы выполняли действие, включая успехи и препятствия, и того, что вы можете сделать, чтобы устранить эти препятствия в будущем. Ваш переключатель готовности обязательно соскользнет при выполнении некоторых этапов, даже если вы тщательно подготовились. Когда бы это ни произошло, обращайтесь внимание, с чем вы боретесь: если вы склонны сливаться с тревожными мыслями, предпринимая жизненно важные действия, вы всегда можете пересмотреть стратегии обезвреживания. Если вы склонны бороться с тревожными чувствами, возможно, вы захотите вернуться к упражнениям на принятие телесных ощущений из главы 5. Вы также можете подумать, как лучше всего изменить детали конкретных этапов, которые вы собираетесь повторить.

Камила забыла поблагодарить свой разум за бесполезные мысли и вместо этого уступила его “совету” прервать разговор. Чтобы решить эту проблему, она планировала повторить действие, мысленно воспроизводя аббревиатуру “ВАЖНЫЙ”, прежде чем идти в комнату отдыха, и сократить продолжительность разговора с пяти до двух минут (и она, соответственно, обновила свой недельный график).

## Рабочий лист Камиллы "ВАЖНОЕ действие"

Мой этап/действие: Поговорить с Мегги во время перерыва на кофе в течение 5 мин.

---

### I. Подготовка к ВАЖНОМУ действию.

В:

Какие ценности и цели лежат в основе вашего действия?

Ценности: Взаимосвязь с другими людьми, сотрудничество, коллегиальность.

Цели: Разговаривать с другим человеком как минимум один раз в день.

---

А:

Что поможет вам оставаться в настоящем моменте во время выполнения действия?

Оставаться сфокусированной на разговоре; поддерживать контакт глаз с Мегги.

Ж:

Какие внутренние переживания вы, вероятно, заметите во время действия (какой наблюдательный образ используете)?

НОЕ:

Какие стратегии вы можете использовать, чтобы позволить своему опыту быть таким, каков он есть?

Наблюдательный образ: Я буду наблюдать с позиции моей внутренней горы.

Чувства: Пот обязательно появится, я поприветствую его.

Мысли: Мне нечего сказать интересного; поблагодарю мозг за бесполезные мысли.

Желание использовать охранительное поведение: Наблюдать за желанием задавать слишком много вопросов, чтобы избежать дискомфорта говорить о себе; поблагодарить и отпустить это желание, не действовать по его команде.

Дополнительная подготовка: Накануне вечером попрактиковаться в упражнении на принятие потоотделения.

---

### II. Анализ ВАЖНОГО действия

Что происходило, включая успехи и препятствия. Мне удалось поговорить с Мегги и полностью присутствовать в настоящем моменте в течение целой минуты, не теряя контакт с разговором и глазами Мегги. Затем я забыла поблагодарить свой ум за бесполезные мысли. Я последовала его глупому совету и прервала беседу (потому что я была явно скучной для Мегги, или так мне говорил мой разум).

Действия по устранению препятствий: Я мысленно повторяю аббревиатуру "ВАЖ-НЫЙ", прежде чем идти в комнату отдыха в следующий раз. Я постараюсь поговорить две минуты вместо пяти.

---

А теперь мы приглашаем вас опробовать рабочий лист и предпринять ВАЖНОЕ действие для конкретного этапа прямо сейчас. Если возможно, вернитесь к ситуации, которую использовали ранее в этой главе для упражнения “Представляя ВАЖНОЕ действие”. Вы можете выбрать один из этапов из рабочего листа “Шаги к цели”, который заполнили ранее, или указать другое действие, которое может быть осуществимо прямо сейчас (возможно, совершить телефонный звонок, поговорить с кем-то рядом и т.п.). Начните с заполнения раздела “Подготовка к ВАЖНОМУ действию” на рабочем листе “ВАЖНОЕ действие”. Заполните раздел “Анализ ВАЖНЫХ действий” после того, как вы выполните действие.

### Рабочий лист “ВАЖНОЕ действие”

Мой этап/действие: \_\_\_\_\_

#### I. Подготовка к ВАЖНОМУ действию.

**В:**

Какие ценности и цели лежат в основе вашего действия?

Ценности: \_\_\_\_\_

Цели: \_\_\_\_\_

**А:**

Что поможет вам оставаться в настоящем моменте во время выполнения действия?

\_\_\_\_\_

**Ж:**

Какие внутренние переживания вы, вероятно, заметите во время действия (какой наблюдательный образ используете)?

**НОЕ:**

Какие стратегии вы можете использовать, чтобы позволить своему опыту быть таким, каков он есть?

Наблюдательный образ: \_\_\_\_\_

Чувства: \_\_\_\_\_

Мысли: \_\_\_\_\_

Желание использовать охранительное поведение: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дополнительная подготовка: \_\_\_\_\_

---

## II. Анализ ВАЖНОГО действия

Что происходило, включая успехи и препятствия: \_\_\_\_\_

---

Действия по устранению препятствий: \_\_\_\_\_

---

Вы опробовали каждую часть базового плана “Совершение ВАЖНОГО действия” на вашем игровом поле социальной тревожности. Мы представили довольно много материала, поэтому рекомендуем на данном этапе просмотреть определенную часть, а может, и всю главу 7 (вы также можете вернуться к ней в любое время).

В последней главе этой книги мы предлагаем способы максимизировать ваш опыт продвижения к цели по мере того, как вы двигаетесь навстречу своей наполненной жизни!

## Глава 8

# Шагая в направлении к наполненной жизни

В предыдущей главе вы впервые попробовали четырехэтапный план для осуществления действий навстречу к вашим целям. В этой главе мы основываемся на этом плане с предложениями о том, как получить максимальную пользу по мере вашего продвижения к цели в предстоящие недели и месяцы. Мы закончим главу упражнением о сострадании и доброте к себе и другим людям.

## Получение максимального результата на пути к цели

В этом разделе мы опишем ряд способов, которые вы можете предпринять, чтобы добиться максимального успеха в достижении поставленной цели. В частности, рассмотрим возможность привлечения других людей, которые могут помочь вам.

### *Привлечение других людей для помощи (ролевая игра)*

В наших терапевтических группах мы обычно практикуем важные действия с помощью ролевых игр, где участники группы по очереди работают над конкретными целями с помощью других участников. Например, если один член группы хочет попрактиковаться в прохождении собеседования при приеме на работу, другой член группы добровольно выходит на роль

интервьюера. Проявив немного творчества, мы можем придумывать ролевые игры для решения множества различных задач и видов целей.

К счастью, вам не нужно посещать терапевтическую группу, чтобы получить пользу от ролевых игр. Вы можете попросить друзей, членов семьи и коллег помочь вам. Если вы встречаетесь с психотерапевтом один на один, он, возможно, захочет поучаствовать в ролевых играх. Ролевые игры особенно подходят для ситуаций, которые случаются довольно редко (поэтому у клиента имеется мало возможностей для практики новых навыков в реальных ситуациях). Обычные ситуации этого типа — свадьба, посещение собеседования при приеме на работу и публичные выступления. Если у вас есть цели, связанные с этими типами ситуаций, вам может быть полезно включить ролевые игры в рабочий лист “Шаги к цели”, — точно так же, как Камилла включила “попрактиковать” собеседование с родителями в свой рабочий лист, связанный с переходом на новую работу.

Одно из преимуществ ролевой игры в том, что вы можете дать указание своему “помощнику” действовать определенным образом. Воссоздавая ситуацию собеседования, вы можете попросить своего помощника изобразить интервьюера, который дружелюбен, подбадривает, задает простые вопросы. Либо он может сыграть роль задающего сложные вопросы, грубого, критичного по отношению к вам или применить любой другой “стиль интервьюера”, который вы бы хотели попрактиковать. Помимо собеседований, вы также можете “уточнить” конкретные детали для ролевых игр в других ситуациях, например, сказать своему помощнику, чтобы он не соглашался с вами по поводу проблемы, хвалил или критиковал вас за вашу внешность, задавал очень личные вопросы, озвучивал необоснованные требования и тому подобное (см. раздел “Преднамеренное воспроизведение пугающих результатов” далее в этой главе). Главная мысль в том, что ролевые игры подходят для каждой ситуации, если они могут помочь вам приблизиться к своим целям.

Лучше всего привлекать “помощников”, которые, как вы ожидаете, будут терпеливыми и поддерживающими. Вам нужно будет объяснить, почему вы просите их о помощи; однако вам выбирать — много или мало рассказывать о своей борьбе с социальной тревожностью, в зависимости от ваших целей. Если “поделиться информацией” — не является вашей целью, можете просто обратиться за помощью по поводу ситуации, из-за которой вы нервничаете (большинство людей волнуются по поводу собеседований или публичных выступлений).

## *Шаги к цели для конкретных социальных ситуаций*

Нет причин “изобретать велосипед”, просто разбивайте крупную цель на несколько мелких. Если в предыдущей главе вам было трудно придумать конкретные действия, которые можно использовать в определенных социальных ситуациях, посмотрите, что уже “сработало” у других. В этом разделе мы предлагаем варианты действий, которые можно попробовать в определенных социальных ситуациях (многие из них наши клиенты сочли полезными). В разделе перечислены три типа социальных ситуаций, описанных в первой главе, начиная с ситуаций, связанных с социальным взаимодействием.

### **Ситуации, связанные с социальным взаимодействием**

Ситуации, включающие социальное взаимодействие, связаны с общением с другими людьми (лично, по телефону, с помощью текстовых сообщений, электронной почты и т.п.). И их можно разделить на несколько различных подкатегорий.

**Случайные разговоры.** Если одна из ваших целей — улучшить участие в повседневных разговорах, есть ряд “проверенных и надежных” этапов для постепенного приближения к этой цели. Вы можете начать, говоря простое “здравствуйте” людям, с которыми вы встречаетесь, например кассирам, официантам и администраторам. В качестве следующего этапа вы можете обменяться несколькими словами с людьми в очереди, в лифтах, в залах ожидания, на автобусных остановках, на спортивных или культурных мероприятиях. По мере того как ваш переключатель готовности будет становиться все более устойчивым, вы можете постепенно заводить более продолжительные разговоры с людьми. Другие варианты включают беседу с владельцами собак или родителями, пока вы наблюдаете за своими собаками или детьми за игрой. Пользуясь каждой возможностью, старайтесь общаться с друзьями, соседями, членами семьи, сотрудниками и однокурсниками. Это может потребовать изменения старых привычек (охранительного поведения) опаздывать на занятия, отклонять приглашения от друзей или избегать посещения комнаты для персонала и семейных мероприятий. Например, если вы избегаете проводить время во дворе перед домом, вы можете провести некоторое время во дворе, занимаясь садоводством, наблюдая за играющими детьми или сидя на крыльце, пользуясь возможностью поздороваться с соседями и прохожими.



**Общение онлайн.** Общение онлайн может быть целью само по себе или служить шагом к межличностному общению. Отправка электронного письма, сообщения может быть первым шагом в направлении установления связи с кем-либо. Присоединение к онлайн-группе может быть способом установления контакта с людьми со схожими интересами, что может привести к реальным встречам. Свидания онлайн стали довольно популярными и могут быть очень полезным способом начать знакомство. Создание профиля, просмотр профилей других людей и отправка сообщений могут быть начальными шагами в знакомствах.

**Разговоры по телефону.** Вы можете делать запросы по телефону в различные компании (например, в магазины и сервисные компании) или в государственные учреждения, инициировать звонки старым друзьям или членам семьи, с которыми вы давно не разговаривали, или увеличить продолжительность звонков с теми, с кем вы обычно разговариваете. Попробуйте отвечать на телефонный звонок каждый раз, когда звонит телефон, если вы избегали этого, даже если это означает участие в разговоре с маркетологами!

**Возврат товаров.** Вы тревожитесь, говоря официанту в ресторане, что в вашем заказе была допущена ошибка? Примените постепенный подход к возврату еды, возможно, начав с чего-то вроде просьбы более горячей воды для чая. Более смелый шаг может заключаться в том, чтобы заказать блюдо, приготовленное определенным образом (например, попросить стейк степени прожарки “с кровью”), а затем вернуть его официанту, заявив, что оно не было приготовлено должным образом.

Если у вас дома есть одежда, которая вам не особо подходит, или бытовая техника, которая не работает как положено, попробуйте постепенный подход к возврату товаров, возможно, начиная с недорогих вещей (в “дружелюбных” магазинах) и постепенно переходите к более дорогим товарам (в магазины, в которых, как известно, возврат товаров затруднен).

**Просьбы помочь.** Возможные варианты: спрашивать время или дорогу у незнакомых людей (включая сотрудников полиции), задавать вопросы учителям или профессорам после занятий или во время их, просить помощи у продавцов, просить друзей или членов семьи принести определенные блюда на мероприятие, которое вы организуете, попросить небольшую услугу у соседа, например, посмотреть за вашим домом или поливать растения, когда вы уезжаете.

**Выражение точки зрения.** Попробуйте представить и выразить свое мнение на различные темы во время разговоров, например о недавнем фильме, местных выборах или любом другом событии. По мере повторения этой практики вы сможете выбирать темы, вызывающие все большую полемику. В наших группах мы часто обсуждаем неоднозначный местный устав, запрещающий людям заводить питбулей. Членам группы особенно сложно находить аргументы в пользу той версии, которую они на самом деле не поддерживают; попробуйте этот подход в качестве продвинутой практики!

### **Ситуации, связанные с нахождением на обозрении других людей**

Если вы работаете над целями в этой категории, есть множество действий, которые можно легко интегрировать в вашу повседневную деятельность, в зависимости от вашего обычного расписания. Вместо тенденции посещать те места, в которых сводятся к минимуму ваши шансы быть замеченным, постарайтесь выбирать более многолюдные локации. Вот некоторые действия, которые помогли нашим клиентам.

- Пройдите по “оживленной” стороне улицы или выберите более загруженный маршрут, чем тот, который вы обычно выбираете.
- Сходите в спортзал в пиковое время и тренируйтесь там в самом людном месте.
- Встаньте впереди или по середине зала во время выполнения упражнений на занятии или расположите каремат в центре студии йоги.
- Танцуйте на вечеринке, а не сидите в стороне.
- Проедьте на автобусе, трамвае или метро в час пик.
- Отправляйтесь за покупками, когда в магазинах много людей и длинные очереди, или выберите самую длинную очередь в продуктовом магазине.
- Поднимайтесь на лифтах в многолюдных офисных зданиях, больницах или других общественных зданиях.
- Осуществите пробежку в многолюдном парке.
- Прогуляйтесь по уличной ярмарке, на карнавале или другом общественном мероприятии на открытом воздухе.

- Принимайте пищу в переполненном кафе или в столовой на работе; закажите блюдо в ресторане, которым можно испачкаться.
- Используйте свой телефон в людном общественном месте, например в торговом центре.
- Попросите коллегу понаблюдать за вами во время вашей работы.
- Входите в лекционный зал или класс первым, а не последним. Даже если вы зашли последним, займите место впереди.
- Предложите написать что-нибудь на доске в классе.
- Предложите подавать напитки или закуски на собрании.
- Бросайте мяч, играя с ребенком или собакой, перед вашим домом или в парке.

### **Ситуации, связанные с выступлениями на публике**

Эта цель может вызвать затруднения, если подобные ситуации не являются частью вашей повседневной жизни. Но, проявив немного творчества (и благодаря помощи ваших “сподвижников”), вы можете найти несколько разных способов совершить такие действия. Следующие способы оказались полезными для наших клиентов.

**Выступление в группах.** Попробуйте задавать вопросы или высказывать свое мнение во время встреч на работе и в сообществе, например на родительских собраниях, в политической партии, местной благотворительной организации, книжном клубе или религиозной группе. Если вы не принадлежите к таким организациям, подумайте о том, чтобы присоединиться к одной из них. Возможно, стоит посетить публичные лекции, которые часто проводятся в университетах, библиотеках, музеях и общественных центрах, и задать вопросы там.

**Произнесение речи.** Вы можете проявить инициативу и предложить коллегам выступить с презентацией; рассказать ученикам в местной школе о своей работе; предложить произнести тост на свадьбе, дне рождения или корпоративной вечеринке; сказать несколько слов об усопшем на похоронах. Это может быть полезным для первой практики презентаций или выступлений перед семьей или друзьями.

Многие из наших клиентов присоединились к клубу Toastmasters International ([www.toastmasters.org](http://www.toastmasters.org)), некоммерческой организации,

которая помогает людям развивать ораторские навыки для публичных выступлений. Эта организация представлена в 116 странах, так что, вероятно, рядом с вами есть хотя бы один местный клуб! Вы можете посетить собрание бесплатно, или, возможно, выбрать из нескольких клубов тот, что подходит вам больше всего.

**Чтение вслух.** Это очень популярная практика в наших группах, особенно для тех, кто стесняется своих разговорных навыков (в частности, если английский не является их родным языком). Вы можете привлечь семью и друзей, чтобы они послушали, как вы читаете вслух, или стать волонтером и прочитывать отрывки из книги в церкви.

**Исполнительское искусство.** Многим людям легче выступать перед детьми или пожилыми людьми. Если вы работаете над достижением целей, связанных с исполнительским искусством — игра на музыкальном инструменте, пение, актерское мастерство или другие таланты, — вы можете предложить выступить в детском саду, группах продленного дня, детской больнице, доме престарелых и т.д. Если вы готовитесь к выступлению перед большой аудиторией, можете предложить выступить перед небольшими группами членов семьи или друзей, или на “небольших” мероприятиях, таких как мальчишник/девичник и дни рождения.

**Собеседования.** Как было обозначено ранее в этой главе, ролевые игры могут быть полезными в подготовке к собеседованиям. Вы также можете подавать заявки на вакансии, которые вам на самом деле не подходят, для того, чтобы попрактиковаться в прохождении собеседований.

## *Преднамеренное воспроизведение пугающих результатов*

Люди часто говорят нам, что у них мало возможностей практиковать “пребывать с” тем неприятным, что может произойти в социальных ситуациях, потому что такие вещи случаются редко! Также эти неприятные последствия не происходят, потому что люди избегают ситуаций, которых боятся (например, Мери ни разу не споткнулась о свое свадебное платье, идя “под венец”, потому что она избегала выходить замуж). В других случаях “страшные” последствия происходили несколько раз в далеком прошлом, а не в последнее время (например, Боб несколько раз чувствовал

головокружение, будучи подростком, когда разговаривал с привлекательными девушками на вечеринках. Когда мы познакомились, ему было хорошо за двадцать, подобного не случилось на протяжении многих лет; однако Боб продолжал беспокоиться в подобных случаях и на всякий случай оставался сидеть, разговаривая с привлекательными женщинами). В других примерах ужасающие последствия *никогда* не наступали, но люди все еще беспокоятся о них (например, Эми, актриса, боялась, что во время спектакля у нее вылетят все слова из головы, и она не сможет продолжать выступление, хотя с ней такого никогда не происходило).

Один из вариантов попрактиковать “пребывание с” пугающими последствиями, которые случаются редко (или никогда), — это намеренно вызвать их, как вы намеренно вызывали телесные ощущения тревоги в главе 5 (упр. 5.3). Это упражнение вы выполняли в относительной “безопасности” у себя дома. Вы можете вспомнить, что некоторые люди не находят это упражнение особо полезным, потому что сильно беспокоятся о своих тревожных симптомах, когда они находятся рядом с другими людьми. Если это о вас, вы можете выполнить упражнение “на ступеньку выше” и намеренно вызвать телесные ощущения в ваших пугающих социальных ситуациях. Боб попробовал это упражнение, покрутившись на стуле (после воспроизведения аббревиатуры “ВАЖНЫЙ”) как раз перед тем, как в их дом должна была прийти очень красивая подруга его сестры, Миранда. Он поприветствовал Миранду в дверях, чувствуя головокружение и продолжая стоять! Боб обнаружил: сосредоточившись на своей ценной цели — найти девушку, он смог решить задачу, которую поставил сам себе (“Поучаствовать в двухминутном разговоре с Мирандой, ощущая головокружение”).

Вы также можете намеренно вызвать другие виды пугающих последствий. Например, вы можете намеренно пролить напиток в ресторане, произнести не то слово во время выступления или сказать что-то бессмысленное или скучное во время разговора. Если вы опасаетесь, что будете “раздражать” или “доставлять неудобства” людям, вы можете намеренно делать то, что, по вашему мнению, приведет к таким результатам. Например, вы можете остановиться у светофора даже после того, как загорится зеленый свет, взять двенадцать предметов на “экспресс-кассу” (когда ограничение составляет восемь единиц) или медленно доставать мелочь из кошелька, чтобы оплатить покупку, когда позади вас длинная очередь. Ролевые игры могут быть

очень полезными для преднамеренного воспроизведения пугающих вас результатов, потому что вы можете проинструктировать своего помощника делать то, чего вы боитесь, например критиковать вас, игнорировать или громко ругать.

Идея этого подхода состоит в том, чтобы предоставить вам возможность сосредоточиться на вашей цели и позволить вашей тревоге присутствовать, даже если ваши наихудшие страхи также присутствуют “здесь и сейчас”. Обычно это упражнение считается “продвинутой практикой”, которую нужно предпринять после того, как у вас были возможности укрепить переключатель готовности с помощью менее сложных этапов.

### *Группы поддержки для социальной тревожности и стеснительности*

В некоторых городах есть группы поддержки для социальной тревожности и стеснительности. Помимо того что они полезны как форма социальной поддержки, они могут служить местом для выполнения некоторых этапов из вашего рабочего листа “Шаги к цели” (см. главу 7), например этапа “Участие в беседах”, и привлечь помощников для действий, включающих ролевые игры. Узнайте, есть ли местная группа поддержки в вашем городе.

### *Развитие навыков*

Развитие навыков может быть частью вашего общего плана по достижению целей. Вы можете поискать в Интернете местные курсы или семинары по таким навыкам, как ассертивность, ораторское искусство, искусство общения и свиданий, и это лишь некоторые из них. Вы также можете поискать книги и другие ресурсы по этим темам.

## Шагая в будущее

В этом разделе мы рассмотрим использование вашего плана “ВАЖНЫХ действий”, чтобы продвинуться вперед в предстоящие недели и месяцы, шагая к своему наполненному будущему!

## *Выбор целей на будущее*

В предыдущей главе вы заполнили рабочий лист “Выбор целей” на период времени, который охватывал следующие несколько месяцев. Однако вы могли предпочесть начать с плана, ориентированного на более короткий или более длительный период времени. Один год — популярная точка начала для некоторых наших клиентов, в то время как другие предпочитают создавать план на пять или десять лет. Нет единых правильных или неправильных временных рамок. Выберите период времени, который вам подходит и имеет для вас смысл, учитывая ваши текущие жизненные обстоятельства. Например, если в вашей жизни много неопределенности прямо сейчас (например, вы ожидаете новостей о поступлении в институт или о принятии на новую работу, или кто-то в вашей семье серьезно болен), может быть, лучше запланировать более короткий период времени, пока все не наладится. После того как вы определились с временными рамками, еще раз вернитесь к своему рабочему листу “Выбор целей” из предыдущей главы и рассмотрите следующие вопросы: есть ли цели, которые вы хотели бы добавить к существующему списку? Возможно, вы хотели бы что-то вычеркнуть из списка? Существуют ли дополнительные сферы жизни, на которых вы хотели бы сосредоточиться? Если да, то какие у вас цели для этих сфер жизни? Многие наши клиенты любят вести отдельные списки целей для разных “Сфер жизни”, например один список — для “Карьеры”, а другой — для “Отношений”. Посмотрите, что полезно вам, когда вы приступаете к пересмотру рабочего листа “Выбор целей” (или при создании новых листов).

## *Определение этапов*

В предыдущей главе вы заполнили рабочий лист “Шаги к цели” для одной из своих целей. Теперь, когда у вас есть больше информации о том, как извлечь максимальную пользу из шагов к цели, мы предлагаем вам заполнить отдельные рабочие листы для оставшихся целей, описанных в вашем пересмотренном рабочем листе (или листах) “Выбор целей” (см. выше). Не забывайте указывать детали: где, с кем и как долго вы будете выполнять каждое действие (где уместно). По мере того как вы еженедельно будете продвигаться к своим целям, вы можете пересматривать свои рабочие листы, соответственно, вычеркивая выполненные этапы и добавляя новые по мере необходимости. После первой недели работы по достижению цели

Камилла пересмотрела свой рабочий лист (см. ниже) для долгосрочной цели — найти работу. Она удалила этапы, которые прошла, и добавила несколько других.

### **Обновленный рабочий лист Камиллы “Шаги к цели” для долгосрочной цели**

<b>Моя цель:</b> найти новую работу
<i>Этап 1:</i> показать резюме Биллу для обратной связи
<i>Этап 2:</i> отправить резюме десяти потенциальным работодателям
<i>Этап 3:</i> позвонить тете Сильвии и рассказать ей о своей цели найти новую работу
<i>Этап 4:</i> позвонить бывшим коллегам (Дженнифер и Дэйву), “прощупать почву”
<i>Этап 5:</i> позвонить двум потенциальным работодателям по поводу собеседования
<i>Этап 6:</i> практиковать собеседование перед зеркалом
<i>Этап 7:</i> практиковать собеседование с моими родителями
<i>Этап 8:</i> посетить семинар о собеседованиях, который проводят в местном центре занятости
<i>Этап 9:</i> посетить несколько собеседований на работу, в которой я не заинтересована (для практики)
<i>Этап 10:</i> посетить собеседование на работу, в которой я действительно заинтересована

Научившись разбивать цели на этапы, вы обнаружите, что у вас получается разбивать цель на этапы “в голове” (особенно для краткосрочных целей), и работа с письменными рабочими листами может постепенно сойти на нет. Но лучше придерживаться рабочих листов (или другого формата, который вы предпочитаете) для долгосрочных целей.

### *Расписание этапов*

У людей есть разные методы планирования действий. Метод, который используете вы, — “Еженедельное расписание” из главы 7, планировщик дня, блокнот, смартфон и т.п. — не имеет значения; наличие расписания — вот что важно. Расписание — ценный инструмент, который поможет вам оставаться на пути к своим целям.



## *Выполнение действий*

Как указано в предыдущей главе, мы рекомендуем вам заполнить рабочий лист “ВАЖНОЕ действие”, который поможет вам подготовиться к отдельным этапам и подвести итоги. Оставьте заполнение раздела рабочего листа “Подготовка к ВАЖНОМУ действию” на день, предшествующий каждому планируемому этапу. Таким образом, вы можете подготовиться к определенному дню, основываясь на своем прогрессе в предыдущий день. Вы можете обнаружить, что можно повторно использовать разделы “Подготовка” рабочих листов для этапов, которые похожи друг на друга, или для этапов, которые вы выполняете повторно. Камила повторно использовала “подготовительную” часть рабочего листа, которую она заполнила для этапа “Поговорить с Мегги в течение пяти минут во время перерыва на кофе”. Она повторяла этот этап, постепенно увеличивая длительность периодов времени, в конце концов, она начала получать удовольствие от часового разговора с Мегги в обеденный перерыв. Камила также повторно использовала раздел “подготовка” этого рабочего листа для других этапов, имеющих отношение к ее цели “Разговаривать с одним человеком не реже одного раза в день”. Обучившись предпринимать действительно ВАЖНЫЕ действия, вы можете постепенно отказываться от рабочих листов. Если позже у вас возникнут проблемы, вы всегда можете снова использовать рабочие листы, пока не вернетесь в нужное русло.

Также может оказаться полезным держать под рукой сводный рабочий лист “ВАЖНОЕ действие” (см. главу 7). Вы можете хранить его в своем смартфоне, записать его на карточку и оставить в кошельке или сумочке либо придумать другой подходящий вам способ.

## *Препятствия на вашем пути*

Направляясь к своим целям, вы, скорее всего, столкнетесь с препятствиями. Может возникнуть болезнь, случиться потеря работы или другие стрессоры. Иногда вы можете полностью сбиться с пути. Это ожидаемо, особенно, если подход, изложенный в этой книге, совершенно новый для вас. Потребуется время, чтобы укрепить ваши новые навыки, и важно быть терпеливым по отношению к себе на протяжении всего процесса. Всякий раз, когда вы сбиваетесь с пути, используйте этот опыт как возможность пересмотреть свои цели и снова войти в контакт со своими ценностями, сильно

не беспокоясь об этом. Будьте добрыми и понимающими к себе, вместо осуждения проявите сострадание. Эта информация подводит нас к последней теме.

## Проявление сострадания к себе и другим

Появляется все больше исследований, свидетельствующих о пользе самосострадания во многих проблемах, включая тревогу [22]. Конечно, сострадание неотъемлемо от неосуждающего отношения и принятия, которое вы все время культивировали в различных практиках осознанности. Мы хотим закончить эту книгу древней практикой медитации, называемой любящей добротой, которая открыто направлена к состраданию. В следующем упражнении вам будет предложено соединиться с отношением заботы и сострадания, направить его на себя, а затем распространить на других людей.

---

### Упражнение 8.1

#### Любящая доброта

Для начала примите удобное положение и мягко прикройте глаза. В течение нескольких минут понаблюдайте за физическими ощущениями в своем теле, особенно за ощущениями прикосновения или давления, где ваше тело соприкасается со стулом или полом. Обратите внимание на плавные подъемы и спуски дыхания в области груди и живота. Нет необходимости контролировать свое дыхание каким-либо образом — позвольте дыханию быть таким, каково оно есть.

Представьте собственный образ, мысленно тихо скажите себе: *Я могу быть в безопасности. Да буду я свободен от страданий. Пусть буду я в состоянии мира и покоя.*

Затем, вспомните кого-то, кто вам небезразличен, — друга, члена семьи или другого любимого человека, возможно, даже любимого питомца. И с мыслями о нем повторите про себя: *Пусть он/она будет в безопасности. Пусть он/она будет свободен от страданий. Да будет он/она в состоянии мира и покоя.*

Вспомните кого-то, кто переживает трудные времена; возможно, болен или борется с другой проблемой. Расширяйте поле любящей доброты к этому человеку, повторяя про себя: *Пусть он/она будет в безопасности. Пусть он/она будет свободен от страданий. Да будет он/она в состоянии мира и покоя.*

Затем представьте нейтрального человека—коллегу или соседа, кто-то, кого вы не очень хорошо знаете и не имеете к нему сильных чувств. Предложите

любящую доброту этому человеку, повторяя про себя: *Пусть он/она будет в безопасности. Пусть он/она будет свободен от страданий. Да будет он/она в состоянии мира и покоя.*

Подумайте о том, кто вам не нравится, возможно, о том, кто обидел вас каким-то образом, о политике или другом известном человеке, который вызывает негативные чувства. Старайтесь не вовлекаться в причины неприязни к человеку, которого вы вспомнили, проявите сострадание и ему: *Пусть он/она будет в безопасности. Пусть он/она будет свободен от страданий. Да будет он/она в состоянии мира и покоя.*

Объедините всех вышеперечисленных людей под покровом любящей доброты: самого себя, человека, о котором вы заботитесь, человека, который страдает, знакомого и человека, который вам не нравится. *Пусть они будут в безопасности. Пусть они будут свободны от страданий. Да будут они в состоянии мира и покоя.*

Затем откройтесь, чтобы включить каждого из них в свою жизнь, посылая сочувствие и любящую доброту им: *Пусть они будут в безопасности. Пусть они будут свободны от страданий. Да будут они в состоянии мира и покоя.*

И наконец распространите поле любящей доброты на всех живых существ. Повторяйте про себя: *Пусть они будут в безопасности. Пусть они будут свободны от страданий. Да будут они в состоянии мира и покоя.*

Мягко отпустите эти мысли о любящей доброте, обратите внимание на дыхание и на ощущения тела в целом. Создайте намерение проявить отношение сострадания и любящей доброты к себе и другим людям — в течение оставшейся части дня.

И, когда вы будете готовы, мягко откройте глаза.

---

Если повторяющиеся фразы в упражнении вам не понравились, вы можете выбирать те, которые вам подходят. Обязательно запишите результат своего опыта медитации любящей доброты в “Журнал осознанности” (см. главу 4). Некоторые люди находят полезным про себя повторять определенные фразы в течение своей повседневной деятельности. Камилла посчитала полезным повторять про себя фразу: *Я хочу и могу жить наполненной жизнью* в тех случаях, когда она сильнее, чем обычно, боролась с тревожными мыслями и чувствами. Мы надеемся, что это упражнение поможет вам быть более добрым и понимающим к себе (и другим) по мере продолжения этого путешествия.

## Резюме

Мы подошли к концу нашего путешествия вместе. Для нас было честью сопровождать и направлять вас на этом пути. Мы очень рады растущему количеству исследовательских данных, которые подтверждают эффективность подходов осознанности и принятия к социальной тревожности. Мы обобщили для вас эти доказательства в приложении А. Также мы приводим список рекомендуемой литературы и веб-сайтов, которые могут вас заинтересовать в приложении Б.

Мы искренне надеемся, что эта книга принесла и будет продолжать приносить вам пользу по мере того, как вы движетесь к наполненной жизни, которая действительно важна для вас, к вашему полноценному будущему. Мы желаем вам всего самого наилучшего на этом пути.



## Приложение А

# Подходы осознанности и принятия к социальному тревожному расстройству — доказательства

## Методы, основанные на принятии и осознанности

Методы, основанные на принятии и осознанности (МАВIs), использовались для решения различных проблем. Есть несколько видов психотерапии, которые подпадают под эту категорию. Мы сосредоточимся здесь на трех, которые были описаны во введении этой книги, потому что именно эти три вида психотерапии имеют наибольшее отношение к социальной тревожности.

- Терапия принятия и ответственности (ТПО).
- Когнитивная терапия на основе осознанности (МВСТ).
- Программа “Снижение стресса на основе осознанности” (MBSR).

Общим для этих методов является то, что они побуждают людей занять осознанную и принимающую позицию по отношению к мыслям и чувствам.

## Методы, основанные на принятии и осознанности (MABIs) в отношении социальной тревожности

На момент написания этой книги было проведено девять исследований, посвященных использованию методов, основанных на принятии и осознанности при социальном тревожном расстройстве. Эти исследования проводились в пяти странах: Канада, Дания, Нидерланды, США и Швеция.

### *Открытые исследования*

Первым этапом в оценке нового метода лечения обычно является открытое исследование: новый метод лечения предлагается группе клиентов, но не сравнивается с другим методом лечения или контрольной группой. Пять из девяти исследований были неконтролируемыми открытыми исследованиями такого рода.

- В двух открытых исследованиях изучались MBSR и MBCT: в одном клиенты наблюдались в группах (MBSR) [9], а в другом — один на один (адаптированный MBCT с дополнительными элементами) [3].
- Два открытых исследования изучали ТПО для социального тревожного расстройства: в одном клиенты наблюдались в группах [23], а в другом — индивидуально [6].
- Оставшееся исследование — это открытое исследование нашей групповой терапии, основанной на принятии и осознанности (MAGT) [19], о котором мы расскажем подробнее.

Все эти открытые исследования показали многообещающие результаты.

- Во всех пяти исследованиях наблюдалось значительное ослабление социальной тревожности.
- Улучшения были аналогичны по размеру тем, что обычно наблюдаются в традиционной когнитивно-поведенческой терапии (КПТ).
- В некоторых исследованиях также измерялись депрессия, осознанность, принятие, ценный образ жизни или какое-то их сочетание, и были отмечены улучшения в этих областях.

В целом эти открытые исследования предоставили первоначальную поддержку применению методов на основе принятия и осознанности при социальном тревожном расстройстве.

## *Рандомизированные контролируемые исследования*

Следующим этапом является проведение рандомизированного контролируемого исследования (РКИ), в котором новый метод лечения сравнивается с одним или несколькими “контрольными условиями”. Эти контрольные условия могут включать другие методы лечения или отсутствие лечения. Участники случайным образом распределяются по разным условиям; другими словами, они соглашаются быть помещенными в любое из условий, и состояние, в котором они оказываются, определяется случайностью (например, жребием). Четыре исследования относились к этой категории, все они сравнивали методы, основанные на принятии и осознанности с традиционным КПТ.

- В самом раннем исследовании (представленном на конференции, но еще не опубликованном в научном журнале) ТПО сравнивали с КПТ; оба лечения были краткими (всего четыре сеанса) и включали индивидуальный и групповой компоненты [21].
- Следующие два исследования проводились в группах, и в каждом из них сравнивали MBSR или MBCT с КПТ (MBSR: Кошицкий и др., 2007 [25]; MBCT: Пит и др., 2010 [20]).
- Наконец, есть наше РКИ, которое проводилось в группах и сравнивало групповую терапию, основанную на принятии и осознанности (MAGT) с КПТ и контрольной группой из списка ожидания (Коцовски и др., находится на рассмотрении). Подробнее о нашем исследовании мы расскажем позже.

Вот краткое изложение результатов четырех РКИ.

- Три исследования показали, что методы на основе принятия и осознанности и КПТ эквивалентны в плане улучшения социальной тревожности.
- Когда измерялись депрессия, бессилие, качество жизни, ценный образ жизни, принятие или какие-то комбинации, чаще всего результаты оставались очень похожими при сравнении различных методов лечения.



- Одно исследование показало, что КПТ более эффективна, чем методы на основе принятия и осознанности [20]. Под методом на основе принятия и осознанности подразумевался MBSR, проводимый молодым специалистом, и метод не был адаптирован для работы с социальной тревожностью, тогда как КПТ проводилась опытным терапевтом, и в группах было примерно вдвое меньше клиентов. Но даже в этих условиях состояние клиентов в MBSR-группе значительно улучшилось, хотя не так сильно, как у клиентов в группе КПТ.
- Еще одно исследование также имело подобные трудности: меньшее количество участников и примерно в два раза больше часов терапии в условиях КПТ по сравнению с методом на основе принятия и осознанности [25], но в этом исследовании было обнаружено, что метод на основе принятия и осознанности и КПТ дали аналогичные результаты.

В целом появляется все больше доказательств того, что методы на основе принятия и осознанности эффективны при социальном тревожном расстройстве, и они предлагают альтернативу традиционной КПТ.

## Групповая терапия на основе принятия и осознанности (MAGT)

Мы расскажем вам более подробную информацию о подходе к групповой терапии, который мы разработали для лечения социального тревожного расстройства, учитывая, что большая часть этой книги следует из данной работы.

### *Открытое исследование групповой терапии на основе принятия и осознанности*

Нашему первому открытому исследованию предстояло определить, был ли подход, основанный на принятии и осознанности, доступным и полезным для социально тревожных клиентов в нашей клинике [19]. Как описано во введении этой книги, групповая терапия на основе принятия и осознанности — это, по сути, ТПО с повышенной осознанностью, взятой из MBCT и MBSR. Мы запустили пять таких групп (всего 42 человека) и по

ходу исследования вносили некоторые изменения на основе отзывов, полученных от участников группы. Мы обнаружили, что в среднем люди становились менее социально тревожными и менее депрессивными, более осознанными и принимающими, а также были склонны заикливаться на проблеме меньше, чем раньше. Эти результаты были аналогичны тем, которые мы получили с группами КПТ в той же клинике. У нас был стимул дальше идти по этому пути.

### *Рандомизированное контролируемое исследование групповой терапии на основе принятия и осознанности*

Наше второе исследование было рандомизированным контролируемым испытанием, в котором люди должны были согласиться пройти групповую терапию на основе принятия и осознанности, групповую терапию КПТ или оставаться в списке ожидания в течение двенадцати недель, а затем получить лечение (Коцовски и др., находится на рассмотрении). Всего в исследование было включено 137 человек, по 53 человека в каждой группе и 31 человек в листе ожидания. Наш главный результат заключался в том, что оба метода лечения снижали социальную тревогу у людей, но не отличались друг от друга; показатели у людей в групповой терапии на основе принятия и осознанности улучшились так же, как и у людей в группе КПТ. Мы также обнаружили, что повышенная осознанность и принятие способствовали снижению социальной тревожности в конце лечения. Мы наблюдали за этими людьми в течение трех месяцев после окончания лечения, и они смогли сохранить успехи, достигнутые в ходе лечения.



## Приложение Б

# Дополнительные источники\*

### Терапия принятия и ответственности (ТПО)

Следующие две книги предлагают прекрасное описание ТПО (направленное на решение многих проблем, включая тревогу).

1. Расс Харрис. *Ловушка счастья. Перестаем переживать — начинаем жить*. Эксмо, 2018.
2. Hayes, S. C. 2005. *Get Out of Your Mind and Into Your Life: The New Acceptance and Commitment Therapy*. With S. Smith. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

### Когнитивная терапия на основе осознанности (МВСТ)

1. Segal, Z. V., J. M. G. Williams, and J. D. Teasdale. 2002. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. New York: The Guilford Press.
2. М. Уильямс, Дж. Тисдейл, З. Сигал, Дж. Кабат-Зинн. *Выход из депрессии: спасение из болота хронических неудач*. Питер, 2020.

---

\* Для книг, не переведенных на русский язык, подано их оригинальное название на английском языке. — Примеч. пер.

## Программа “Снижение стресса на основе осознанности” (MBSR)

1. Kabat-Zinn, J. 1990. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Dell Publishing.
2. Stahl, B., and E. Goldstein. 2010. *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

## Подходы принятия и осознанности в лечении тревоги

В следующих трех книгах рассматриваются все виды тревоги (включая социальную тревогу).

1. Дж. П. Форсайт, Георг Х. Эйферт. *Рабочая тетрадь по осознанности и принятию при тревоге. Избавление от фобий и беспокойства*. ИГ “Весь”, 2019.
2. С. М. Орсильо, Л. Ремер. *Осознанность или тревога: перестань беспокоиться и верни себе свою жизнь*. Гуманитарный центр, 2016.
3. Wilson, K. G., and T. Dufrene. 2010. *Things Might Go Terribly, Horribly Wrong: A Guide to Life Liberated from Anxiety*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

## Социальная тревожность и стеснительность

1. Antony, M. M., and R. P. Swinson. 2008. *The Shyness and Social Anxiety Workbook: Proven, Step-by-Step Techniques for Overcoming Your Fear*. 2nd ed. Oakland, CA: New Harbinger Publications (Эта книга предлагает прекрасное описание многих аспектов социальной тревожности и стеснительности, включая причины, когнитивно-поведенческие подходы, и лечение.)
2. Henderson, L. 2011. *The Compassionate-Mind Guide to Building Social Confidence: Using Compassion-Focused Therapy to Overcome Shyness and Social Anxiety*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

## Продвижение вашей практики осознанности и принятия

Количество книг, посвященных осознанности и принятию, быстро растет. Следующие книги мы ценим особенно высоко.

1. Тара Браха. *Радикальное принятие. Как исцелить психологическую травму и посмотреть на свою жизнь взглядом Будды*. Литрес, 2020.
2. Пема Чодрон. *Когда все рушится: сердечный совет в трудные времена*. Бомбора, 2019.
3. Джон Кабат-Зинн. *Куда бы ты ни шел — ты уже там. Осознанная медитация в повседневной жизни*. Эксмо.
4. Kabat-Zinn, J. 2005. *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World through Mindfulness*. New York: Hyperion.
5. Дэниел Сигел. *Внимательный мозг. Научный взгляд на медитацию*. Манн, Иванов и Фербер, 2015.
6. Тик Нат Хан. *Чудо осознанности: практическое руководство о медитации*. Литрес, 2014.

## Интернет-источники

1. Ассоциация контекстуальной поведенческой науки (ACBS) ([contextualscience.org](http://contextualscience.org)): этот сайт содержит полезную информацию о терапии принятия и ответственности. Вы можете найти терапевта ТПО в вашем географическом районе, введя “Найти терапевта ТПО”.
2. ТПО для общественности, группы Yahoo. ([health.groups.yahoo.com/group/ACT\\_for\\_the\\_Public/](http://health.groups.yahoo.com/group/ACT_for_the_Public/)). Открытая дискуссионная группа.
3. Центр осознанности для медицины, здравоохранения и общества Медицинской школы Массачусетского университета. ([w3.umassmed.edu/MBSR/public/searchmember.aspx](http://w3.umassmed.edu/MBSR/public/searchmember.aspx)).

Вы можете поискать программы MBSR по всему миру.



# Список литературы

1. American Psychiatric Association. 2004. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition, Text Revision*. Washington, DC: Author.
2. Antony, M. M., and R. P. Swinson. 2008. *The Shyness and Social Anxiety Workbook: Proven, Step-by-Step Techniques for Overcoming Your Fear*. 2nd ed. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
3. Bögels, S. M., G. F. V. M. Sijbers, and M. Voncken. 2006. "Mindfulness and Task Concentration Training for Social Phobia: A Pilot Study." *Journal of Cognitive Psychotherapy* 20 (1):33–44.
4. Chabris, C. F., and D. J. Simons. 2010. *The Invisible Gorilla: How Our Intuitions Deceive Us*. New York: Crown Publishers.
5. Cullen, M. 2011. *Mindfulness-Based Interventions: An Emerging Phenomenon*. *Mindfulness* 2 (3):186–93.
6. Dalrymple, K. L., and J. D. Herbert. 2007. "Acceptance and Commitment Therapy for Generalized Social Anxiety Disorder: A Pilot Study." *Behavior Modification* 31 (5):543–68.
7. Ellis, A. 1994. *Reason and Emotion in Psychotherapy: A Comprehensive Method of Treating Human Disturbances. Revised and Updated*. New York: Citadel Press.



8. Gilovich, T., and K. Savitsky. 1999. "The Spotlight Effect and the Illusion of Transparency: Egocentric Assessments of How We Are Seen by Others." *Current Directions in Psychological Science* 8 (6):165–68.
9. Goldin, P., W. Ramel, and J. Gross. 2009. "Mindfulness Meditation Training and Self-Referential Processing in Social Anxiety Disorder: Behavioral and Neural Effects." *Journal of Cognitive Psychotherapy* 23 (3):242–57.
10. Hampson, S. 2012. "Should We Trust Our Inner Cheerleaders? New Research Says We Should Pay Attention to Our 'Self-Talk' and Learn to Evaluate It Realistically." *The Globe and Mail*, February 27.
11. Harris, R. 2008. *The Happiness Trap: How to Stop Struggling and Start Living*. Boston: Trumpeter Books.
12. Harris, R. 2009. *ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
13. Hayes, S. C. 2005. *Get Out of Your Mind and Into Your Life: The New Acceptance and Commitment Therapy*. With S. Smith. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
14. Hayes, S. C., K. D. Strosahl, and K. G. Wilson. 1999. *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. New York: The Guilford Press.
15. Heimberg, R. G. 2002. "Cognitive-Behavioral Therapy for Social Anxiety Disorder: Current Status and Future Directions." *Biological Psychiatry* 51 (1):101–108.
16. Kabat-Zinn, J. 1990. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Dell Publishing.
17. Kabat-Zinn, J. 1994. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion.
18. Kocovski, N.L., J.E. Fleming, L.L. Hawley, V. Huta, and M.M. Antony. Under review. "Mindfulness and Acceptance-Based Group Therapy versus Traditional Cognitive Behavioral Group Therapy for Social Anxiety Disorder: A Randomized Controlled Trial."

19. Kocovski, N. L., J. E. Fleming, and N. A. Rector. 2009. "Mindfulness and Acceptance-Based Group Therapy for Social Anxiety Disorder: An Open Trial." *Cognitive and Behavioral Practice* 16 (3):276–89.
20. Koszycki, D., M. Bengner, J. Shlik, and J. Bradwejn. 2007. "Randomized Trial of a Meditation-Based Stress Reduction Program and Cognitive Behavior Therapy in Generalized Social Anxiety Disorder." *Behaviour Research and Therapy* 45 (10):2518–26.
21. Morén, K., and C. Wiwe. 2006. "Comparing Acceptance and Commitment Therapy and Cognitive Behavioural Therapy for Social Anxiety Disorder: A Randomized Controlled Trial." Presentation at The Second World Conference on ACT, RFT, and Contextual Behavioural Science, July 27, London.
22. Neff, K. D. 2012. "The Science of Self-Compassion." In *Wisdom and Compassion in Psychotherapy: Deepening Mindfulness in Clinical Practice*, edited by C. K. Germer and R.D. Siegel, 79–92. New York: The Guilford Press.
23. Ossman, W. A., K. G. Wilson, R. D. Storaasli, and J. W. McNeill. 2006. "A Preliminary Investigation of the Use of Acceptance and Commitment Therapy in Group Treatment for Social Phobia." *International Journal of Psychology and Psychological Therapy* 6 (3):397–416.
24. Piet, J., and E. Hougaard. 2011. "The Effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Prevention of Relapse in Recurrent Major Depressive Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Clinical Psychology Review* 31 (6):1032–40.
25. Piet, J., E. Hougaard, M. S. Hecksher, and N. K. Rosenberg. 2010. "A Randomized Pilot Study of Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Group Cognitive-Behavioral Therapy for Young Adults with Social Phobia." *Scandinavian Journal of Psychology* 51:403–10.
26. Ruiz, F. J. 2010. "A Review of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Empirical Evidence: Correlational, Experimental Psychopathology, Component and Outcome Studies." *International Journal of Psychology and Psychological Therapy* 10 (1):125–62.

27. Ruscio, A. M., T. A. Brown, W. T. Chiu, J. Sareen, M. B. Stein, and R. C. Kessler. 2008. "Social Fears and Social Phobia in the USA: Results from the National Comorbidity Survey Replication." *Psychological Medicine* 38 (1):15–28.
28. Segal, Z. V., J. M. G. Williams, and J. D. Teasdale. 2002. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. New York: The Guilford Press.
29. Silverstein, S. 2009. "Fear." In *A Light in the Attic*, special ed. New York: HarperCollins.
30. Sloan Wilson, D., A. B. Clark, K. Coleman, and T. Dearstyne. 1994. "Shyness and Boldness in Humans and Other Animals." *Trends in Ecology and Evolution* 9 (11):442–46.
31. Wilson, K. G., and T. Dufrene. 2010. *Things Might Go Terribly, Horribly Wrong: A Guide to Life Liberated from Anxiety*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Завдяки цій книзі вперше стала доступною громадськості програма терапії прийняття та відповідальності (ТПО) для подолання сором'язливості. Ця програма виявилася високоефективною в дослідженнях з лікування соціального тривожного розладу та пов'язаних з ним субклінічних рівнів сором'язливості. У першій частині книги ви дізнаєтеся про різні фундаментальні симптоми соціальної тривожності. Друга частина допоможе розвинути психологічну гнучкість (що поліпшить вашу здатність приймати почуття, думки та поведінку), яка може з'явитися, коли ви навчитеся долати тривогу.

---

*Науково-популярне видання*

**Флемінг, Джен Е., Коцовські, Ненсі Л.**

**Подолання соціальної тривожності  
та сором'язливості  
за допомогою терапії прийняття та відповідальності  
(Рос. мовою)**

Зав. редакцією *С.М. Тригуб*

Із загальних питань звертайтеся до видавництва "Діалектика" за адресою:  
[info@dialektika.com](mailto:info@dialektika.com), <http://www.dialektika.com>

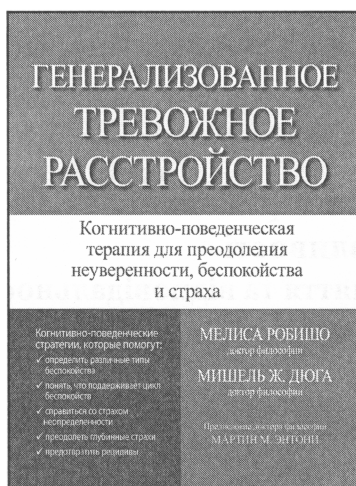
Підписано до друку 31.05.2021. Формат 60х90/16  
Ум. друк. арк. 11,0. Обл.-вид. арк. 7,6  
Зам. № 21-2109

Видавець ТОВ "Комп'ютерне видавництво "Діалектика"  
03164, м. Київ, вул. Генерала Наумова, буд. 23-Б.  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6758 від 16.05.2019.

Надруковано ТОВ "АЛЬФА ГРАФІК"  
03067, м. Київ, вул. Машинобудівна, 42  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6838 від 09.07.2019.

# ГЕНЕРАЛИЗОВАННОЕ ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО

*Мелиса Робишо  
Мишель Ж. Дюга*



[www.dialektika.com](http://www.dialektika.com)

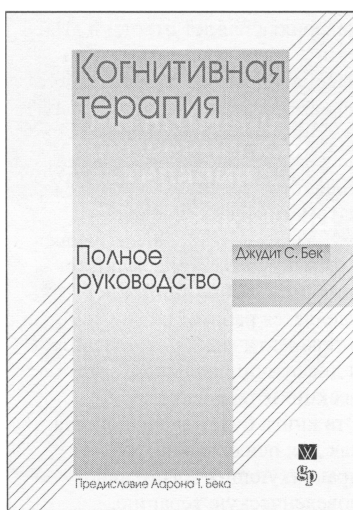
В этой книге описан новый мощный комплексный подход к лечению генерализованного тревожного расстройства (ГТР) с помощью когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Книга будет полезна тем, кто страдает от ГТР, или тем, кому трудно справляться с беспокойством. Также книга предназначена для профессионалов и студентов, которые интересуются методами лечения тревоги. Эта книга написана двумя известными экспертами, которые занимаются исследованиями тревожных состояний. В книге предложены высокоэффективные упражнения и практические стратегии, которые помогут читателям с ГТР снизить беспокойство, совладать со страхом и паникой.

ISBN 978-5-907203-95-2

в продаже

# КОГНИТИВНАЯ ТЕРАПИЯ ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО

**Джудит Бек**



[www.williamspublishing.com](http://www.williamspublishing.com)

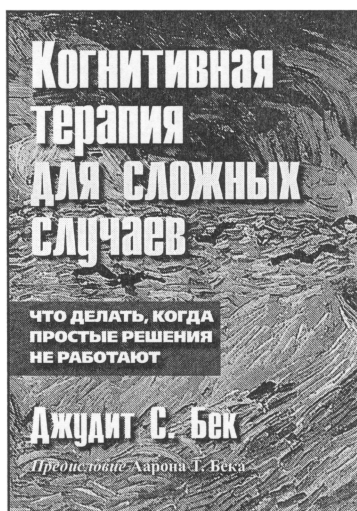
Книга *Когнитивная терапия: полное руководство* представляет собой итог многолетней исследовательской и клинической практики автора. В этом руководстве рассматриваются основные концепции когнитивной психотерапии и показания к ее проведению. Излагаются основные методы терапевтического процесса, определяется их место в коррекции различных когнитивных искажений пациентов и лечении психологических расстройств. Приводится теоретическое обоснование и пошаговое описание отдельных техник когнитивной терапии. Книга богато иллюстрирована клиническими примерами. Отдельная глава посвящена роли личности психотерапевта в практике психотерапии. Когнитивная терапия адресована психологам и психотерапевтам, придерживающимся когнитивно-поведенческой традиции, специалистам других направлений, стремящимся расширить границы профессионального знания, учащимся психологических факультетов высших учебных заведений.

**ISBN 978-5-8459-1053-0** в продаже

# КОГНИТИВНАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ СЛОЖНЫХ СЛУЧАЕВ

## ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ПРОСТЫЕ РЕШЕНИЯ НЕ РАБОТАЮТ

**Джудит С. Бек**



[www.dialektika.com](http://www.dialektika.com)

Эта книга станет настольной для каждого психотерапевта-когнитивиста. В любой сложной ситуации с клиентом, требующего от психотерапевта нестандартного подхода, он наверняка найдет ответы в этой книге. Здесь последовательно рассматриваются сложности, возникающие на разных этапах терапии — установление целей терапии, формирование повестки сессии, выявление автоматических мыслей и убеждений и их когнитивная реструктуризация, домашнее задание. Особое внимание уделяется работе со сложностями в терапевтических отношениях и дисфункциональным реакциям терапевта. Эта книга будет очень полезна как для психотерапевтов, практикующих когнитивно-поведенческую терапию, так и для тех, кто делает первые шаги в этом направлении психотерапии.

ISBN 978-5-907144-88-0

в продаже

# КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ ЧАЙНИКОВ

## 2-Е ИЗДАНИЕ

**Рена Бранч  
Роб Уиллсон**



[www.dialektika.com](http://www.dialektika.com)

Эта книга призвана познакомить читателя с когнитивно-поведенческой терапией и той помощью, которую она оказывает в решении распространенных эмоциональных проблем, в частности, в контролировании зависимостей. Авторы описывают действенные методы изменения мышления и эмоциональных реакций, приводят примеры реальных случаев из своей терапевтической практики. Эта книга — ваш надежный спутник на пути к улучшению своего психологического состояния.

В книге рассмотрены следующие темы:

- основные принципы КПТ
- проблемы, которые помогает решить КПТ
- стратегии, методики и инструменты КПТ
- основы самопомощи
- навыки самоконтроля

ISBN 978-5-907114-55-5

в продаже



# РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПО КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ ДЛЯ ЧАЙНИКОВ 2-Е ИЗДАНИЕ

**Рена Бранч  
Роб Уиллсон**



[www.dialektika.com](http://www.dialektika.com)

Книга представляет собой сборник рабочих листов — полезный инструмент в когнитивно-поведенческой терапии. Поскольку в этом виде терапии рассматривается треугольник “мысли—чувства—поведение”, регулярная запись своих идей, эмоций и поступков поможет разобраться в личностных проблемах. Если клиент проходит курс КПТ у квалифицированного специалиста, то сборник рабочих листов станет эффективным дополнением к терапии, однако самостоятельное заполнение также помогает понять, проанализировать и скорректировать проблемное поведение. Книга рассчитана на широкий круг читателей, интересующихся психологией, но в первую очередь направлена на клиентов, проходящих когнитивно-поведенческую терапию, и на терапевтов, использующих методы КПТ.

ISBN 978-5-907203-52-5

в продаже

# Рабочая тетрадь, которая поможет преодолеть страх и стеснительность и начать жить полноценной жизнью!

Застенчивые люди, или те, кто страдает от социальной тревожности, могут избегать других людей из-за страха смущения, неприятия или осуждения. Они могут даже испытывать панические атаки, сталкиваясь с определенными социальными ситуациями, и, как следствие, избегать всех этих ситуаций.

В рабочей тетради используется подход терапии принятия и ответственности (ТПО) для преодоления стеснительности и социальной тревожности. С помощью рабочих листов и упражнений, включенных в книгу, читатель постепенно начнет обретать смелость, необходимую в ситуациях, которые изначально могли казаться угрожающими. В конечном итоге, это приведет его к глубокому личностному росту и самореализации. Не избегайте неприятных эмоций и мыслей, научитесь дистанцироваться от них и начните жить полноценной жизнью!

## Упражнения из книги помогут вам:

- Научиться говорить публично и выражать себя
- Преодолеть в себе “охранительное” поведение
- Избавиться от тревожных мыслей и чувств
- Сосредоточиться на своих ценностях и поставленных целях

**“Вам надоело жить на тревожном краю жизни? Отпустите планку безопасности и возьмите эту книгу — пора действовать!”**

— **СТИВЕН К. ХЕЙС, д-р философии**, профессор психологии Университета Невады в Рино.

**“Эта книга — отличный ресурс для всех, кто испытывает тревогу в социальных ситуациях и на работе. Я настоятельно ее рекомендую!”**

— **МАРТИН М. ЭНТОНИ, д-р философии**, АСПП, профессор психологии Университета Райерсона.

**“Поздравляем авторов с тем, что они привнесли доказанные исследованиями преимущества осознанности в жизнь стольких людей, которые обязательно извлекут пользу из их эмпирически проверенных и практических предложений!”**

— **ДЭНИЭЛ ДЖ. СИГЕЛ, д-р медицинских наук**, клинический профессор Медицинской школы Дэвида Геффена в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе.

