

# Преодоление социофобии: Шаг за шагом

Томас Ричардс, доктор,  
психолог, директор Института Социофобии

Эта книга содержит сопроводительные материалы к новому, обновленному аудио-видео курсу “Преодоление социофобии: шаг за шагом”

## Оглавление

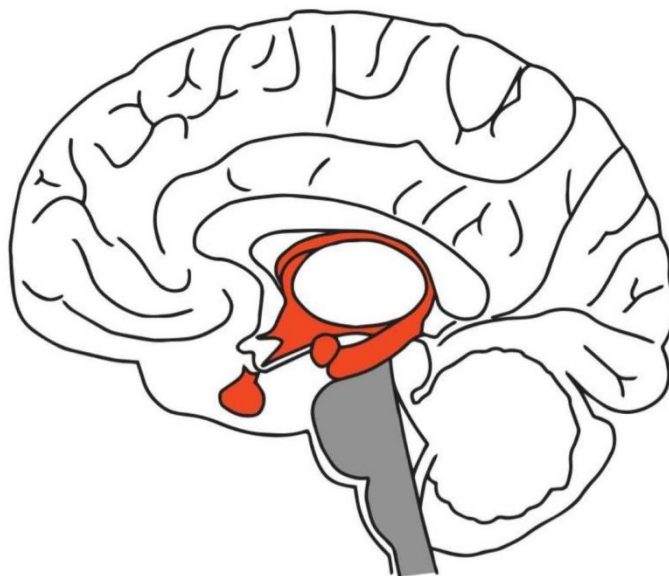
1. Головной мозг.....	5
2. Как и когда практиковаться .....	6
3. Когнитивно-поведенческая терапия.....	8
4. Медленная речь .....	9
5. Медленное мышление .....	12
6. Ловите, маркируйте и говорите мозгу правду.....	14
7. Рекомендуемые отвлекающие тактики .....	17
8. Материал об АНМ .....	18
9. Ежегодная конвенция АНМ-муравьев.....	22
10. Рациональные утверждения совладания .....	25
11. Нейроны, которые возбуждаются одновременно... связываются друг с другом .....	27
12. Радости самобичевания.....	30
13. Установки .....	32
14. Техника “Оглянись вокруг” .....	36
15. Временные отступления назад случаются с каждым.....	39
16. “Форма баланса” для противостояния тревожности .....	44
17. Парадокс борьбы.....	47
18. Медведи нападают и рвут, пчелы роятся и жалят .....	52
19. Не кормите тревожность: пусть она умрет от голода .....	54
20. Определение “безумия” по Эйнштейну.....	56
21. Расслабьте мышцы и отпустите стресс .....	58
22. Как на время уменьшить чувство тревожности.....	61
23. Принятие себя таким, как есть .....	63
24. Для начала поведенческой терапии выбирайте самый легкий путь.....	65
25. Феноменальная сила маленькой капли воды .....	68
26. Прогрессивная мышечная релаксация.....	70
27. Замена АНМ-мышления автоматическим рациональным мышлением.....	73
28. Как повернуть ситуацию с АНМ в свою пользу. Часть 1.....	75



29. Антистрессовые стратегии .....	81
30. Быстрая ПМР .....	83
31. Как повернуть ситуацию с АНМ в свою пользу. Часть 2.....	85
32. Будьте условными в мыслях и убеждениях .....	90
33. Правильно ли проходит ваша комплексная КПТ .....	93
34. Когнитивные искажения .....	95
35. “Непринужденный разговор” - это непринужденный разговор, и не больше.....	100
36. Как повернуть ситуацию с АНМ в свою пользу. Часть 3.....	104
37. “Автоматический” цикл социофобии .....	106
38. Ваше видение себя и мира. Часть I.....	109
39. Смех - отличное лекарство от социофобии.....	113
40. Если вы твердо во что-то верите .....	115
41. Мозг перерабатывает (и вновь использует) уже имеющиеся у нас убеждения .....	119
42. Ваше видение себя и мира. Часть II.....	122
43. Мы постоянно проводим “терапию” над собой.....	125
44. Мышление типа “Я не могу это сделать” .....	127
45. Начало активной поведенческой терапии .....	132
46. Рекомендации по применению когнитивной терапии .....	134
47. Отступления назад: две противоборствующих системы нейронных путей в вашем мозгу .....	137
48. Держите ум открытым для новых интерпретаций .....	141
49. Ваше видение себя и мира. Часть III.....	144
50. Активная поведенческая терапия, Часть II.....	147
51. Активное слушание, концентрация на внешнем и проявление инициативы.....	151
52. Порочные круги и как лишить их силы.....	156
53. Общение в толпе .....	160
54. Утверждения о том, что мы имеем право.....	167
55. Перфекционизм и давление на себя .....	169
56. Концентрация на внешнем.....	172
57. Как быть более ассертивным .....	176
58. Как быть спокойным и ассертивным: пример.....	178
59. Снижение чрезмерной сосредоточенности на том, как мы выглядим в глазах других .....	182

60. Промывание мозгов .....	185
61. Об одном скрытом законе психологии .....	187
62. Ведение разговора .....	190
63. Нужно ли думать, что мы живем во враждебном мире .....	193
64. Хорошее, доброе и прекрасное .....	197
65. Действуйте вопреки своим негативным чувствам .....	200
66. Утверждения внутренней власти и силы.....	203
67. Поведенческие эксперименты: Оставайтесь в настоящем моменте .....	206
68. Утверждения о себе: Движение в позитивном направлении .....	210
69. Избегание: Наш худший враг.....	212
70. Иррациональные ожидания - это убийцы .....	214
71. Каждый день ведите с собой рациональный диалог.....	217
72. Ядовитые мысли .....	219
73. Беспокойство .....	223
74. Чувства, чувства и еще раз чувства .....	226
75. Застенчивость, робость и нерешительность .....	229
76. Терапевтические стратегии, которые кажутся мелкими .....	233
77. Взгляд на вещи с разных точек зрения.....	235
78. Переместитесь в “зону мира” .....	239
79. Принятие - это активный процесс .....	242
80. Видение настоящего .....	245
81. На перепутье .....	247
82. Отпускаем негативное прошлое .....	250
83. Берем на себя ответственность и делаем выбор .....	253
84. Тема для размышлений.....	255
85. Как улучшить навыки публичной речи .....	257
86. Яма перфекционизма.....	260
87. Устраняем страх и тревожность навсегда .....	263
88. Парадокс дождя .....	267
89. Не сбавляйте обороты и не сдавайтесь.....	269

## Головной мозг



### ГОЛОВНОЙ МОЗГ

Мозг человека весит примерно 1400 граммов и по консистенции похож на желе.

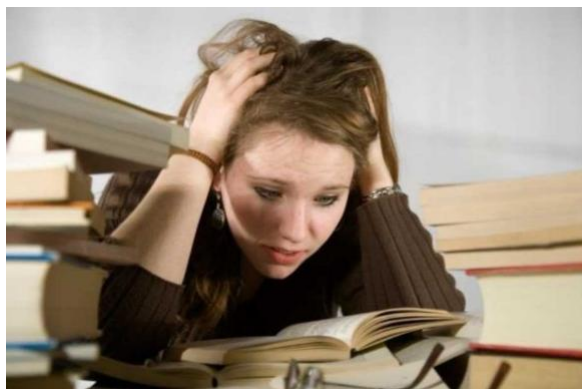
**Верхняя часть** мозга, показанная белым цветом, называется большим мозгом (по-латински, cerebrum), именно в этой части мозга происходит обработка информации: наше мышление, планирование, запоминание и восприятие. Эту часть мозга мы еще называем *когнитивным мозгом*. Именно здесь новые стратегии, методы и понятия, которые мы изучаем, будут обрабатываться таким образом, что в нашем мозгу постепенно произойдут изменения, а наши новые привычки станут "автоматическими".

**Средняя часть** мозга, выделенная **красным цветом** - это срединная часть мозга, которую иногда называют "лимбической системой". Для нас важно, что эта часть мозга обрабатывает эмоции, и ее можно назвать *эмоциональным мозгом*. Она контролирует все наши эмоции - как негативные: например, тревожность, страх, депрессия, раздражение, фрустрация или гнев, - так и позитивные: умиротворённость, счастье, юмор, удовольствие, удовлетворённость и спокойствие.

**Ствол мозга** (показан **серым цветом**) является продолжением спинного мозга, находящегося в позвоночнике, и поддерживает в вас жизнь (например, за счет таких рефлекторных функций как регуляция сердечных сокращений и дыхания).

## Как и когда практиковаться

1. Перед применением изучаемых вами стратегий в реальной жизни важно как следует ознакомиться с ними. Поэтому при изучении новых для вас стратегии или метода лучше всего практиковать их, когда вы чувствуете себя относительно спокойно и когда рядом никого нет, чтобы предотвратить сосредоточение на том, как вы выглядите в глазах других. Мы советуем уделять минимум тридцать минут в день на прочтение про себя соответствующих сопроводительных материалов, чтобы ваш мозг мог их усвоить.



*Не перегружайте себя терапией.  
Расслабьтесь и не торопитесь.*

2. Не надо бесконечно утомлять себя изучаемой терапией в первую же неделю. Подойдите к этому решительно, но мягко. Тридцать минут в день (которые при необходимости можно разбить) - это достаточный минимум. Результаты будут лучше, если вы станете заниматься терапией утром на свежую голову, а закреплять ее будете в течение дня: в перерывах, во время обеда или по возвращении домой. Позднее мы поговорим о том, как можно закреплять терапию на работе или в школе так, чтобы никто этого не заметил. В конце каждого сеанса я буду давать вам инструкции на следующую неделю.

3. Ежедневное чтение вслух сопроводительных материалов - лучший способ постоянно напоминать своему мозгу, над чем вы работаете. Это позволяет терапии с каждым разом все глубже оседать в вашем мозгу. Когда ваши глаза читают сообщение, а ваши уши воспринимают звуковые вибрации, то мозг воспринимает всю эту информацию и посылает ее в разные участки мозга. По этой причине вы задействуете на десятки миллионов мозговых клеток больше. Чтение сопроводительных материалов для себя вслух способствует ускорению прогресса, поскольку при этом в вашем мозгу задействуется большее количество нейронов для обработки информации.

4. Когнитивно-поведенческая терапия - самое эффективное средство от тревожных расстройств. Как исследовательский, так и клинический опыт последовательно подтверждают, что комплексная когнитивно-поведенческая терапия для социофобии способна изменить жизнь. Повторение и упорство в использовании методов и стратегий, производящих долговременные изменения в мозгу, помогает нам преодолеть социофобию.

5. Если мы хотим долговременных изменений в нашем мозгу - а именно этого мы и хотим - то мы должны *практиковаться* и проявлять *упорство*. Мозг невозможно изменить за одну ночь. Преодоление социофобии - это процесс, требующий терпения и времени. Мы должны проходить терапию подобно тому, как человеческий мозг обрабатывает наши слова и действия. Невозможно заставить мозг поверить в те вещи, которые он не успел адекватно обработать. Наши действия должны соотноситься с принципами физиологической работы мозга, только тогда терапия будет иметь долговременный эффект в нашей жизни.

6. Вопреки всеобщему убеждению, лекарства неспособны навсегда изменить "химию мозга". Лекарства могут помочь на какое-то время, если они успокаивают вас и помогают в прохождении когнитивно-поведенческой терапии. Однако само по себе лекарство вас не "лечит". Единственный способ внести долговременные изменения в систему нейронных путей в мозге - это пройти активную когнитивно-поведенческую терапию, чтобы ваш мозг (т.е. вы) начал по-новому думать, верить и чувствовать.

7. Проходите терапию тогда, когда вы спокойны и расслаблены. Ваш мозг эффективнее усваивает стратегии, когда вы расслаблены и спокойны. Когда вы взволнованы и тревожны, мозг не может сосредоточиться на терапии, даже если вы пытаетесь ее пройти. Еще раз: перед началом терапии важно прежде всего расслабиться.

Поэтому, если вы чувствуете тревожность, депрессивность, взволнованность или другие негативные эмоции, сожгите избыточный адреналин и кортизол следующим образом:

- a. Позанимайтесь зарядкой двадцать-тридцать минут.
- b. Попейте под свою любимую (позитивную) музыку.
- c. Поговорите с другом, который позитивно настроен и поддерживает вас.
- d. Расслабьтесь, займитесь медитацией или послушайте спокойную музыку или звуки.
- e. Или используйте свой способ - любой, который поможет вам успокоиться и расслабиться, чтобы вы могли сохранять спокойствие и умиротворенность в течение 30 минут терапии.

Постоянное последовательное повторение позволит вашему мозгу, в конце концов, использовать эти стратегии автоматически.

## Когнитивно-поведенческая терапия

Нам нужно учиться справляться с тревогой и депрессией по всем доступным направлениям в рамках нашей терапии.

Доказано, что когнитивно-поведенческая терапия, направленная на социофобию, имеет наибольший эффект, поскольку она буквально *изменяет* мозг.

Поэтому мы сосредоточимся на трех основных областях:

1. КОГНИТИВНАЯ	2. ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ	3. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ
<p>(процессы мышления/убеждений)</p> <p>Мы изучаем новые методы, чтобы изменить наши старые модели мышления и привычки.</p> <p>У нас есть несколько дюжин <b>ОСНОВНЫХ</b> стратегий, которые мы используем для снижения тревожности.</p> <p><i>Полезные стратегии для изменения негативных мыслей:</i></p> <p>Медленная речь (спокойная речь),</p> <p>Остановка негативных мыслей,</p> <p>Замена иррациональных убеждений рациональными,</p> <p>Парадокс "борьбы",</p> <p>Рациональный внутренний диалог,</p> <p>Повышение позитивности усваиваемых утверждений,</p> <p>Ассертивность,</p> <p>Коррекция когнитивных искажений,</p> <p>Рациональное видение мира и нашего места в нем</p>	<p>(наши действия/что мы делаем)</p> <p>Поведенческий аспект терапии - это та часть, в которой мы фактически применяем все изученное в ситуациях повседневной, реальной жизни.</p> <p>Стратегии этой области лучше всего поддаются реализации совместно с когнитивной терапией, потому что нам необходима надежная основа из когнитивных и эмоциональных навыков/стратегий для того, чтобы мы могли начать по-новому жить и действовать.</p> <p>Поведенческое лечение имеет важнейшее значение. Мы должны применять изучаемые когнитивные методы и стратегии на практике.</p> <p>Мы внедряем когнитивные методы в поведенческую практику пошагово, иерархически, начиная с того, что причиняет наименьшую тревожность, и продвигаясь выше от этой точки.</p>	<p>(эмоциональные стратегии мозга)</p> <p>Важно научиться контролировать свои эмоции. Каждому должна быть доступна успокаивающая стратегия того или иного типа.</p> <p>Необходимо акцентироваться на чувствах спокойствия и умиротворённости и позволять им расти.</p> <p>Чем спокойнее ваш мозг, чем он расслабленнее, тем легче ему будет обработать терапевтическую информацию. Сохранение спокойствия позволит терапии достичь вашего мозга и найти лучшее понимание.</p> <p><i>Стратегии для повышения рациональности в эмоциях:</i></p> <p>"Зона мира",</p> <p>Намеренно медленная/спокойная речь,</p> <p>Визуализация,</p> <p>Прогрессивная мышечная релаксация,</p> <p>Медитация,</p> <p>Осознанность</p> <p>Другие методы релаксации</p>

## Медленная речь

Медленная речь - полезное и практичное дело, потому что это замедляет наши физиологические реакции. Использование медленной речи успокаивает повышенное сердцебиение, растущее кровяное давление и страх надвигающейся опасности. Используя медленную речь, мы приостанавливаем избыточный выброс адреналина и кортизола в своем организме. Это позволяет нам чувствовать себя более расслабленно и менее тревожно. Мы можем использовать медленную речь, чтобы справиться со всем этим.



Используя медленную речь, мы выдерживаем ровный темп речи, а не ускоряемся, и таким образом не даем тревожности взять над нами контроль.

В прошлом тревожность вызывала в нас ускорение, наши мысли неслись со скоростью 150 км/ч, и из-за этого мы чувствовали себя перегруженными и потерявшими контроль. Слишком многое происходило... слишком быстро.

Когда мы чувствуем тревожность, *адреналин* действует на нас так сильно, что мозг переполняется негативными мыслями и эмоциями, и мы оказываемся не в состоянии замедлить эти процессы и вернуться к рациональности. Некоторые люди буквально приходят в оцепенение, когда автоматические негативные мысли разгоняются до такой скорости. Другие пытаются говорить, но в итоге то, что у них получается сказать, звучит принужденно, слишком быстро и не в тему разговора.

Иногда наши слова невозможно понять, потому что мы мямлим и бормочем себе под нос. В стремлении сказать хоть что-нибудь и уже покончить с этим, мы заставляем себя сказать хоть что-то, неважно, будет ли это иметь какой-то смысл или нет.

**Ускоряться в ответ на тревожность - это способ создать большую проблему, а не решить ее.**

Медленная речь - это просто медленный и спокойный разговор. В этом нет ничего волшебного. Все, что нужно, - это расслабиться, чтобы не позволять себе ускоряться. Вы используете медленную речь, чтобы удержать себя от давления тревожности и вреда, который она причиняет.

Намеренно не торопясь и замедляясь, вы замедлите избыточный выброс адреналина и кортизола в своем организме. Если вы будете выдерживать ровный устойчивый темп речи и не позволите тревожности ускорять вас, это снизит уровень тревожности и позволит вам оставаться спокойнее.

Медленная речь освобождает вас от давления и возвращает вас к более спокойному образу мыслей. Используя медленную речь в разговоре, вы начинаете контролировать избыточный выброс адреналина и кортизола в своем организме.

Медленная речь или спокойная речь означает именно это. Когда мы будем говорить, мы не будем ускоряться. Даже чувствуя тревожность, будем говорить спокойно, мирно и ясно, и не будем торопиться.

Если мы ускоряемся, как того хочет от нас тревожность, мы начинаем очень быстро думать и говорить. Чем быстрее мы думаем, тем более неудержимыми становятся наши мысли, и наш мозг наполняется тревожностью и страхом.

Вместо этого нам нужно замедлиться и успокоиться. Самый короткий путь к этой цели - это замедлить нашу речь.

Замедление речи при разговоре, когда вы чувствуете тревожность, замедляет избыточный выброс адреналина. Это расслабляет и успокаивает вас, проясняет ваш ум - и все это одновременно. Практикуясь, со временем, вы почувствуете разницу, когда будете намеренно отказываться от давления и спешки.

Расслабьтесь и дайте себе достаточно времени, чтобы отреагировать на ситуацию. Если вы откажетесь от чрезмерного ускорения, ваш ум останется спокойным и организованным.

Когда вы используете медленную речь, это звучит ясно и понятно. Это звучит более организованно и собранно. В итоге люди будут воспринимать сказанное вами как ценную информацию, потому что замедление речи - в отличие от спешки - звучит более профессионально и авторитетно.

**Физиологически, отказываясь ускоряться, вы не позволяете надпочечникам наполнять свое тело избыточным количеством адреналина и кортизола.**

Медленная речь - это не более чем замедление речи для того, чтобы адреналин и кортизол в вашем теле тоже замедлились. Когда вы не торопитесь, отказываетесь ускоряться и используете медленную речь, ваше сердцебиение и кровяное давление тоже понижаются.

Мы хотим использовать медленную речь, чтобы успокоиться - начиная речью и заканчивая всеми другими физическими реакциями.



В конце концов, все процессы в нашем теле замедлятся, потому что мы будем практиковать медленную речь до тех пор, пока она не станет нашей второй натурой. Замедляясь или успокаиваясь, вы возвращаете себе *контроль* над своими эмоциями.

Когда вы хотите получить контроль над тревожностью, первое, что нужно сделать - это замедлиться, а если вы находитесь в какой-то социальной ситуации, то нужно замедлить свою речь. Таким образом, вы получаете контроль над своей тревожностью. Используя медленную речь все чаще и чаще и в большем количестве ситуаций, вы сделаете ее обычным для себя делом, и она станет вашей привычкой. Так у вас появится стратегия, с помощью которой всегда можно не допустить тревожности.

Самая большая польза от всего этого заключается в том, что вы чувствуете *меньше тревожности*. У вас появляется определенный контроль над вашей тревожностью.

Разговаривая с другими или читая себе что-то, используя медленную речь, вы звучите более расслабленно и умиротворенно. Вы *чувствуете* это спокойствие, и та ясность мысли, которую вы приносите в разговор, *заметна* другим людям.

В результате, люди чувствуют себя в вашем присутствии более комфортно. Они чувствуют себя расслабленно рядом с вами. Все это происходит как результат замедления посредством медленной речи.

Используя медленную речь, вы успокаиваете свою социофобию.

Практикуя медленную речь на этой неделе, обратите внимание, чувствуете ли вы при этом спокойствие, и имейте в виду, что когда вы будете использовать медленную речь в разговоре с людьми, они будут более расположены слушать вас, потому что ваш голос будет звучать спокойно.

Использование медленной речи успокоит вас и снизит тревожность.

#### **Начните использовать медленную речь:**

- Практикуйте медленную речь, читая себе этот материал во время ваших 30-минутных ежедневных занятий. Сессия 2 содержит дополнительные терапевтические материалы для вашего прочтения.
- Каждый день практикуйте медленную речь, читая эти материалы себе вслух. Поначалу это может доставлять странные чувства, но это только потому, что вы не привыкли читать ясно и четко. Читайте так, чтобы если у вас были слушатели, они могли вас понять. Не торопитесь во время чтения и не ускоряйте вашу речь.
- Практикуйте медленную речь, чтобы это стало вашим автоматическим темпом речи, особенно, когда чувствуете тревожность. Когда вы чувствуете тревожность, намеренный отказ от ускорения поможет контролировать уровень адреналина и кортизола в вашем организме.
- Помните, что медленная речь - это не какой-то странный или загадочный процесс. Все, что вы делаете – *не* позволяете ощущаемой тревожности ускорять вас.

## Медленное мышление

### Замедление нашего автоматического торопливого мышления

Если мы сможем замедлять нашу речь, чтобы останавливать выброс адреналина и кортизола, то мы сможем научиться останавливать и наше торопливое, автоматическое негативное мышление. Если вы понимаете принципы, лежащие в основе стратегии медленной речи, и то, какую физиологическую пользу она приносит, то давайте сделаем эту стратегию привычкой нашего мышления (т.е. моделью мышления).

Намеренное замедление мышления - это то, над чем вы можете практиковаться, и то, что вы реально можете делать. При этом вы не будете чрезмерно концентрироваться на том, как выглядите в глазах других людей, вам нужно будет просто ловить момент активизации ускоренного, торопливого, автоматического мышления - и намеренно замедлять его. Делайте это любым эффективным для вас способом.

1. Выберите отвлекающую тактику и сосредоточьтесь на ней.
2. Читайте себе материал, используя медленную речь, вслух, - это помогает замедлить мышление.
3. Концентрируйтесь на том, что печатаете, какой текст набираете или пишете, аккуратно удерживайте фокус своих мыслей на том, что выполняете в данный момент. Если они разбегаются, спокойно верните их к тому, на чем вы концентрировались до этого. Ловите лихорадочное, бесконтрольное мышление и мягко замедляйте его.
4. Расслабьтесь, замедлитесь, расслабьте мышцы и напомните себе, что негативные мысли - это непродуктивно. Потому мягко замедлите свое мышление.
5. Высвободите избыточный адреналин и кортизол в своем организме, сказав себе отнестись ко всему проще, расслабиться и успокоиться.
6. Скажите себе: Мне не нужно это давление и стресс.
7. Мне не нужно это напряжение.



8. Мне нужно рационально мыслить о своей жизни и о том, что я делаю в данный момент. Я не в неуправляемой машине, которая вот-вот сорвется со скалы. Я контролирую свои чувства и действия.
9. Если мои мысли будут неуправляемы, я не смогу их контролировать. В конце концов, я контролирую свои мысли. С практикой и опытом я смогу замедлять свое мышление, когда захочу.
10. Я контролирую все эти вещи. Я выбираю замедлять свое мышление, чтобы расслабиться, мыслить рационально и ощущать спокойствие.
11. Я не буду откладывать, а прямо сейчас начну применять эту стратегию. Я буду мыслить спокойно всякий раз, когда тревожность будет пытаться испугать или ускорить меня.
12. Я смогу быть более успешным, если успокою свои мысли, чтобы мой мозг стал более ясным и лучше "организованным". Если я не буду торопиться - и лихорадочно разгоняться - то буду чувствовать себя спокойнее и смогу успешно сделать все, что нужно сделать сегодня.

## Ловите, маркируйте и говорите мозгу правду

### 1. Обращайте внимание на возникновение у вас автоматических негативных мыслей или чувств.

Если вы научитесь ловить свои старые автоматические негативные мысли (АНМ), это будет первым шагом на пути к рациональным мыслям и убеждениям. Обратите внимание: Когда мы говорим об Автоматических Негативных Мыслях, мы также подразумеваем под этим Автоматические Негативные Чувства (то есть, для нас АНМ - это то же самое, что АНЧ).

### 2. Остановите автоматическое негативное мышление.

Скажите себе: "Стоп!" или другое выражение: "Подожди минуточку!"

*"Эй, подожди-ка минуточку! Стоп! Мои мысли сейчас опять нерациональны; эти мысли для меня не пригодны и не полезны".*

Или используйте визуальный метод, например, представляйте себе красный знак "Стоп".

Итак, вы поймали момент иррационального мышления, вы *останавливаете* эту мысль, говоря себе: "Подожди минутку! погоди! Эти мысли неправильные", а потом...

### 3. Найдите для себя какую-нибудь отвлекающую тактику, которая сможет на время удержать ваш мозг от АНМ.

Например, чтобы отвлечься, бывает полезно просто встать, пройтись и напомнить своему мозгу, что вы не собираетесь больше поддаваться этим мыслям и чувствам.

Посмотрите материал "Рекомендуемые отвлекающие тактики", он есть в вашей книге. Там содержится больше идей и предложений об использовании отвлекающих тактик, с помощью которых можно удержать мозг от автоматических негативных мыслей.

Отвлекающая тактика должна быть сильной, такой, которая *увела бы* ваш ум от автоматического негативного мышления и переключила на что-то другое. Некоторые люди говорят, что им хорошо помогает отвлекаться телевизор или компьютер, и здорово, если это так.



Recognize ANTs as being  
toxic to your brain

Но мои мысли иногда были настолько негативны, что у таких отвлекающих тактик не хватило бы силы мне помочь.

Мне нужен был какой-то более активный способ, необходимо было каким-то образом пошевелиться, чтобы полностью увести свой ум от автоматического негативного мышления, нужно было найти нечто действительно интересное или увлекательное, чтобы сосредоточить ум в конструктивном направлении и отвлечь от мыслей АНМ.

Вам нужен такой фактор, у которого хватит силы удерживать ваш ум на отвлекающей тактике и не позволять ему возвращаться к автоматическому негативному мышлению. Не боритесь и не сражайтесь с АНМ, не сердитесь из-за них. Чтобы контролировать и уменьшать негативные эмоции, нам нужно использовать позитивные эмоции. Увести свой ум от автоматических негативных мыслей - вот правильный способ действия.

- 4. Скажите своему мозгу правду.** Сам по себе, автоматически мозг не узнает, что для вас хорошо, а что вредно. Если бы он это мог, то у вас, прежде всего, никогда не развилась бы социофобия. Сам по себе мозг "нейтрален". Вам нужно говорить ему, что эти автоматические негативные мысли и убеждения вам не нравятся, и что взамен вы хотите от него рационального мышления.

То есть, вам нужно включить спокойный подход и просто маркировать эти АНМ как "иррациональные" или "ложные", или любым другим понятным для вас словом. Вы маркируете эти мысли, убеждения и чувства как вредные. Вы говорите своему мозгу, что не хотите, чтобы эти мысли автоматически появлялись у вас в мозгу всю оставшуюся жизнь.

Если вы будете объективно маркировать эти мысли, называя их своими именами (иррациональными, АНМ, лживыми, запугивающими, и т.д.), то это позволит вашему мозгу быть в курсе того, чего вы хотите.

Сказать мозгу "стоп" - это рационально. Такое утверждение ваш мозг сможет понять, принять и действовать соответственно.

Мы никогда не выдаем смешных утверждений вроде: "Когда я проснусь утром, я буду самым счастливым человеком на свете". Если вы хотите попробовать такое утверждение, удачи! Но оно слишком громкое и экспрессивное, его достоверность невозможно объективно оценить, и ваш мозг в любом случае ему не поверит. Основная проблема заключается в том, что это не *рациональное* утверждение. Проснувшись утром, вы останетесь всё тем же прежним собой.

Меня мысли, надо оставаться рациональными реалистами.

Каждый используемый нами метод терапии будет рациональным и отвечающим здравому смыслу.

Потому что это будут рациональные утверждения, которые ваш мозг примет, которым поверит и согласно которым начнет действовать.

---

<sup>i</sup> Подпись под рисунком: «Осознайте, что АНМ токсичны для вашего мозга».

## Рекомендуемые отвлекающие тактики

1. Позанимайтесь зарядкой
2. Послушайте музыку
3. Почитайте хорошую книгу
4. Поплавайте
5. Поработайте в саду
6. Побродите по Интернету
7. Поговорите с позитивно настроенным другом
8. Посмотрите фильм - что-нибудь забавное
9. Прогуляйтесь по кварталу
10. Поиграйте или погуляйте со своими домашними питомцами
11. Покатайтесь на машине
12. Сядьте, расслабьтесь и медленно поговорите сами с собой
13. Займитесь чем-то интересным, каким-нибудь хобби, которое доставляет удовольствие
14. Понапевайте под музыку

Отвлекающая тактика может быть КАКОЙ УГОДНО, лишь бы это помогло именно вам на время отвлечь ваш ум от автоматических негативных мыслей (АНМ).

Нам нужно остановить наш прежний образ мышления - заблокировать его - постепенно обучаясь развитию новых привычек мышления (это - в ближайшем будущем...)

Если мы перестанем использовать *прежние* нейронные пути, которые провоцировали тревожность, то у них в итоге не останется никакого другого выбора, кроме как *ослабеть и отмереть*.

**ОСТАНОВИТЕ** свое прежнее автоматическое негативное мышление *любым возможным способом*, потому что это - яд...

Найдите как можно больше отвлекающих тактик, которые помогут вам остановить автоматические негативные мысли.

Помните, что с *физиологической точки зрения*, пение под любимой музыкальный диск или просто напевание какой-нибудь песенки себе под нос - это очень эффективная отвлекающая тактика для каждого из нас.

## Материал об АНМ

Читайте это каждый день, вслух, используя медленную речь

Если мысли в вашем уме назойливы, негативны, навязчивы, угнетают вас, вызывают тревожность, страх, или если они являются иррациональными...

Значит, в фокус вашего внимания попали автоматические негативные мысли (АНМ).

Это то самое автоматическое негативное мышление, с которым вы живете долгие годы, и которое стало одной из ваших привычек.

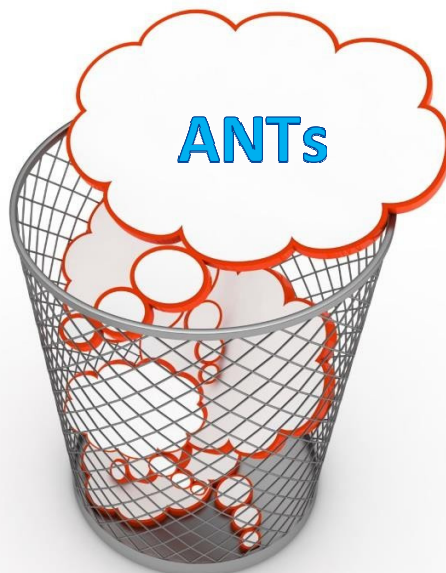
**Истина заключается в следующем:**

Мысли АНМ всегда неверны. Они всегда лгут. Они никогда не могут сказать правду.

Мысли АНМ не имеют надо мной законной власти. Поэтому они так боятся, что я им не поверю. У них остается одна надежда - что я буду их слушать, верить им, отдавать им власть над собой и уделять внимание. Они кормятся и питаются моими собственными негативными убеждениями. Если я не буду принимать и верить этим старым страхам от АНМ, им не останется ничего другого, кроме как уйти.

**Мои тревожность, страх и депрессия делают голос АНМ громче.** Чтобы удержать во мне эти чувства, голос АНМ, громко звуча, преувеличивает, драматизирует, подавляет, заставляет меня чувствовать вину, крадет у меня самооценку и делает мое будущее в моих собственных глазах безнадежным. Они все неправильные - они все лгут - и пора перестать верить им.

Я больше никогда не должен слушать лживый голос АНМ. Я лучше знаю. Они всегда ведут меня в неверном направлении. Они - голос негативизма и пораженческого настроения. Они хотят окунуть меня в грязь, в которой сами живут. Я не позволю им сделать это.



*Throw ANTs in the trash*



Даже больше, мысли АНМ - это *хулиганы*: у них нет реальной власти надо мной. Чтобы подавить меня, они пытаются удержаться за счет моих собственных старых чувств депрессии, беспомощности и тревожности.

Если я попытаюсь понять, что делают АНМ, и если эти лживые АНМ почувствуют, что проигрывают, то они попытаются усилить давление. Они будут говорить мне, что тревожность, страх, неловкость, весь этот ужас и унижение поджидают меня на каждом углу.

Мысли о публичном выступлении или разговоре с авторитетным лицом доставляют неистовый страх, от которого трясутся поджилки. АНМ это любят! Я почти вижу, как они пляшут от радости!

**Мысли АНМ любят мою тревожность и страх!** Пользуясь моим доверием, они ловят меня в свою ловушку, прячут от всего и парализуют. Если я поверю лжи этих АНМ, я навсегда погрязну в своей тревожности и депрессии. Мне никогда не станет лучше. И все потому, что я верю фальшивой, грубой, иррациональной лжи из прошлого.

Я больше никогда не должен слушать лживый голос АНМ.

Мысли АНМ очень хотели бы помешать тому, чтобы мне стало лучше. Любому хулигану нравится смотреть, как плохо его жертве.

Но у меня нет необходимости слушать и верить этим мыслям АНМ. Я выбираю не быть жертвой. Я вижу, что они пытаются сейчас со мной сделать.

Что я могу сделать? Я могу сказать:

*"А, опять ко мне пожаловала лживая мысль АНМ. Она пытается испугать меня и повергнуть в депрессию. Опять она рассказывает мне свои старые лживые сказки. Я отказываюсь продолжать верить им. Мне есть чем заняться, вместо того, чтобы слушать лживого хулигана".*

Я не буду спорить или бороться с мыслями АНМ. Я заметил, что споры основываются на негативных эмоциях, а негативные эмоции не помогут мне испытать улучшения. У АНМ в любом случае талант к спорам... им нравится причинять мне боль и мучение.

Поэтому я буду делать то, что они ненавидят больше всего: я больше не буду уделять им внимание. Я лучше встану, разомнусь и что-нибудь поделаю. Я больше не буду уделять внимание этим лживым АНМ-убеждениям.

Вместо этого я выбираю успокоиться и игнорировать все эти лживые автоматические негативные мысли. Эти обманщики, эти АНМ не могут продолжать говорить со мной вечно. Если я не буду обращать на них внимание, им придется становиться **МЕНЬШЕ**, и **МЕНЬШЕ**, меньше и меньше...

Больше всего на свете АНМ ненавидят, когда я их игнорирую! Они ненавидят, когда я их не слушаю и не бегу безропотно на указанное ими место, как делал это раньше. Теперь я лучше знаю, что правильно. Я больше не поддамся лживому голосу АНМ.

Они не любят сдаваться, потому что они патологические обманщики и потому что вся их радость заключается в том, чтобы сделать гадость, а именно - сделать меня жалким и несчастным. Возможно, они испытают еще несколько способов, чтобы устроить мне засаду, напугать меня или вызвать сомнения по поводу моего успеха. Это обычный способ АНМ, которым они пользуются, чтобы удержать меня и оставить в рядах своих последователей.

Но я вместо этого скажу этим АНМ:

**"А, опять это вы. У вас больше не получится водить меня за нос. Я вижу, что это просто очередной из ваших трюков, чтобы повысить мою тревожность. Ладно, можете пытаться, сколько угодно. Мне все равно. Я больше не буду слушать эти лживые мысли АНМ".**

А потом перейду к использованию стратегий и отвлекающих тактик, буду читать этот материал, прибегнув к медленной речи, и больше не позволю им меня расстраивать. Я знаю, что если позволю им себя расстроить, то снова дам им силу и власть над собой. Если я не позволю им себя расстраивать и пойму, что у них нет самостоятельной власти, то им придется зачахнуть и исчезнуть навсегда.

Голос АНМ не может говорить правду.

Голос АНМ - это громкий мерзкий хулиган: грубый, неотесанный и бессильный.

Единственная цель АНМ - напугать меня. Я больше не допущу этого.

Голос АНМ преувеличивает все негативное. Он лжет мне.

У голоса АНМ нет реальной власти надо мной - если только я сам не приму решение ему верить.

Голос АНМ постоянно лжет, а обманщики всегда громкие и любят, когда их слышат.

АНМ ненавидят, когда я игнорирую их и говорю: "НУ И ЧТО?"

"Кому какое дело?"

"У этих мыслей АНМ не получилось бы сказать правду, даже если бы они попытались..."

"Теперь я понимаю, что мысли АНМ всегда неверны; они всегда лгут - они не могут говорить правду".

**"Я больше не поверю им, потому что, если я поверю, то они **поймают меня в свою ловушку, спрячут от всего и парализуют.** Я больше не допущу этого".**

---

<sup>i</sup> Подпись под рисунком на первой странице: «Выбросите АНМ в мусорную корзину»

## ЕЖЕГОДНАЯ КОНВЕНЦИЯ АНМ-муравьёв

### Подслушано на ЕЖЕГОДНОЙ КОНВЕНЦИИ АНМ...

Один раз в год, каждый год, мысли АНМ, как злобные муравьи со всего мира, собираются вместе, чтобы повидаться друг с другом и похвастаться тем, как они выросли. Они гордятся тем, насколько *больше и смелее* они стали за прошедший год (*Примечание переводчика: по-английски Authomatic negative thoughts (автоматические негативные мысли) – это сокращенно АНТ, а слово “ant” означает «муравей». Автор курса многократно прибегает к данной метафоре, мы будем использовать ее вслед за ним*).

Ежегодная Конвенция АНМ похожа на совещание по торговле, где больше всего признания, почестей и похвалы получает тот АНМ-муравей", который наиболее повысил объем "продаж" и получил больше всех "комиссионных" за счет того, что усилил в человеке Автоматическое Негативное Мышление.



Вся миссия и жизненная цель АНМ-муравьев заключается в том, чтобы питать негативное мышление, ведущее к тревожности во всех возможных формах и сопутствующей ей депрессии.

Поэтому на своей конвенции АНМ-муравьи обсуждают новые методы и стратегии того, как заставить нас потерять равновесие, разорвать в клочья нашу самооценку и заставить нас почувствовать себя совершенно *безнадежными* и *беспомощными* в нашей тревожности.

Тот АНМ-муравей, который предлагает самый сложный и хитрый сценарий для этого, всегда получает "особую награду" и разрешение изводить людей, полностью поддавшихся мыслям АНМ, чтобы разрушить их жизни и полностью наполнить их страхом и тревожностью. Старейшие и мудрейшие АНМ-муравьи всегда держат этих людей на коротком и тугом поводке.

Давайте послушаем несколько разговоров, состоявшихся на конвенции в этом году:

**Молодой АНМ-муравей №1:** "Эй, а я убедил еще одного человека в том, что он ничего из себя не представляет, что он самый незначительный из людей и что у него нет никакого контроля над собственной жизнью. Я даже заставил его бояться выступать на публике!"

**Молодой АНМ-муравей №2:** "Ха! Еще одна жертва в нашей ловушке? Мне это нравится! (Хлопает в ладоши от радости). Чем угостим его? Паническими атаками? Социофобией? Навязчивыми невротическими мыслями и поведением? Агорафобией? (В глазах АНМ-муравья появляется особый блеск: "А может быть всем сразу?")"

**Молодой АНМ-муравей №1:** "Пока он продолжает верить нам, можем создавать ему столько проблем, сколько в него влезет. Я всегда говорю, что две проблемы - лучше, чем одна..."

**Молодой АНМ-муравей №2:** "Ух, ты! Вот это здорово! Может быть, в следующем году награда будет моей! Надо практиковаться в негативном и иррациональном мышлении и научиться передавать его другим. Говорят, повторение - мать учения."

**Молодой АНМ-муравей №1:** (фыркая от удовольствия): "Но наши-то жертвы все никак не поймут, как важна практика, чтобы изменить мысли, правда? Они начинают практиковаться и проявлять упорство, но всегда бросают, не дождавшись и первого результата. Вот тогда-то они и попадают в нашу ловушку. Очередное поражение заставляет их чувствовать себя совершенно никчёмными и беспомощными, и вот тогда они действительно сдаются! Некоторые из них сдаются буквально в шаге от успеха. Я очень люблю, когда это происходит".

Молодые АНМ-муравьи продолжают злорадно хихикать.

В этот момент, перед нами появляется более старый и мудрый АНМ-муравей, который слышал разговор своих молодых и неопытных соратников.

**Голос старого и опытного АНМ-муравья №3:** "Да хватит вам уже хвастаться! Вы как дети! Разве вы не знаете, что все наше существование зависит от той лжи, которую мы подбрасываем людям и которой они верят? Каждый раз, когда вы заходите слишком далеко, возникает опасность, что они прозреют, и тогда мы потеряем контроль. Если человек однажды полностью осознает, что мы с ним делаем, то не кто иной, как мы с вами, лишимся всей власти..."

Услышав это, молодые АНМ-муравьи содрогаются от ужаса.

**Молодой АНМ-муравей №1:** (медленно и робко) "Это как с нашим другом, Разрушителем? Когда та женщина, с которой он работал, получила от кого-то помощь и поняла, что с ней происходит, и тогда начала практиковаться, практиковаться, практиковаться..." (Молодой АНМ-муравей №1 сильно вздрагивает от этого воспоминания).

**Молодой АНМ-муравей №2:** (нерешительно) "Но что случилось? Что сделала эта женщина? И где сейчас Разрушитель?"

**Старый и Мудрый АНМ-муравей №3:** "Она поняла, что мы с ней делали, схватила его и, используя умиротворяющие, успокаивающие стратегии, лишила его власти! И она никак не сдавалась! Сколько бы раз мы ни пытались поймать ее, она продолжала двигаться вперед. Потом она начала использовать "медленную речь" и читать "Материал об АНМ" и

практиковала эти противные стратегии до тех пор, пока они не осели в ее мозгу и не стали для нее достоверными и автоматическими!"

Старый и мудрый АНМ-муравей №3 покрывается испариной, его сердце бьется все быстрее, и у него начинает кружиться голова. "О, Боже! Кажется, я больше не могу..."

Но потом головокружение проходит, сознание проясняется, и он берет себя в руки, продолжая говорить низким дрожащим голосом: "Разрушитель становился все меньше и меньше, чем больше он пытался вернуть ей чувства тревожности, страха и беспокойства, тем хуже ему становилось. Она стояла на своем, игнорировала его и шла в другом направлении.

Она отказывалась обращать на него внимание. Она начала заводить друзей и больше не боялась знакомиться с людьми и проводить с ними время. В конце концов, его энергия иссякла, он стал больным и слабым, и ему пришлось покинуть ее мозг. Все закончилось тем, что он оказался на старой муравьиной ферме для загубленных и побежденных АНМ-муравьев: изнуренный, навсегда выдохшийся и такой крошечный и слабый, что он уже никогда не выйдет за пределы фермы. Он так и будет чахнуть, и чахнуть, и чахнуть, пока не умрет. Эта мерзкая, ужасная женщина убила Разрушителя, изменив свои привычки мышления и отказавшись продолжать слушать его".

Старый и мудрый АНМ-муравей №3 смотрит на неопытных товарищей АНМ №1 и АНМ №2, печально качая головой... "Ну что, это чему-нибудь вас научило?"

**Молодой АНМ-муравей №1:** (Теперь испуганный, слабый, дрожащий и посерьезневший): "То есть, чтобы не быть пойманными, нам нужно проявлять осторожность? Если наш человек поймет, какие у нас планы на него, и перестанет верить в то, что мы ему говорим, то... мы... мы..."

**Старый и мудрый АНМ-муравей №3:** "...ОБРЕЧЕНЫ!"

Вы проведете остаток жизни на ферме умирающих АНМ-муравьев вместе с Разрушителем, становясь все более и более несчастными и жалкими, и будете все сильнее чахнуть и усыхать. Хорошая новость заключается только в том, что вы не протянете там долго. Вы станете такими больными, крошечными и ничтожными, что в конце концов просто растворитесь в небытии.

*И никто даже не вспомнит, что вы когда-то существовали".*

---

## РАЦИОНАЛЬНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ СОВЛАДАНИЯ

---

Цель рациональных утверждений совладания с тревожностью заключается в том, чтобы остановить тревожность и сделать это путем закрепления чего-то рационального. Когда вы достаточно позанимаетесь практикой и выучите эти утверждения, ваш мозг подчинится новым указаниям *автоматически*. Это одна из форм обусловливания (*Примечание переводчика: под обусловливанием понимается развитие новых поведенческих навыков путем модификации ассоциаций стимул/отклик*), в том смысле, что химическая организация вашего мозга (его нейротрансмиссия) фактически изменяется в результате появления у вас новых привычек мышления.

Выберите из следующего списка только два или три утверждения, которые нравятся именно вам.

Выберите утверждения, в которых видите наибольший смысл и которые помогают вам оставаться рациональными, и повторяйте их себе вслух каждый день. Не обязательно сразу полностью верить им - это произойдет позже.

### Утверждения для использования при приближении тревожности

1. У меня все будет хорошо. Мои чувства не всегда рациональны. Сейчас я просто расслаблюсь, успокоюсь, и все будет в порядке.
2. Тревожность не опасна - она просто доставляет дискомфорт. У меня все хорошо, я просто продолжу делать то, что делаю, или найду занятие поактивнее.
3. Прямо сейчас я испытываю тревожные чувства, которые мне не нравятся. Но на самом деле, их просто вызывает адреналин, и я могу замедлить их, если успокоюсь. У меня все будет хорошо.
4. Раньше я уже останавливал негативные мысли, и я снова сделаю это сейчас. Я все лучше и лучше отклоняю АНМ, и это меня очень радует.
5. Да, я сейчас чувствую небольшую тревожность, ну и что? Не в первый раз! Я просто сделаю несколько хороших глубоких вдохов и продолжу. Это поможет мне чувствовать себя все лучше и лучше.

Утверждения для использования  
при подготовке к стрессовой ситуации

1. Я уже делал это раньше, поэтому знаю, что смогу сделать снова.
2. Когда все закончится, я буду рад, что сделал это.
3. То, что я чувствую по поводу этого события, имеет мало смысла. Тревожность - это как мираж в пустыне. Я просто продолжу "идти" вперед, пока не пройду прямо сквозь нее.
4. Сейчас это может казаться трудным, но со временем будет легче и легче.
5. Думаю, у меня больше контроля над этими мыслями и чувствами, чем мне когда-то казалось. Я мягко отвернусь от своих старых чувств и пойду в новом, более рациональном направлении.

Утверждения для использования  
в состоянии переполнения тревожностью

1. Я могу испытывать тревожность, но при этом продолжать концентрироваться на текущей задаче. По мере моей концентрации на задаче, тревожность будет снижаться.
2. Тревожность - это всего лишь старый навык, на который реагирует мое тело. Я спокойно и деликатно изменю эту старую привычку. Несмотря на тревожность, я чувствую небольшое умиротворение, и оно будет расти и расти. Поскольку чувства умиротворения и безопасности растут, у тревожности не останется другого выбора, кроме как уменьшиться.
3. Поначалу моя тревожность была могущественной и утрашала меня, но со временем у нее становится надо мной все меньше и меньше власти, которую, как я когда-то думал, она имела. Мягко и спокойно я двигаюсь вперед.
4. Мне не нужно бороться со своими чувствами. Я осознаю, что этим чувствам недолго осталось быть во мне. Я просто принимаю новые чувства умиротворения, удовлетворенности и спокойствия.
5. Мне кажется, что все эти вещи, происходящие со мной, переполняют меня. Но в этот раз я поймал себя на этом и отказываюсь на них концентрироваться. Вместо этого я буду медленно разговаривать с собой, отвлекусь от своей проблемы и продолжу делать то, что нужно. Таким образом, моей тревожности придется уменьшиться и исчезнуть.



---

Нейрофизиология: Наука о мозге, нейронные пути и ассоциации

## Нейроны, которые возбуждаются одновременно... связываются друг с другом

---

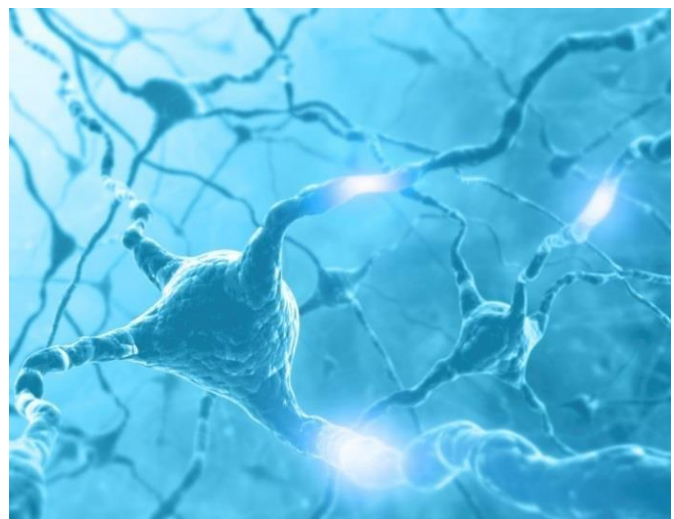
В вашем мозгу существуют *сотни миллиардов* нервных клеток (нейронов), которые организованы в нейронные пути или сети (нейронные сети), наподобие ключевых автомагистралей, шоссе и автострад в любой стране.

Каждый из этих нейронов содержит в себе электрическую активность, и между всеми нейронами имеется маленькое пространство, в которое высвобождаются химические вещества, называемые нейромедиаторами.

Возможно, вы уже слышали об известных нейрохимических веществах, содержащихся в синаптической щели, например, таких как: дофамин, серотонин, норэпинефрин, ГАМК, эндорфины, - и это только некоторые из всего множества.

Когда ваши нейроны многократно возбуждаются одновременно друг с другом, они связываются друг с другом.

То есть, например, когда такое событие, как разговор с каким-либо авторитетным лицом, вызывает у вас тревожность, то ваш мозг сопоставляет факты и понимает, что каждый раз, когда вы разговариваете с авторитетным лицом, вы чувствуете тревожность и страх. И если соответствующие нейроны возбуждаются одновременно - (т.е., разговор с авторитетным лицом приводит к чувству страха) - то соответствующие мозговые цепи связываются друг с другом.



Если они возбуждаются одновременно раз за разом, тогда ассоциация в мозгу усиливается. Таким образом, каждый раз, когда вы думаете о разговоре с авторитетным лицом, это вызывает тревожность.

Или допустим, вы чувствуете тревожность, когда нужно находиться перед публикой и делать доклад.

Ваши эмоции из-за выступления с докладом (страх, тревожность и волнение) вызывают шквал активности в мозгу: все эти нейроны возбуждаются одновременно при мысли о выступлении с докладом.

И чем чаще возникает этот шквал одновременного возбуждения, тем крепче и сильнее становятся связи между соответствующими нейронами.

Когда у вас возникает тревожность, ваш мозг кричит:

"Опасность! Помогите! Мне это не нравится!"

Поэтому такое событие - выступление с докладом - становится ассоциированным с чувствами страха. И когда вы узнаете, что грядет доклад, - бах! Практически мгновенно вы начинаете чувствовать тревожность и страх.

**Нейроны ваших нейронных путей возбуждаются и связываются друг с другом.**

Два этих события образуют прочную ассоциацию в мозгу, так, что мысль о выступлении с докладом мгновенно вызывает чувство тревожности.

К счастью, мозг очень гибок, или "пластичен", и может быть изменен.

И вам в этой ситуации отведена важная роль, потому что в конечном счете, вы - главный, кто контролирует изменение нейронных путей вашего мозга.

Чтобы выздороветь, вам нужно "воспрепятствовать" и "прервать" это возбуждение и связывание нейронных путей мозга.

Что это значит?

Когда мы достаточно долго препятствуем этой ассоциации, наши нейроны буквально начинают формировать новые нейронные пути в нашем мозгу. Препятствование означает, что вы иначе реагируете на выступления с докладами, чтобы мысль о них перестала автоматически вызывать тревожность и страх. Когда вы препятствуете этой ассоциации достаточное количество раз, одновременное возбуждение и связывание нейронов друг с другом прекращается.

Когда вы начинаете иначе реагировать на ситуации выступления с докладом, тогда ваш мозг постепенно "реорганизует" схему ваших нейронных сетей.

Вы выучили новую стратегию или метод для снижения тревожности в этой ситуации, и в результате вы начинаете препятствовать старой схеме возбуждения-и-связывания.

Постепенно вы перестаете реагировать на мысль о докладе с большой тревожностью. Вы постоянно препятствовали этой ассоциации, и в результате система нейронных путей вашего мозга изменяется.

Социофобия - это вопрос мозга, и на нее можно повлиять, используя подходящую терапию, специально направленную на такое расстройство, как социофобия. Именно это вы и делаете в рамках данного курса.

Помните о том, что каждый раз, используя когнитивную стратегию против тревожности, вы препятствуете схеме возбуждения-и-связывания своей тревожности.

Например, использование медленной речи постепенно успокаивает вас и снижает тревожность. Поэтому, думая о предстоящем общении с людьми, вспоминайте о том, что можно использовать медленную речь, вместо того, чтобы поддаваться моментальному чувству тревожности ожидания.

**Препятствуйте и прерывайте старые схемы связывания-и-возбуждения любым возможным образом. Мы уже изучили несколько способов для этого - и продолжим изучение новых.**

---

## РАДОСТИ САМОБИЧЕВАНИЯ

*"В конце концов, раз уж я занимаюсь самобичеванием так много лет, это должно быть весело, правда?"*

---

### Вот что происходит при самобичевании:

1. Я начинаю одновременно чувствовать депрессию, тревожность и никчёмность. ТРИ эмоции по цене одной! Очень экономно.

### Когда я занимаюсь самобичеванием:

2. Я обращаю внимание и концентрируюсь на событиях и ситуациях, которые больше никому не показались особенно важными. Намеренно замечая все свои мелкие "ошибки", я создаю себе свой личный "ад" и получаю возможность жить в собственном маленьком мире боли и страдания.



### Когда я занимаюсь самобичеванием:

3. Я слушаю мысли АНМ, которые, как я заметил, очень "правдивы" и "точные". Продолжая самобичевание, я гарантирую своим АНМ-мыслям и чувствам постоянную власть над моей жизнью. Они ведь для меня такие хорошие друзья.

### Когда я занимаюсь самобичеванием:

4. Я утверждаю тот абсолютный факт, что я неудачник, лузер, ничтожество и никому и ничего никогда не смогу предложить. Этим кормится моя тревожность и черная депрессия. Это навсегда испортит мою жизнь и наверняка лишит меня будущего.

### Когда я занимаюсь самобичеванием:

5. Я знаю, что продолжу видеть вещи в том свете, в котором их хотят представить мне АНМ... неточно, иррационально и искаженно в сторону негатива. Вот здорово! Может быть, если я продолжу в том же духе, то даже прославлюсь, как "самый депрессивный человек на планете". Надо, наверное, позвонить в Книгу Рекордов Гиннеса и узнать. Я заслуживаю этой награды!

**Когда я занимаюсь самобичеванием:**

6. Я не позволяю рациональным, точным, здоровым мыслям проникнуть в мой ум. Самобичевание помогает навсегда прогнать эти противные рациональные мысли. Я учусь *любить* тревожность, депрессию, страх, никчемность, безнадежность и неудачи.

ВАУ! Слава иррациональности и неправде!

Ну вот, теперь я полон энергии для встречи с новым днем!

Какие бы еще способы самобичевания и самоуничужения придумать?



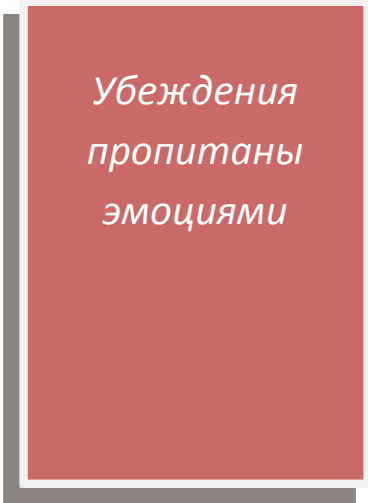
(Не забудьте, что все это просто ирония! Самобичевание никогда и ничем вам не поможет!)

---

## УСТАНОВКИ

---

Установки основываются на твердых убеждениях, а убеждения имеют огромную силу. Убеждения пропитаны эмоциями. То есть убеждения могут быть настолько твердыми, настолько сильными и эмоционально заряженными, что независимо от степени их рациональности, они становятся истиной для человека, который в них верит.



*Убеждения  
пропитаны  
эмоциями*

Те из нас, кто страдает от тревожности, обычно имеют много, очень много убеждений, которые не являются истинными. Как правило, мы называем их иррациональными. Но давайте будем более честными в отношении этих наших иррациональных убеждений:

они не просто не являются истинными, они обманщики.

Это убеждения, которые являются неверными.

Следовательно, эти мысли обманывают нас.

Если мы продолжим верить в эту иррациональную ложь, то мы навсегда погрязнем в своей тревожности.

Вот несколько "Я"- утверждений, которые помогут вам поверить в то, что является рациональным, если вы будете произносить их вслух самим себе (т.е., своему мозгу):

### **Здоровые, рациональные "Я"- утверждения**

- *"Я выбираю двигаться вперед. Я открываю свой ум, чтобы суметь поверить правде".*
- *"Я выбираю быть психически здоровым".*
- *"Я выбираю верить своим рациональным мыслям".*
- *"Я выбираю верить правде, а не старым, иррациональным, негативным АНМ-мыслям".*

Ваши негативные убеждения могут быть столь твердыми, что вы не видите света в конце тоннеля. Пусть даже так, это абсолютно нормально. Поначалу и мне было очень трудно поверить чему-либо рациональному о самом себе или о своем взаимодействии с миром.

Многие годы мои мысли были настолько негативными, что казались мне вечными и непреодолимыми. Но к счастью, они не были таковыми. Наш мозг *является* гибким, он *способен* меняться, это свойство нейробиологи называют "пластичностью мозга".

Ваши убеждения тоже должны постепенно изменяться в сторону истинности и рациональности. Часто мы можем поставить под сомнение наши негативные убеждения при помощи коротких утверждений, уже эмоциональных по своей природе.

Например,

**КАКАЯ РАЗНИЦА?**

**НУ И ЧТО?**

**ЗАЧЕМ Я НАДОЛГО ОСТАНАВЛИВАЮСЬ НА ЭТОМ?**

**Я УСТАЛ ДЕЛАТЬ ИЗ МУХИ СЛОНА!**

**МНЕ ЕСТЬ ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ, ВМЕСТО ТОГО, ЧТОБЫ БЕСПОКОИТЬСЯ ОБ ЭТОМ!**

**НЕ БЕДА, ПОДУМАЕШЬ!**

**Эти установки уже несут с собой эмоциональные чувства. Давайте как можно более осознанно примем для себя эти установки и будем использовать их против социофобии.**

**Вот несколько примеров того, как использовать "установочные" утверждения:**

Если я кому-то не нравлюсь, *какая разница?* Это их проблема! Я нормальный человек, и они просто совершенно неправильно поняли, какой я. Это их проблема и это их потеря. Если они так плохо разбираются в характере людей, я в любом случае не хочу их знать!

Да, моя работа получилась неидеальной, *ну и что?* У меня получилось лучше, чем получается у многих людей. Все, что я могу - это сделать все, что я могу. Идеала достичь невозможно. Невозможно дружить со всеми, и я в любом случае не *хотел бы* дружить со всеми. Поэтому *какая разница?* Ну и что?

Я не сделал ничего странного или неловкого!

Ситуация уже прошла, с ней покончено. Пора двигаться вперед.

Зачем надолго останавливаться на этом? Все что я сделал - просто поговорил с кем-то несколько минут. У меня нет необходимости разбирать каждое слово, которое я сказал, и снова и снова проигрывать в голове эту сцену. Такие мелочи много раз случались в прошлом, и никто, кроме меня, даже не помнит о них.

У меня нет необходимости постоянно прокручивать в голове прошлое. Так зачем останавливаться на этом? Это уже былем поросло, а все еще разрушает мою жизнь. В любом случае, какая разница? Ну и что!

Почему для меня так важно, что думают обо мне другие люди? Мне есть чем заняться вместо того, чтобы беспокоиться обо всем этом! Если я им не нравлюсь, какая жалость для них! Зачем мне так переживать по поводу одобрения со стороны других людей?

**С рациональной точки зрения, значение имеет только мое собственное одобрение. У меня нет необходимости всем угождать и выпрашивать их одобрение. Какая разница? Ну и что!**

Да, у меня есть проблемы в жизни! А у кого их нет? Я устал делать из мухи слона! У меня нет необходимости делать свои проблемы еще больше! Не беда, подумаешь! У всех есть проблемы, и они как-то справляются. Я тоже могу справиться, и у меня нет никаких причин отчаиваться. Я все раздуваю на пустом месте. Это совсем не беда, подумаешь!

Так или иначе, в прошлом вы уже использовали эти установочные утверждения в своей жизни. Давайте перенесем их в область социофобии.

Если вы чувствуете тревожность ожидания перед грядущим событием, ну и что? Не беда, подумаешь! На этом ваша жизнь не заканчивается!

Лучше найти отвлекающую тактику, чтобы справиться с этим, чем заикливаться на негативных мыслях и постоянном беспокойстве. В конце концов, почему я должен останавливаться на этой ерунде? Мне есть чем заняться, вместо того, чтобы слушать лживых хулиганов.

Если кому-то не нравится, что я сделал, какая разница? Да ну их! Все, что я могу - это сделать все, что я могу. Я не могу сделать больше этого. Беспокойство еще ни разу не принесло мне пользы. Я устал делать из мухи слона! Не беда, подумаешь!

Для начала попробуйте попрактиковать эти простые установочные утверждения сами по себе, чтобы просто привыкнуть к ним и запомнить их, использовать правильную интонацию и сделать так, чтобы они сами стали возникать у вас в голове.



Обратите внимание на интонацию при их произнесении и, если нужно, попробуйте имитировать мою. Интонация вашего голоса посылает четкий сигнал вашему мозгу.

**Когда вы говорите: "Какая разница?" или "Не беда, подумаешь!", ваш мозг не только получает сообщение, но и интерпретирует его эмоциональность. Интонация важна потому, что с ее помощью мы доводим информацию до нашего мозга обоими путями, необходимыми для достижения успеха.**

Довольно скоро эти установочные утверждения начнут приходить вам на ум в ситуациях реальной жизни.

Так что, примите эти мысли, повторяйте их и прочувствуйте их еще больше. С каждым следующим повторением ваши новые установки и эмоции будут становиться все тверже и сильнее.

---

## Техника "Оглянись вокруг"

Способ снижения чрезмерной  
сосредоточенности на том, как выглядишь в  
глазах других

---

Если у вас есть ощущение, будто люди наблюдают за вами и оценивают вас, если вы чувствуете себя выставленным напоказ, то проверьте, является ли это правдой, при помощи

### техники "Оглянись вокруг".

Если, находясь на публике или в окружении других людей, вы начинаете излишне концентрироваться на том, как выглядите в глазах этих людей, чувствуя себя так, будто за вами внимательно следят, критически рассматривают вас, судят или оценивают, то давайте разберемся, что происходит на самом деле. *Действительно ли за нами наблюдают и судят нас? Или все это только в нашем воображении? А может быть, немного того и немного другого? Но давайте не ограничиваться разговорами. Давайте сделаем что-нибудь, чтобы выяснить всю правду.*



Находясь на публике, не усугубляйте свою замкнутость и страх устремлением взгляда в одну точку, лишь бы избежать взглядов других людей. Отказываясь смотреть по сторонам, вы всегда будете оставаться замкнутым, зажатым и будете бояться худшего.

Вместо этого медленно оглянитесь вокруг, чтобы увидеть, сколько человек на самом деле смотрят на вас оценивающим взглядом. Единственный способ для вас действительно поверить правде - и понять, что на самом деле происходит - самостоятельно проверить это.

Допустим, вы идете по торговому центру, где очень много людей, и вы начинаете чувствовать, будто они смотрят на вас и оценивают вас, будто это негативная оценка и что за вами критически наблюдают. Никому не нравятся такие чувства. Это заставляет вас *излишне концентрироваться на том, как вы выглядите в глазах других.*

А теперь давайте на минутку остановимся и рассмотрим это с рациональной точки зрения. Насколько велика реальная вероятность того, что все люди в торговом центре смотрят на вас и негативно оценивают вас? За что они вас так оценивают? Чтобы сконцентрировать на себе внимание такого большого количества людей, никак не связанных друг с другом, это должно быть что-то очень серьезное и значимое для всех них. Чтобы вызвать такую реакцию, нужно делать что-то совсем из ряда вон выходящее, что-то по-настоящему экстраординарное.

*А может быть, всего этого на самом деле не происходит? Может быть, все это по большей части у вас в голове? Вы делаете такие выводы, основываясь на собственных чувствах? Есть ли на самом деле повод быть таким зажатым и излишне концентрироваться на том, как вы выглядите в глазах других людей? А может быть всё это просто старая привычка вашего автоматического негативного мышления, которая активизировалась из-за того, что вы оказались в торговом центре в большом скоплении людей?*

С рациональной точки зрения, есть ли причина для того, чтобы настолько концентрироваться на том, как вы выглядите в глазах других?

Удовлетворительный ответ на такой вопрос вы можете получить, только самостоятельно проверив это на собственном опыте. Для вас не будет иметь большого значения, что вам скажут другие, потому что ваша излишняя концентрация на том, как вы выглядите в глазах других, вызвана исключительно вашими чувствами относительно конкретной ситуации.

Если вы чувствуете тревожность и излишнюю сосредоточенность на том, как выглядите в глазах других людей, то эти эмоции уже не позволяют вам мыслить рационально. На основании ваших чувств, вам кажется вполне вероятным, что люди выделяют вас из толпы, подвергая критическому наблюдению и негативной оценке. Вы чувствуете себя, как под микроскопом, будто люди пристально наблюдают за всем, что вы делаете.

Итак, чтобы выяснить правду - и понять, что является рациональной истиной в данной ситуации - нам необходимо самостоятельно проверить свои подозрения. Нам нужно доказать самим себе, что на самом деле происходит.

**Вот что нужно делать в ситуациях, когда вы начинаете страдать от излишней концентрации на том, как выглядите в глазах других:**

Медленно и спокойно оглянитесь вокруг, так, как все это делают. Вы не пытаетесь встретиться взглядом с другими людьми или привлечь внимание. Вы просто спокойно осматриваетесь, чтобы получить представление о том, что происходит вокруг вас.

Если вы будете постоянно отводить взгляд или смотреть в землю, то никогда не узнаете,

что на самом деле вокруг вас происходит. Если вы постоянно будете отводить взгляд в ту сторону торгового центра, где никого нет, то вы лишите себя возможности увидеть собственными глазами, что на самом деле происходит.

Прямо с этого момента можно начать использовать технику "Оглянись вокруг" в любой ситуации, в которой мы чувствуем себя закрытыми, замкнутыми или чрезмерно сконцентрированными на том, как выглядим в глазах других.

Просто спокойно попробуйте ее использовать. Это не трудно и не вызовет в вас чувства нервозности или тревожности. Наоборот, вы почувствуете себя более комфортно и менее тревожно. Таким образом вы получаете больше контроля над ситуацией, потому что *проявляете активность* в отношении окружающей вас обстановки, а не просто *реагируете* на нее.

Вся техника "Оглянись вокруг" заключается в том, что вы оглядываетесь вокруг, чтобы посмотреть, что на самом деле происходит. При этом чувствуйте себя свободно, расслабьте мышцы, избавьтесь от какого бы то ни было напряжения. Замедлитесь и спокойно осмотритесь в помещении.

Если вы садитесь где-то, где ощущаете чрезмерную сосредоточенность на том, как выглядите в глазах других, то не надо напрягать мышцы в качестве защитной реакции. Расслабьте мышцы, расслабьтесь сами.

Подвигайтесь немного, чтобы почувствовать себя более комфортно. Если вы встаете, то переступите с одной ноги на другую, потянитесь рукой за каким-нибудь журналом, почешите лицо или откашляйтесь

После этого спокойно осмотритесь в помещении, чтобы увидеть, что на самом деле происходит.

То, что вы увидите, используя технику "Оглянись вокруг", может вас удивить - и снизить вашу чрезмерную сосредоточенность на том, как вы выглядите в глазах других. Ваши чувства замкнутости и пассивности тоже ослабеют.

Каждый раз, почувствовав чрезмерную сконцентрированность на том, как вас видят другие, спокойно оглянитесь вокруг себя и посмотрите, действительно ли люди вас оценивают или нет. Есть ли повод для испытываемого вами чувства?

Проверьте, да или нет, и докажите правду самим себе.

---

## ВРЕМЕННЫЕ ОТСТУПЛЕНИЯ НАЗАД СЛУЧАЮТСЯ С КАЖДЫМ

Давайте справимся с ними и продолжим двигаться к успеху

---

На пути к успешному преодолению социофобии вам вполне вероятно придется пару раз "отступить назад". Это случается с каждым - важно помнить, что отступление назад возможно только в том случае, если вы уже начали успешное движение вперед.

Прогресс в преодолении социофобии никогда не происходит "линейным" образом. На пути к успеху встречаются и горы, и долины, и нам нужно понимать: сделав три шага вперед, мы можем столкнуться с чем-то, что застанет нас врасплох и заставит отступить на шаг назад. На данном этапе это совершенно нормально, и нет повода беспокоиться или заниматься самобичеванием. Лучше будьте к себе добры.



Каждому из нас случается временно отступать назад, потому что никто из нас не совершенен. Это обусловлено особенностями функционирования нашего мозга при изучении новых вещей. После временного отступления назад вы все равно возвращаетесь на путь прогресса, а любое отступление назад позволяет вам узнать много новой рациональной информации. Однако поскольку отступления назад вызывают в нас негативные чувства, мы научимся их останавливать.

Как проверить, прогрессируем ли мы на самом деле? Прогресс можно измерить по-разному, но условно он выглядит как движение: три шага вперед... шаг назад. "Шаг назад" - это и есть временное отступление. Однако сделав шаг назад, вы можете быстро восстановиться и продолжить движение вперед. Таким образом, оглянувшись назад спустя неделю или месяц, вы обнаружите, что устойчиво прогрессируете. Даже если раз в неделю вам случалось отступать.

Если тревожность застанет вас врасплох или вы забудете использовать стратегии по преодолению тревожности, то может случиться временное отступление назад. Но это означает только то, что вы прогрессируете. Невозможно отступить назад, если вы не начали успешное движение вперед.

Отступления назад - это нормальное явление на пути к улучшению, ваш мозг при этом обрабатывает все, чему вы учитесь и что делаете, а отступления назад перестанут происходить, когда вы полностью отберете власть над собой у тревожности и собственных старых убеждений и привычек автоматического негативного мышления.

Посмотрите на диаграмму в этом материале. Она представляет собой графическое или схематическое условное изображение отступлений назад. Как видите, отступления назад означают, что вы уже начали прогрессировать. Однако прогресс - это не просто линейный процесс. В ходе этого процесса случаются отступления назад. Но в долгосрочной перспективе вы всегда движетесь вперед и прогрессируете на пути к преодолению социофобии.

**Вам становится лучше и лучше, потому что вы движетесь постепенно – делая один шаг за раз.** В краткосрочной же перспективе возможны обескураживающие переживания, возвращающие тревожность. Отступление назад вызывает сильные эмоции и может подействовать опустошающе. Но надо помнить, что все это - не более, чем уловка нашего автоматического негативного мышления, и что прогресс, которого вы уже достигли на настоящий момент, никуда не исчезает. В ловушку социофобии вас затягивают собственные негативные эмоции.

Самое главное в этой ситуации - понимать, что временное отступление назад - это просто временное отступление назад – *и не более того*. Это признак прогресса, а не поражения. Скоро вы увидите, что не "потеряли" ничего из того, чему уже научились. Вы не потеряли ни своих знаний, ни обретенных когнитивных навыков, ни способностей. Они все на месте. То, чему вы научились, уже стало частью системы нейронных путей вашего мозга, и это навсегда. Это не то, что можно потерять.

Если вам случилось в эмоциональном плане отступить назад после того, как тревожность застала вас врасплох, и это привело к унынию и ощущению поражения, то вам нужно просто встать, отряхнуться, побрызгать дихлофосом муравьев своего автоматического негативного мышления - этих патологических обманщиков, и просто продолжать жить.

**Все навыки, которые вы уже обрели в ходе терапии, по-прежнему находятся в вашем мозгу – независимо от того, что вы чувствуете.** Негативные чувства могут временно омрачить рациональность вашего мышления, но когда вы сумеете снова рассуждать рационально, то поймете, что все, чему вы научились во время терапии, по-прежнему находится в вашем мозгу, и готово к использованию.

Занятия когнитивной терапией обеспечивают вам постоянный прогресс. Вы не можете вернуться к нулю после всего, чему научились. Это все равно что отучить человека говорить на родном языке или отучить водить машину. После отступления назад может возникнуть чувство, будто бы все потеряно - но когда вы успокоитесь и вернетесь на позиции рациональности, то заметите, что все, чему вы научились, никуда не делось - а просто нуждается в дополнительном закреплении.

Наши АНМ тянут нас назад и заманивают в ловушку негативных эмоций и сомнений относительно нашего прогресса только потому, что негативные эмоции способны омрачить рациональность мышления нашего мозга. АНМ играют вашими эмоциями, чтобы удерживать вас на своем крючке. АНМ не хотят, чтобы вам стало лучше и вы от них ушли.

Они привыкли к давно знакомой им системе ваших нейронных путей, и им с вами удобно. Они знают ваши слабости и будут пользоваться ими при каждой возможности до тех пор, пока вы не поймете, что они делают, и не положите этому конец.

После временного отступления назад нам ошибочно думается, будто бы АНМ нас победили, и мы начинаем заниматься бурным самосожалением. Это кажется естественным, потому что подобные чувства много лет путешествовали по нашему мозгу по одним и тем же маршрутам. Нужно просто воспрепятствовать этим старым механизмам возбуждения и связывания в мозгу - тогда произойдут перемены, и отступление назад не сможет долго удерживать вас в своем эмоциональном плену. **Как только вы проявите рациональность в отношении себя, вы снова почувствуете себя лучше.**

Возможно, все это звучит патетично, как подростковая песня про любовь, и может раздражать, но это правда.

Когда вы берете негативные эмоции под контроль, вы возвращаете себе способность чувствовать и видеть все в рациональном свете. Вы ничего не потеряли - все, чему вы уже научились и что сделали, по-прежнему находится в вашем мозгу и готово к использованию.

Отступление назад не может изменить то, что уже сделано или выучено - то есть, отступление назад не может изменить новые нейронные пути, развивающиеся в вашем мозгу. Вы не можете вернуться к нулю после всего, что уже выучили и сделали.

С течением времени вы будете подходить ко всему более и более рационально. Важно продолжать закреплять в мозгу рациональную терапию и решения для преодоления социофобии. Только так нам будет становиться лучше.

Самое хорошее и предсказуемое в ситуации отступления назад - то, что вы все равно продолжите двигаться вперед - даже после отступления назад - достаточно скоро вам станет легче - и вы увидите, что именно вызвало это отступление. В конечном счете отступление назад всегда несет с собой новое достижение и новый урок, а это усиливает эффект прогресса и делает его более долговечным.

Здесь будет уместно вспомнить старое высказывание: "Если упал с лошади, сразу садись на нее снова". Поняв, что временное отступление назад - это не больше, чем временное отступление назад, скажите себе:

- "Это опять автоматические негативные мысли, которые лгут, заставляют меня беспокоиться и сомневаться. Они думают, что победят. Они думают, что я сдамся и выброшу белый флаг. Они рассчитывают, что благодаря им, страх, расшатанные нервы и тревожность останутся со мной на всю жизнь.
- Но у меня для них есть новость: благодаря этому отступлению назад, для меня многое прояснилось, я больше не собираюсь слушать убеждения и вранье своего автоматического негативного мышления. Я понимаю, что произошло. Теперь я знаю, как не допустить того, чтобы это снова случилось. Я продолжаю двигаться вперед и закрепляю эффекты терапии, несмотря на все препятствия, которые создает в пути моя тревожность..."

Когда путь становится тяжелым, и идти все труднее, полезно вспомнить о том, что всякий, проявивший упорство и не сдавшийся, обязательно дойдет до вершины горы.

А временные отступления назад случаются с каждым. Они лишь доказывают, что вы прогрессируете. Знайте это - и вам будет легче в следующий раз поймать себя и удержаться от очередного отступления.

А если отступление назад все-таки случится, удержитесь, скажите своему мозгу: "Я ни за что не сдамся тревожности и не буду жалеть себя", а потом поднимитесь и займитесь чем-нибудь активным. Сделайте зарядку. Спойте. Поговорите с позитивным другом. Прочитайте себе вслух какой-нибудь из наших сопроводительных материалов. Сходите за продуктами. Займитесь чем-нибудь активным и позитивным.



Скоро вы почувствуете себя лучше и увидите, что можете оставаться спокойными, рациональными и не терять контроль над своей жизнью. **Отступление назад - это просто игра АНМ над вашими чувствами, они хотят обратить на себя ваше внимание, а если это не удастся, то им нравится расстраивать вас как можно сильнее.**

Но теперь у вас достаточно ума все правильно понять. Теперь вы знаете, что на самом деле происходит. Отступление назад неприятно, но это всего лишь отступление назад и доказательство того, что в вас работают автоматические негативные мысли.

Отступления назад - это нормальная часть путешествия к преодолению социофобии.

Вы на правильном пути. Продолжим двигаться вперед, используя методы и стратегии против тревожности, и преодолеем социофобию.

---

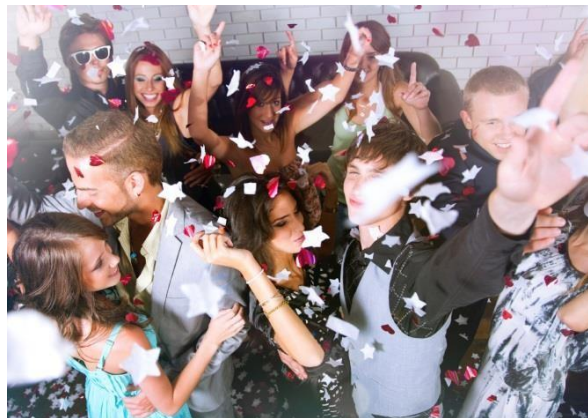
## "Форма баланса" для противостояния тревожности

---

ОДНА КРАЙНОСТЬ  
**Избегание**  
Это не работает



ДРУГАЯ КРАЙНОСТЬ  
**Перегрузка**  
Это не работает



Обратите внимание на две эти крайности. С одной стороны, если полностью избегать разных занятий и ситуаций, это только добавит нам страха и тревожности. Чем больше мы будем постоянно избегать каких-то ситуаций, тем сильнее становится наша социофобия.

С другой стороны, мы видим, что перегрузка занятиями, вызывающими тревожность, тоже не работает - это только закрепляет в нас чувства неудачи и неадекватности, и еще сильнее повышает нашу тревожность.

### Решение этой дилеммы таково:

1. Приступайте к поведенческой терапии медленно. Мы делаем только один шаг за раз, потому что осознаем опасность перегрузки. Если что-то вызывает слишком сильную тревожность, то пока по возможности не делайте этого.
2. Планируйте делать то, что вызывает лишь *легкую* тревожность – что-то, из-за чего вы возможно немного нервничаете, но о чем вы точно знаете, что справитесь и сможете впоследствии рационально это оценить. Делайте один маленький шаг.

Делая то, что сами запланировали, вы перестаете избегать ситуации. Но в то же время не перегружаете себя чувством страха, потому что осознанно делаете только один маленький шаг, который не причиняет сильной тревожности. Важно, чтобы поведенческая терапия начиналась именно таким образом.

3. Расслабьтесь, расслабьте мышцы, замедлитесь, сделайте глубокий вдох.
4. Перед тем, как приступить к поведенческому эксперименту, скажите себе одно из рациональных утверждений. Например, скажите себе: "Раньше мне было трудно поздороваться с незнакомцем, потому что вызывало у меня тревожность. Но сейчас все немного легче, и я думаю, что это не будет такой уж большой проблемой".

(Это примерный вариант, можете сказать что-то, что вам больше подходит).

**Вы делаете только один шаг, это значит, что он не причинит вам сильной тревожности.**

В отдельных случаях он может и вовсе не причинить тревожности, и это хорошая отправная точка, та стартовая черта, с которой мы начнем намечать наши шаги.

5. Всегда будьте предельно *осторожны*. Маленький шаг в верном направлении - это всегда правильное решение.

Когда вы говорите сами с собой, сообщая своему мозгу, что собираетесь сделать маленький шаг по преодолению тревожности, то вы бросаете вызов своей старой системе убеждений и разрушаете ее. При этом вы понимаете, что прогрессируете. Так происходит движение вперед. Такой подход к тревожности удерживает вас на правильном пути.

6. После когнитивной подготовки переходите к эксперименту, но начинайте медленно - делая один шаг за раз - и с такого занятия, которое вызывает только небольшую тревожность.

7. Будьте готовы к небольшой нервозности, но сохраняйте рациональность. Замедлитесь и расслабьте мышцы. Используйте изученные нами стратегии для снижения тревожности.
8. Сконцентрируйтесь на *окружающей* вас ситуации. Что вам говорят? Что происходит вокруг? Послушайте других людей и что они говорят.

**Сфокусируйтесь на текущем моменте - не надо внутренне концентрироваться на себе. Перенесите фокус внимания наружу, на то, что происходит вокруг вас.**

9. Если вы чувствуете, что тревожность слишком сильна, значит, вы сделали больше одного шага... поэтому просто спокойно выйдите из ситуации и рационально поразмышляйте о том, что произошло. Невозможно переоценить важность рационального осмысления и отделения эмоциональной составляющей от логической.
10. Поздравьте себя с тем, что провели этот эксперимент. Ваш успех заключается уже в том, что вы сделали один этот шаг. Мы должны научиться хвалить себя и не заниматься самобичеванием, когда встречаемся с тревожной ситуацией надлежащим образом и противостоям тревожности, делая один шаг за раз.
11. Сам по себе факт, что вы приняли решение провести поведенческий эксперимент - это уже победа. Ведь на прошлой неделе вы этого не делали. Но *делаете* на этой. Пусть это маленький шаг, но это успех, и это ваша заслуга. И это единственное, что имеет значение. Это рациональный факт. Вы сделали то, что нужно было сделать, и выжили.
12. Когда почувствуете, что готовы, переходите к ситуациям, вызывающим чуть более сильную тревожность. То есть, сделайте еще один шаг вперед.

---

## Парадокс борьбы

---

Парадокс - это нечто противоречащее нашему обычному образу мышления. Это то, что, по-видимому, не имеет решения. По определению, парадокс противоречит интуиции.

Парадокс, в том числе, подразумевает совершение действий, противоположных тем, которые вы считаете правильными в конкретной ситуации. Совершая правильные на свой взгляд действия для выздоровления от социофобии, мы в итоге только усугубляем ее.



В действительности мы сможем выздороветь только в том случае, если будем действовать вразрез с собственными ожиданиями или чувствами. Решение такой проблемы, как социофобия, противоречит интуиции. Это парадокс.

### **Позвольте объяснить:**

Мне казалось естественным бороться с тревожностью и страхом - и я делал это. Но каждый раз, когда я боролся с ними, это заканчивалось кровавым поражением. Я пытался выступать на публике, беседовать с небольшими группами взрослых людей, разговаривать с начальниками и руководителями, я подталкивал самого себя и заставлял себя через силу делать то, что вызывало у меня тревожность, и при этом думал, что смогу выздороветь, если буду вставать лицом к лицу со своими страхами.

Но заставляя себя через силу совершать то, что вызывало у меня тревожность, я ни разу не почувствовал себя лучше. Перегрузка тревожностью ни разу не помогла мне справиться с ней. Почему? Потому что тем самым я пытался вылечить одну негативную эмоцию (тревожность) другой негативной эмоцией (агрессией).

**Одну негативную эмоцию никогда не получится победить другой негативной эмоцией.**

Всякий раз, когда я пытался прибегнуть к негативной эмоции, чтобы почувствовать себя лучше и преодолеть социофобию, моя тревожность только усиливалась и становилась еще более стойкой.

Те действия, который я совершал в расчете на их полезность, только удерживали меня в ловушке тревожности. Каждая очередная попытка и последующий провал только укрепляли мою тревожность и делали ее сильнее. Такую ситуацию мы называем "Парадоксом борьбы".

Вот пять способов поведения, к которым регулярно прибегал я в попытке преодолеть социофобию. Эти способы поведения не работают:

1. Я **НАСТАИВАЛ** на том, что не должен чувствовать тревожность. Почему я должен бояться знакомиться с людьми или ходить на вечеринки? Почему мне должно быть некомфортно в ресторанах и других общественных местах? Почему я должен чувствовать себя не в своей тарелке и переживать неловкость? "Я *не должен*", - говорил я себе – и продолжал настойчиво твердить самому себе, что это неправильно – чувствовать тревожность!
2. Я **БОРОЛСЯ** с чувствами страха и тревожности при помощи ГНЕВА: "Я сегодня же преодолею их, будь они прокляты! Меня уже достала такая жизнь. Я хочу жить нормально. Хочу чувствовать счастье и мир в душе. Ненавижу чувство слабости, одиночества и страха!" А потом от злости я бил кулаком подушку, пинал дверь или швырял что-нибудь на пол. Это не уменьшало мою тревожность. Наоборот, только укрепляло ее.

Каждая минута  
злости равна  
шестидесяти  
секундам  
потерянного  
счастья.

Гнев как средство преодоления тревожности совершенно неэффективен.

3. Я **ОПЛАКИВАЛ** факт наличия у меня социофобии. "За что мне это вообще? Ни у кого такого нет. Они могут делать все, что хотят. А я не могу даже ни с кем подружиться. У них хорошая работа и семьи, а мне не с кем даже поговорить. И все это никогда не изменится к лучшему. Я вечно буду одинок, несчастен, и друзей у меня никогда не будет. До последнего своего дня я так и буду жить в тревожности, несчастье и страхе!" Многие годы я активно занимался самосожалением, но как бы сильно я себя ни жалел, это не приносило облегчения. Жалеть себя было совершенно бесполезно. Это только причиняло еще больше боли и отнимало у меня драгоценное время.

4. Я взывал к **“СПРАВЕДЛИВОСТИ”**: "Несправедливо, что я страдаю от этого! Я же не сделал ничего плохого. Несправедливо, что в целом мире я один страдаю от такого страха и отчаяния!"

Это рациональное утверждение, но какая польза от того, чтобы все время его повторять? Хотя оно и верно, никаких решений это утверждение не предлагает. Если просто постоянно ходить и говорить: "Это несправедливо", то проблема не решится. Хорошо, вы правы. Это несправедливо. И что, стало ли вам легче от этих слов? В конечном счете это только усилит и увеличит ваши проблемы. Вы не продвинетесь вперед, если просто будете постоянно повторять, что "это несправедливо".

5. Я прибежал к аргументу **“НЕЗАСЛУЖЕННОСТИ”**: "Тревожность - это ужасно. Я *не заслуживаю* этих мучений. Я не сделал ничего, чем мог бы заслужить такое. Я никогда никого не обижал. Я хороший человек. Чем я заслужил этот хронический ежедневный страх?"

Это сродни оправданию. Пусть мы действительно не заслуживаем социофобии, но если мы будем просто ходить и повторять себе: "Я этого не заслуживаю", то проблема не решится.

Бороться, сражаться, биться - всё это нормальные человеческие реакции на невероятную эмоциональную боль, причиняемую социофобией, и при наличии такой тяжелой проблемы вполне естественно хотеть любыми способами от нее избавиться.

К сожалению, те доводы, которые я пытался использовать в борьбе с тревожностью, только подливали масла в огонь.

Соппротивление тревожности, борьба и сражения с тревожностью, попытки ее атаковать или проявить агрессивность в отношении нее - все это только усиливает тревожность. Вот почему мы называем эффективное решение проблемы социофобии "парадоксом". Правильные на наш взгляд действия для выздоровления от социофобии в итоге только усугубляют проблему.

Например, каждый раз, агрессивно пытаюсь сражаться с чувством тревожности, я кидался в трудные ситуации, выбирая такие, которые вызывали у меня сильнейшую тревожность, и в результате чувствовал только еще большее уныние и депрессию.

Я, конечно, переживал эти тревожные ситуации, но сильнейшая тревожность и страх, через которые я проходил, вызывали у меня чувство поражения и безнадежности. Я только усиливал свою тревожность. Зачем я это делал?

Я казался себе неудачником и лузером, потому что все мои планы по преодолению тревожности проваливались. Тревожность никуда не исчезала и делала мою жизнь несчастной. Я не знал, что только усугублял свою социофобию, когда принуждал себя делать слишком большие и слишком быстрые шаги.

Мне не нужно было пересиливать себя или принуждать, потому что агрессия только добавляла масла в огонь тревожности. Борьба и принуждение только усугубляли тревожность. Как с Китайской ловушкой для пальцев: чем больше я боролся с тревожностью, пытаюсь от нее освободиться, тем крепче она меня держала.

Для выздоровления нам нужно прибегнуть к стратегиям, противоречащим интуиции, или контринтуитивным стратегиям. Решение такой проблемы, как тревожность, парадоксально. Вдумайтесь:

**То, чему вы сопротивляетесь...  
усиливается.**

Подумайте минуту над этим высказыванием, потому что оно заключает в себе всю суть парадокса тревожности.

**То, чему вы сопротивляетесь,  
усиливается.**

Если мы будем сопротивляться тревожности, она продолжит упорствовать и управлять нашей жизнью. Сопротивление и борьба с тревожностью - это не решение проблемы... Это САМА проблема.

Тревожность любит, когда вы с ней боретесь, причитаете из-за нее и корчитесь в душевных муках. Борясь с тревожностью, вы проигрываете.

**То, чему вы сопротивляетесь,  
усиливается.**

Тревожность любит вызывать у вас чувство безнадежности и подавленности. В такой момент вы у нее в ловушке.

Тревожность любит, когда вы проклинаете свою судьбу за то, что страдаете от социофобии. В такой момент вы у нее в ловушке.

Тревожность любит, когда вы в депрессии и думаете, что никогда не выберетесь. В такой момент вы у нее в ловушке.



Тревожность любит, когда вы озвучиваете свое поражение и говорите, что не видите света в конце тоннеля. В такой момент вы у нее в ловушке.

Есть только один способ подействовать на тревожность и заставить ее исчезнуть: подойти к ней с позитивными эмоциями - спокойствием и рациональностью.

Как преодолеть тревожность? **Подходить к ситуациям, вызывающим тревожность, как можно спокойнее. Не надо при этом сопротивляться, бороться, сражаться с ней.**

Нужно принять себя такими, какие мы есть, успокоиться, расслабить мышцы и сделать глубокий вдох.

Нужно замедлить мышление и не забывать про использование медленной речи в социальных ситуациях.

Мы достигнем успеха в преодолении тревожности, если будем придерживаться позитивных эмоций и избегать прежних негативных стратегий борьбы с ней.

Поступая таким образом, мы с большей легкостью осознаем, как действовала в отношении нас тревожность все эти годы. Теперь же, вооружившись этими новыми знаниями, мы научимся по-новому реагировать на ситуации, провоцирующие тревожность.

В прошлом мы реагировали на чувство тревожности невольным напряжением мышц, что как бы готовило нас к защите от тревожности. Но это неэффективно.

Нужно избегать напряжения мышц. Вместо этого нужно делать прямо противоположное. (Парадокс, не правда ли?)

Скажите себе:

"Я расслаблю мышцы, я расслаблюсь. Я успокоюсь и отнесусь ко всему проще".

Поскольку решение проблемы социофобии парадоксально, то нам нужно вести себя противоположно тому, как мы вели себя в прошлом. Никакой борьбы, никаких сражений. Никакого больше самосожаления. Никаких больше аргументов типа "Я этого не заслуживаю!" Решение нашей проблемы парадоксально и противоречит интуиции. Будем подходить к ней соответственно.

---

## Медведи нападают и рвут, пчелы роятся и жалят

Дополнение к "Парадоксу борьбы"

---

Представьте: вы уже несколько месяцев планируете поехать в поход с палатками, и вот, наконец, разобрались со всеми делами и поехали. Нашли отличное место, разбили палатку, приготовили еду на костре, очень вкусно поужинали, и теперь отдыхаете, глядя в бескрайнее небо, полное прекрасных мерцающих звезд. И вдруг, откуда ни возьмись, раздаётся громкий шорох.

Вы оборачиваетесь на звук и видите, как издалека в вашу сторону идет огромный медведь. Вы не верите своим глазам и смотрите еще раз, потому что, конечно, медведь - это последнее, что вы ожидали увидеть. Тем не менее, он там.



В этой ситуации испугался бы любой нормальный человек. По телу моментально начал бы разливаться адреналин, в голове с бешеной скоростью носились бы мысли, и вы наверняка покрылись бы потом.

Но как безопаснее всего вести себя в данной ситуации?

Адреналин заставляет вас бежать, спасаться, убираться с этого места, со всех ног нестись туда, где безопасно.

Но внутри себя вы слышите и другой голос, который более рационален. И благодаря ему, вы говорите сами себе: "Постой. Замедлитесь. Подожди минутку. Если я побегу, если я попытаюсь скрыться, если я буду слишком активно шевелиться, то только привлеку внимание медведя. Поскольку у меня нет желания усугублять ситуацию, то будет лучше, если я просто постою, не шевелясь".

Если вы прислушаетесь к тому, что диктует вам адреналин, и побежите в страхе, то медведь наверняка побежит за вами, и вряд ли он будет дружелюбно настроен.

Вместо того, чтобы в страхе бежать со всех ног, пытаться спастись от медведя,

*вспомните игру "Притворись мёртвым".*

Понимаете аналогию? Когда тревожность собирается напасть на нас, затащить к себе, создать панику, усилить наши худшие страхи разных общественных ситуаций, ускорить и без того неистово носящиеся в голове навязчивые мысли,... то такие чувства должны послужить нам красным флажком.

Если в вашей жизни возникает медведь, то худшее в этой ситуации - бежать от него. Медведь поймает вас, будет драть когтями и зубами... в общем, *вам* от бегства будет только хуже. Если же вы просто будете стоять на месте и не побежите, то медведь, вероятно, оставит вас в покое.

Таким же образом, если у вас над головой гудит пчелиный рой, то *худшее*, что вы можете сделать - это разозлить пчел. Если вы начнете паниковать и размахивать руками над головой, пытаясь от них избавиться, то все они нацелятся на вас, облепят вашу кожу и немилосердно изжалят.

Итак, что же нужно сделать, когда тревожность пытается на вас напасть и нанести вам вред?

**Притворитесь мёртвым. Не реагируйте. Не паникуйте. Замедлитесь. Не торопитесь. Вспомните рациональные утверждения.**

Скажите себе: "Если я останусь спокойным, тревожность не сможет меня ужалить..."

Вы уже знаете: чем больше вы боретесь, сражаетесь, воюете и нападаете, тем сильнее дерет медведь, и там больше жалят пчелы.

У вас есть *контроль* и над медведем, и над пчелами. Вспомните про парадокс борьбы и, используя эти знания, укажите тревожности на ее место. Успокойтесь, расслабьтесь, остыньте, переместитесь в зону мира. Не реагируйте на негативную ситуацию негативными эмоциями.

Тревожность любит, когда вы вступаете с ней в борьбу, потому что так вы оказываетесь в ее ловушке. Если вы будете пытаться бороться с медведем и пчелами, то медведь разорвет вас когтями, а пчелы - ужалят. Если же вы останетесь спокойными и неподвижными, они не обратят на вас внимания, и таким образом, вы не дадите им возможности навредить вам.

Не позволяйте пчелами тревожности вас ужалить, а медведю тревожности вас разорвать. Отнеситесь ко всему легче, вспомните про медленную речь, оставайтесь спокойными... тогда у тревожности будет над вами все меньше и меньше власти. И однажды вы поймете, что не она, а вы - хозяин положения.

---

## Не кормите тревожность:

пусть она умрет от голода

---

У социофобии нет над вами никакой законной и истинной власти.

Она пользуется своей старой властью, вашими старыми мыслями и тем психическим состоянием, которое развилось у вас в молодости, для того, чтобы парализовать вас и поймать в свой порочный круг, заставляя вас чувствовать все большую безнадежность своего положения.

Если вы будете верить всему, что говорит вам ваша тревожность (как Элли верила злой волшебнице в "Волшебнике изумрудного города"), то она поймает вас в свою ловушку, спрячет от всего и парализует.

*Никогда не слушайте лживый голос этой злой волшебницы.* Ведь у злой волшебницы не было законной власти – так же и социофобия основана на **иррациональности и лжи**.



Вот несколько рациональных утверждений, которые можно использовать, чтобы уроки "Парадокса борьбы" надежнее осели у вас голове:

- "Я не отдам тревожности свою силу и власть".
- "Я буду реагировать на тревожность спокойно и мирно".
- "Когда тревожность подступит ко мне, я применю свои установки: "Какая разница?", "Ну и что?"
- "У тревожности нет своей собственной власти. Я - тот, кто кормит ее и дает ей силу и власть. И я больше не буду этого делать".
- "Я устал от того, что тревожность управляет моей жизнью. Я больше не позволю ей пугать меня".

- "Я больше не буду кормить свою тревожность и страх. Может быть, мое внимание на тревожности поддерживает ее все эти годы".
- "Я больше не хочу кормить свою тревожность и страх. Вместо этого я расслаблюсь, отнесусь ко всему проще и пойму, что ситуация может быть легче, чем кажется".
- "Тревожность может управлять мной только тогда, когда я напуган, когда я боюсь. Я решил успокоиться, насколько это возможно, расслабиться и расслабить мышцы, сфокусироваться на чувствах покоя и мира".
- "Я выбираю реагировать на тревожность чувством спокойствия".
- "Тревожность и так слишком долго держала меня в дураках. Тревожность усиливается и вызывает еще большую тревожность потому, что в прошлом я отдал ей власть над своими эмоциями. Я верил ей. Теперь я знаю, что все это было обманом, и что, боявшись, я только усиливал собственный страх".
- "Я больше не попаду в порочный круг тревожности. Страх влечет за собой страх, что приводит к еще большему страху. Я устал поддаваться страху. Я решил относиться к жизни с максимально возможным спокойствием и миром".
- "Мысли АНМ всегда неверны. Они никогда не могут сказать правду. Они всегда лгут".

---

## Определение "безумия" по Эйнштейну

---

**"Безумие = это проделывать то же самое снова и снова, но каждый раз ожидать иного результата".**

Остановитесь и подумайте над этим. Если вы хотите чего-то добиться, то вы делаете что-то для достижения своих целей. Но что если ваши действия оказываются неэффективными и не позволяют вам достичь желаемого результата? Что вы делаете в таком случае?

Люди, а особенно это касается тех, кто страдает от социофобии, склонны продолжать делать что-то снова и снова, даже когда знают, что это не срабатывает. Конечно, это иррационально и нелогично, но мы все равно это делаем.

**ОДНИ И ТЕ ЖЕ ДЕЙСТВИЯ =  
ОДНИ И ТЕ ЖЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Когда возникает тревожность, мы автоматически реагируем на нее так же, как реагировали десять лет назад или десять месяцев назад. Что бы мы ни делали - все, что не срабатывало тогда, не сработает и сейчас. Мы ощущаем тревожность и по привычке реагируем на нее каждый раз одним и тем же образом. И к сожалению, при этом мы получаем один и тот же результат.

Иррационально ожидать иного результата, совершая для этого одни и те же действия. Это высказывание очень актуально для всех страдающих социофобией. Оно содержит в себе важный урок, который нам нужно усвоить. Давайте обсудим это подробнее.

В прошлом мы имели обыкновение снова и снова делать одно и то же и при этом надеялись, что наша тревожность как-нибудь пройдет. Такова человеческая природа.

Хотя все наши действия, направленные на преодоление социофобии, ни разу не сработали, мы по-прежнему реагируем на нее тем же самым образом, что и многие годы до этого. Из-за того, что мы совершаем эти действия снова и снова, они превращаются в привычки, укореняющиеся в нашем мозгу. Наши старые способы обращения с тревожностью включают в себя попытки избежать ее, перенапряжение из-за тревожности ожидания, а также попытки агрессивно укротить чувство тревожности.

Мы продолжаем снова и снова реагировать на тревожность теми же самыми неэффективными способами, хотя они ни разу не принесли положительного результата в прошлом. В результате тревожность продолжает терроризировать нас год за годом. Продолжать реагировать на нее одним и тем же привычным образом снова и снова - это иррационально, нелогично и немного безумно.

Нам нужно осознать, что есть другой подход и другой способ реакции на провоцирующие тревожность события - новый способ, который принесет нам положительные результаты. То есть, если мы начнем совершать какие-то другие действия, то на самом деле увидим, как тревожность ослабляет свою хватку в отношении нашей жизни.

В прошлом мы действовали нелогично. Но теперь мы более благоразумны и знаем, что делать, чтобы нам стало лучше. Определение безумия по Эйнштейну - это постоянное напоминание о том, что необходимо изучать новые методы и стратегии, которые помогут нам преодолеть социофобию.

Не нужно снова и снова совершать одни и те же действия, если они не приносят желаемого результата. Нам нужно изменить курс действий и сделать что-то новое. Осознание того, что решение проблемы тревожности парадоксально (т.е. заключается в необходимости совершать действия противоположные тем, что мы совершали раньше), поможет нам начать использовать новые, отличные от прежних стратегии, чтобы справиться с нашей проблемой.

---

## Расслабьте мышцы и отпустите стресс

---

Почувствовав тревожность из-за беспокойства, разных автоматических негативных мыслей или ожидания чего-либо тревожного...

Просто вспомните два слова... "Расслабьте мышцы"

Оказавшись на публике или в любой социальной ситуации и почувствовав тревожность, просто вспомните два этих слова: "Расслабьте мышцы".



При возникновении у нас чувства тревожности мышцы в нашем теле напрягаются – как бы готовя нас обороняться от "опасности", которая нам грозит. Это происходит автоматически, часто мы этого даже не замечаем.

С практической точки зрения, наше тело при этом готовится к опасной схватке, при том, что на самом деле никакой угрозы нет - но поскольку мы полагаем, что она есть, наши мышцы в любом случае становятся жесткими и неподвижными.

Я впервые заметил это одним субботним утром более тридцати лет назад, когда ехал по шоссе в библиотеку. Библиотека была для меня безопасным местом, потому что находилась в пятнадцати милях от дома, и я знал, что не встречу там никого из знакомых.

Но когда я ехал в машине по шоссе, то взглянув на свои руки, вдруг увидел, что они были белыми, как мел - так крепко я сжимал руль. Я обеими руками изо всех сил вцепился в него! Меня удивила собственная скованность и напряженность. Подумав над этим, я понял, почему перешел в "автоматический" стрессовый режим и так крепко вцепился в руль:

**№1 - Я ужасно концентрировался на том, как выгляжу в глазах других людей.** Несмотря на то, что мимо меня ехало мало машин, мне, тем не менее, казалось, что незнакомые люди в незнакомых машинах пристально разглядывают меня, проезжая мимо. Я смотрел прямо перед собой, избегая ситуации, вернее, избегая взглядов тех людей, которые, как мне казалось, смотрели на меня из проезжающих мимо машин.



**№2 – Я так часто напрягал мышцы за прошедшие годы, что это стало для меня повседневной привычкой. Мышечное напряжение стало одной из моих укоренившихся привычек.**

Со временем я начал замечать в себе сильное мышечное напряжение в любых социальных ситуациях. Поэтому постепенно я стал ловить себя в момент начала напряжения.

Замечая это, я делал глубокий вдох и осознанно отпускал это напряжение, чтобы немного расслабить мышцы. Это мне очень помогало.

Но тогда я знал еще недостаточно для того, чтобы подходить к этому систематически. Я не практиковал никаких методов решения проблемы. Я не был последователен в том, что мне нужно было делать, чтобы изменить мозг и снизить тревожность насовсем.

**Осознав это и просто отпустив напряжение из мышц - расслабляя свои мышцы - вы успокаиваетесь и упрощаете для себя сложившуюся ситуацию.**

Еще один положительный момент заключается в том, что когда вы отпускаете напряжение и позволяете мышцам расслабиться и стать более мягкими, вы напоминаете собственному мозгу и закрепляете понимание того, что переживаемые вами стресс и тревожность - это не более, чем старая и бесполезная привычка автоматического негативного мышления.

Освободите мышцы от лишнего напряжения, расслабьте их, отпустите этот стресс, успокойте свое тело - пора начать верить правде о себе, а не слушать ложь старых иррациональных автоматических негативных мыслей.

А правда заключается в том, что бояться нечего, что мы можем прекрасно справиться с подобными ситуациями, и что совладать со всем этим мы можем намного успешнее, чем нам когда-либо казалось.

Нужно просто реагировать на тревожность спокойствием, замедлением и расслаблением мышц. Попробуйте. Уже в самом начале вы почувствуете небольшое снижение напряженности.

Как и все остальные новые стратегии, важно начать практиковать "расслабление мышц" дома, когда вы одни. Начать практику нужно с той домашней обстановки, в которой вы не чувствуете тревожности, чтобы со временем эта стратегия активизировалась вашим мозгом уже во время тревожных ситуаций.

Если вы сразу попытаетесь применять эту стратегию на публике, в ситуациях высокой степени тревожности, то она может не сработать, и вы почувствуете себя так, будто потерпели поражение, еще не успев начать. Применять стратегию начинайте медленно, находясь дома, в одиночестве, когда комфортно себя чувствуете.

**Практикуйтесь до тех пор, пока не почувствуете себя спокойным, расслабленным и менее напряженным.**

Тогда и в реальной жизни мы сможем реагировать на тревожные для нас ситуации совершенно по-новому: мы отнесемся к ним проще, не будем торопиться, расслабим мышцы, расслабимся сами и сделаем глубокий вдох.

- Почувствовав приближение тревожности, я расслаблюсь и расслаблю мышцы, а не буду напрягаться.
- Я расслаблю мышцы и просто отпущу весь стресс.
- Я сделаю глубокий вдох, расслаблюсь, почувствую, как наполняюсь спокойствием и миром.
- Я перестану сопротивляться тревожности, вместо этого расслаблюсь и расслаблю мышцы.
- По мере того, как я буду расслаблять мышцы и расслабляться, моя тревожность будет снижаться.
- Проявляйте упорство, а не сопротивление. Я упорно учусь расслабляться и успокаиваться. Нет никакого внешнего врага, бороться не с кем.
- Я реагирую на тревожность с максимально возможным спокойствием.

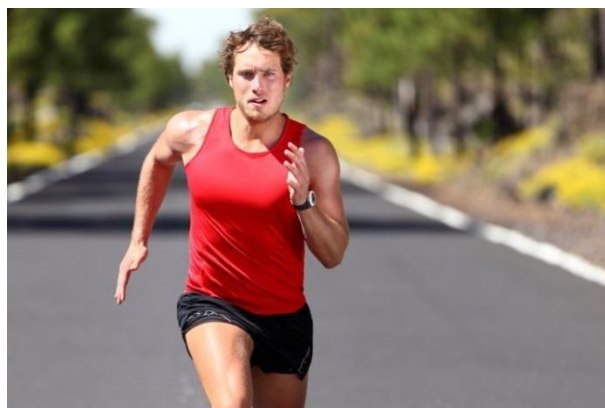
---

## Как на время уменьшить чувство тревожности

---

Эту стратегию нельзя назвать "лекарством", которое надолго избавит вас от тревожности. Но в краткосрочной перспективе она на данный момент будет эффективной. Речь идет о пользе физической активности для контроля над тревожностью. Помимо прочего, это еще и полезно для здоровья. Этот способ поможет вам ощутить улучшения прямо *сейчас*, по мере того, как ваш мозг все лучше и лучше усваивает изучаемые нами "мыслительные" (когнитивные) стратегии.

**Вот еще один парадокс:** когда вы чувствуете тревожность, панику или страх, не нужно ложиться и поддаваться этим чувствам. Вместо этого встаньте и займитесь чем-то физически активным. *Делайте противоположное* тому, что делали раньше. Встав и занявшись чем-то активным, вы сжигаете избыточный адреналин и кортизол, вызывающие чувства тревожности и страха. Используя этот метод, вы быстрее справитесь с тревожностью и успокоитесь.



Тревожность и страх вызывают не только физическое перенапряжение, но также утомление и усталость. Если вы будете противодействовать этим чувствам, сжигая избыточный адреналин и кортизол при помощи физической активности, то вы почувствуете себя лучше, а утомление и усталость начнут отступать. Ваше утомление вызвано не совершенными вами действиями, оно является результатом высокого уровня стресса, который можно контролировать при помощи физических упражнений. Это еще один парадокс. Чем вы более физически активны, тем меньше усталости и утомления вы чувствуете. Выберите один день на предстоящей неделе, чтобы попробовать и убедиться в этом.

Знаю по собственному опыту, заняться чем-то активным - не самая легкая задача на свете, когда у тебя не очень хорошее настроение, но это единственное средство от социофобии в такой момент. Не надо слоняться без дела и жалеть себя. Сделайте противоположное: встаньте, займитесь чем-то активным, сожгите адреналин и кортизол физическими упражнениями. Иногда это кажется трудным, потому что тревожность парализует вас, делает инертными и уставшими, но постарайтесь понять необходимость этого.

Мы знаем, что тревожность обеспечивается выбросом адреналина, одним из гормонов нашего организма.

Лучший способ физического избавления от излишка адреналина - это заняться чем-то физически активным и сжечь его. Если вы сможете встать, подвигаться, поупражняться (удерживая внимание на каких-то внешних вещах, а не на себе), это поможет СЖЕЧЬ адреналин.

Чувство страха обычно вызывается другим гормоном, который называется кортизолом.

Смесь адреналина и кортизола чрезвычайно опасна для вашего психического здоровья.

Кортизол - гормон стресса - особенно хорошо поддается контролю посредством физической активности. Кортизол сгорает быстрее, если вы занимаетесь чем-то активным и упражняетесь - каким угодно способом.

Помогает любой вид физической активности: Прыжки "ноги вместе-ноги врозь", бег на месте, упражнения по какому-нибудь фитнес-курсу на DVD, бег вверх-вниз по лестнице, танцы под музыку или подъем штанги или гантелей (не нужно брать слишком тяжелые - важен не вес, а сама физическая активность).

#### **РАЦИОНАЛЬНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ:**

- *"Я не буду просто сидеть и ждать еще большего усиления тревожности. Я встану, подвигаюсь и избавляюсь от этого избыточного адреналина".*
- *"Я не обязан терпеть это. Я просто возьму и сожгу адреналин, занявшись чем-нибудь активным".*
- *"Я решительно настроен двигаться вперед и навсегда отобрать у тревожности власть надо мной!"*

Когда на вас нападут сомнения, займитесь чем-нибудь активным. Подвигайтесь и поупражняйтесь. Это не решит проблему насовсем, но это тот шаг, который можно делать каждый день для поднятия настроения и поддержки физического здоровья.

Физические упражнения препятствуют избыточному волнению и тревожности ожидания. Полезно все, что помогает прогнать тревожность хотя бы временно. Это помогает нам двигаться в верном направлении.

Поэтому помните: не надо просто сидеть, заикливаться на чем-то или бояться. Не поддавайтесь чувству поражения или депрессии. Лучше встаньте, выйдите из дома и подвигайтесь. Ваша активность поможет вам взять контроль над тревожностью ожидания.

---

## ПРИНЯТИЕ СЕБЯ ТАКИМ, КАК ЕСТЬ

---

Прогресс начинается тогда, когда я принимаю себя.

Я принимаю себя тем, кто я есть, и таким, какой я есть.

Я принимаю себя тем, кто я есть, потому что принятие для меня - это путь к улучшению.

Я принимаю себя именно таким, какой я есть сегодня.

Я - человек, и что-то в своей жизни я хотел бы изменить.

Как и у любого другого человека, в моей жизни есть то, что причиняет мне проблемы и трудности.

Однако это не меняет моего  
"внутреннего я".

Я принимаю себя именно таким, какой  
я есть сегодня.

Принимая себя, я открываю себе дверь  
к исцелению.

Поэтому я расслаблюсь. Сделаю  
глубокий вдох и спокойно расслаблюсь.



Я нормальный человек с хорошими намерениями. С моим "внутренним я" нет ничего  
неправильного, с ним все в порядке.

Я принимаю себя, вместе с проблемами и со всем, что у меня есть, потому что, чем  
больше я себя принимаю, тем сильнее я становлюсь.

Принятие - это сильный процесс. Принимая себя, я открываю дверь переменам.

**Когда я выбрасываю из головы все лишнее и просто принимаю себя, происходит  
метаморфоза, в мою жизнь приходит целительная сила.**

Когда я принимаю себя таким, как есть, все хорошее, здоровое и позитивное в полной  
мере естественным образом встает на свои места.

Поэтому, я принимаю себя таким, какой я есть сегодня.

Приняв себя, я начну изменяться и развиваться.

Принятие открывает двери исцелению и силе.

Если мы не примем себя, то все, что нам останется - это борьба из нашего прошлого.

Я принимаю себя таким, как есть, потому что, приняв себя, я становлюсь новым человеком.

В принятии себя - исцеление. В принятии себя - сила.

**Принимая себя, я прекращаю самобичевание.**

Другие принимают меня таким, какой я есть.

Так почему бы мне не принять себя?

Я принимаю себя, потому что я этого заслуживаю. Я принимаю себя в точности таким, какой я есть, чтобы двигаться вперед в мире, спокойствии, силе и уверенности.

Принятие - это ключ к моему успеху и ядро моего успеха. Я принимаю себя, и пусть этот новый естественный путь в моей жизни будет все более явным. Я принимаю себя, чтобы иметь возможность двигаться вперед.

В принятии себя - моя сила и власть.

Принимая себя, я удерживаюсь от самобичевания и не сравниваю себя с другими.

Принятие себя помогает мне преодолеть социофобию.

Я принимаю себя, вместе с проблемами и всем, что у меня есть, и этим открываю для себя путь к переменам.

---

## Для начала поведенческой терапии выбирайте самый легкий путь

---

Проходить поведенческую терапию и внедрять ее в нашу жизнь мы начинаем так же, как начинали проходить когнитивную - используя пошаговый подход. Мы уже говорили о важности повторения, закрепления и избыточного заучивания когнитивных стратегий.



Аналогичным образом мы будем поступать и с поведенческой терапией. Чтобы терапия была эффективной, необходимо проходить и применять ее в жизни правильным образом.

Позвольте привести вам несколько примеров того, как нужно начинать применять терапию в жизни, и объяснить, почему это самый легкий и эффективный способ внедрения:

Допустим, вы уже понимаете, почему мы должны реагировать на тревожность как можно спокойнее и без потери самообладания. Допустим, вы осознаете, что АНМ слишком долго управляли вашей жизнью и что вы устали верить лжи со стороны этих АНМ.

Поэтому вы начали использовать тактику медленной речи в общении с другими людьми, чтобы снизить уровень тревожности и повысить уровень спокойствия в соответствующих ситуациях. Практикуясь в этом достаточное время, вы в конце концов сможете прибегать к медленной речи в общении с людьми, которых в настоящее время боитесь и смущаетесь: например, с вашими руководителями и другими авторитетными лицами.

Вы начинаете применять медленную речь в своей повседневной жизни. Вы используете ее, чтобы снизить тревожность, говорить спокойно и ясно и внятно донести смысл своей речи.

В самом начале внедрения этой тактики вам нужно использовать ее в общении с самым "легким" для себя человеком, который не вызывает у вас сильного чувства тревожности. В любой ситуации, чтобы начать использование поведенческой стратегии, необходимо осознанно выбирать *самого легкого* человека.

Возникает вопрос: **кто - тот самый легкий человек, с которым можно начать практиковать медленную речь?** Нужно начинать с чистого листа, общаясь с человеком, который вообще не вызывает у вас тревожности.

Ситуацию можно также выбирать самую легкую. Если вам кажется трудным начинать практиковать медленную речь на официальных собраниях, то начните в общении с членами семьи дома или с друзьями.

Использовать медленную речь можно в общении с кем угодно и в любое время. Увидев, что вы уже можете использовать ее в различных ситуациях, вы убедитесь в пригодности и практичности медленной речи. Если у вас еще недостаточно практики использования медленной речи, то работайте над ней каждый день на предстоящей неделе, делая это осторожно и спокойно, чтобы снизить свою тревожность и открыть себя для общения с другими.

**Выбирая вначале самого легкого человека для общения из своего окружения, вы не почувствуете при этом большой тревожности.** Используйте медленную речь, общаясь с самым легким для себя человеком, потом повторите это с тем же человеком, если почувствуете какую-либо тревожность, а когда тревожность пройдет, переходите к следующему шагу, то есть, к общению с человеком, который для вас чуть менее легок.

Медленно и спокойно поговорите с этим следующим человеком, продолжая практиковать с ним используемую тактику до тех пор, пока общение и с этим человеком не перестанет вызывать у вас тревожность, после чего переходите к следующему - еще чуть менее легкому для себя - человеку.

Придерживаясь такого систематического подхода к поведенческой терапии, вы сможете заниматься ей постоянно и постоянно находить ситуации для практики.

Никто не знает, что ждет нас в течение дня, поэтому лучше всего быть готовым использовать данный подход, чтобы постепенно пройти все испытания каждого нового дня.

Например, допустим, ваш руководитель на работе созывает собрание, и вы идете по коридору в конференц-зал. При этом люди обычно здороваются друг с другом и перекидываются парой фраз. Если вы при этом ощущаете сильную тревожность, то найдите "легкого человека", может быть, кого-то, кого вы уже знаете и с кем вам комфортно, и перекиньтесь с ним парой фраз, используя тактику медленной речи.

В любой ситуации, где бы вы ни находились, всегда делайте выбор в пользу общения с другими людьми, но при этом выбирайте самого "легкого" для себя человека из своего окружения.



Не надо врываться на собрание и сразу направляться к президенту компании, если общение с авторитетными лицами вызывает у вас тревожность.

Вместо этого найдите там более легкого для себя человека, с которым чувствуете себя относительно комфортно, и начните использовать медленную речь в общении с ним. Перестав чувствовать тревожность в общении с этим человеком, сосредоточьтесь свое внимание на ком-то еще, кто вызывает у вас небольшую тревожность, и поговорите с ним, используя медленную речь.

Таким образом, вы пройдете все текущие испытания, и у вас не будет необходимости чего-либо избегать. Вы проходите испытания с наименьшим возможным для себя давлением. Вы оглядываетесь, находите человека, говорить с которым вам легче всего, и перекидываетесь с ним парой фраз, не забывая о расслаблении, не торопясь и используя медленную речь.

**Какую бы стратегию вы ни начинали практиковать, вы всегда сначала выбираете человека для общения, а также решаете, кто будет следующим по степени "лёгкости".**

Систематически продвигаясь вперед таким образом, однажды вы сможете использовать тактику медленной речи уже в общении с авторитетным лицом и при этом не будете чувствовать сильной тревожности.

Такие же образом необходимо начинать использование всех стратегий по преодолению тревожности. Сначала выбирайте самого легкого человека и ситуацию, а потом систематически продвигайтесь дальше.

**Резюмируем все сказанное выше.**

1. Всегда выбирайте самого легкого человека.
2. Не избегайте ситуации, а встречайте ее с максимальным спокойствием, и делайте один шаг за раз.
3. Сделав шаг, хвалите себя. Говорите своему мозгу правду. Вы перекинулись с кем-то парой фраз, и это прошло нормально. Поздравьте себя с тем, что сумели отнестись ко всему проще и сделали это. Вы не стали избегать ситуации. Вы отреагировали на тревожность спокойно и преуспели.
4. Затем совершите еще один шаг, теперь со следующим по степени легкости человеком, и продолжайте двигаться вперед таким же образом.

---

## Феноменальная сила маленькой капли воды

---

Социофобия - это как злая волшебница Бастинда. Сейчас она кажется сильной, несокрушимой и вечной. А на самом деле достаточно одной капли прохладной, спокойной воды - и эта проблема начнет таять.

У социофобии нет шанса уцелеть, если вы будете *постоянно* и ежедневно капать на нее по капле прохладной, спокойной воды.

Тревожность не любит спокойствия. Она не может черпать силы из мирного чувства. Чтобы управлять вашей жизнью и внутренним миром, ей необходимо, чтобы вы постоянно кормили ее.

Так устроены системы нейронных путей в вашем мозгу. Чтобы удерживать контроль над вами, тревожность нуждается в постоянном подкреплении негативными эмоциями. Чем больше АНМ, тем лучше. Чем больше страха, тем лучше.

Тревожность нуждается в вашем волнении, страхе ожидания, гневных реакциях, раздражении, беспокойстве, чувстве безысходности, депрессии и агрессии. Тревожность любит, когда вы пугаетесь и поддаетесь негативным эмоциям, потому что так у нее появляется возможность подольше управлять вашей жизнью.

Однако вы уже знаете, что решение проблемы тревожности парадоксально. Если вы станете реагировать на тревожность успокоением, замедлением, расслаблением мышц и относиться ко всему проще, то у нее не будет подкрепления, энергии и питания - ничего такого, чем бы она кормилась.

**Тревожность не сможет существовать без подкрепления. Если вы перестанете на ее реагировать и подкреплять ее, она будет становиться все меньше и меньше, пока совсем не исчезнет.**

Вы залюбите тревожность до смерти: смерти от спокойствия, рациональности и мира.



**Calmness can change your life**

Каждый день живя с чувством миролюбия и не допуская лихорадочного иррационального мышления, вы тем самым усваиваете новую привычку, которая сведет тревожность в могилу.

Достаточно одной капли прохладной спокойной воды в день. Спокойствие - это противоположность тревожности. Если вы будете более спокойно относиться к жизни, вы сможете все делать с меньшей тревожностью.

Чем больше вы закрепляете то, что является истиной, тем больше новых путей образуют нейроны, вследствие чего вы начинаете иначе думать и чувствовать и обретаете иные убеждения.

В вашем мозгу уже начали происходить перемены. Продолжайте их закреплять. Продолжайте мягко двигаться вперед. Не переставайте ежедневно по тридцать минут читать наши рациональные терапевтические материалы.

Мы, наконец, сможем поверить правде. Мы устали верить старой, иррациональной, грубой лжи наших АНМ. Наш мозг готов принять правду.

Продолжая двигаться вперед, вы не оставите социофобии (этой злой волшебнице) шанса выжить. Каждый день брызгайте на ее страшное лицо по капле прохладной спокойной воды. Реагируйте на злую волшебницу (социофобию) спокойно, мирно и рационально - она к этому не готова и совсем не ожидает такого поворота!

**Одна капля прохладной спокойной воды в день лишит тревожность всех шансов на то, чтобы продолжать свое существование в вашей жизни.** Спокойствие убило злую волшебницу Бастинду. Оно положит конец и социофобии. Развивая привычку к спокойствию в любой жизненной ситуации, вы прекращаете господство иррациональной тревожности в своей жизни.

---

<sup>i</sup> Подпись на рисунке: спокойствие может изменить вашу жизнь

---

## Прогрессивная мышечная релаксация

---

Давайте изучим и будем использовать технику прогрессивной мышечной релаксации, чтобы иметь возможность снимать с себя напряжение и стресс в течение дня. Прогрессивная мышечная релаксация позволит вам *чувствовать себя* более расслабленно и комфортно.

**Закройте глаза и выполните следующие инструкции.**

Для начала сделайте глубокий вдох через живот, задержите дыхание на несколько секунд и медленно выдохните. Вдыхая, почувствуйте, как ваши легкие наполняются воздухом.

Выдыхая, представьте, как напряжение высвобождается и уходит из вашего тела. Еще раз вдохните... задержите дыхание на несколько секунд... и выдохните. Почувствуйте, как ваше тело расслабляется и полностью освобождается от напряжения.



Теперь как можно выше поднимите брови, чтобы напрячь лоб.

Удерживайте это положение около пяти секунд, а затем резко отпустите и почувствуйте, как уходит напряжение. Вы высвобождаете и отпускаете напряжение из своего тела.

Теперь широко улыбнитесь, почувствуйте, как напрягаются ваши губы и все лицо. Удерживайте около 5 секунд и отпустите, почувствуйте приятную мягкость во всем лице.

Теперь напрягите глазные мышцы, крепко зажмурившись. Удерживайте около 5 секунд и отпустите.

Не открывая глаз, медленно наклоните голову назад, как если бы вы смотрели на потолок. Удерживайте такое положение 5 секунд, а потом отпустите. Почувствуйте, как тает напряжение.

Сделайте глубокий вдох... и выдохните. Стресс и напряжение оставляют ваше тело... Вы можете это контролировать.

Позвольте стрессу полностью покинуть ваше тело. Напрягите мышцы, удерживайте 5 секунд, и отпустите...

Теперь сожмите кулаки крепко, но без напряжения, и удерживайте их в таком положении около 5 секунд... а потом отпустите.

Почувствуйте расслабленность в руках. Вы освобождаете их от напряжения и стресса.

Теперь с закрытыми глазами напрягите бицепсы сгибанием рук.

Почувствуйте, как нарастает напряжение. Мысленно представьте себе свои напряженные мышцы.

Удерживайте около 5 секунд и отпустите. Почувствуйте приятную расслабленность и вялость в руках.

**Глубоко вдохните... и выдохните. Напряжение и стресс оставляют ваше тело.**

Теперь вытяните руки перед собой, полностью выпрямив локти, чтобы напрячь трицепсы. Удерживайте 5 секунд и верните руки в исходное положение вдоль тела.

Почувствуйте, как напряжение улетучивается.

Ощутите расслабленность в мышцах рук. Вы отпустили напряжение и стресс из этой части тела.

Теперь как можно выше поднимите плечи, как бы пытаясь коснуться ими ушей.

Удерживайте 5 секунд и резко отпустите, почувствуйте, как из них уходит тяжесть.

Полностью расслабьтесь и отпустите стресс. Ваши плечи опущены и расслаблены. Вы можете мысленно представить это себе.

Отведите плечи назад и напрягите верхнюю часть спины, сведя лопатки. Удерживайте 5 секунд и отпустите.

Почувствуйте расслабленность в мышцах спины.

Теперь напрягите грудную клетку, сделав глубокий вдох, задержав дыхание на 5 секунд и выдохнув, как бы высвобождая все напряжение в воздух.

Теперь напрягите мышцы живота, втянув его... Удерживайте 5 секунд и отпустите.

Осторожно прогните поясницу вперед. Живот при этом округлен, а поясничные мышцы напрягаются. Удерживайте 5 секунд и отпустите.

Отпуская все напряжение и стресс, почувствуйте приятную вялость в верхней части тела. Напрягите ягодицы. Удерживайте 5 секунд и отпустите. Напряжения и стресса больше нет.

Напрягите бедра, плотно сжав колени вместе, как будто удерживаете ими монету. Сохраняйте это положение 5 секунд, а потом отпустите.

Теперь согните ступни, потянув носки на себя, и почувствуйте напряжение в мышцах ног ниже колена. Удерживайте 5 секунд, потом расслабьтесь. Почувствуйте, как уходит тяжесть из ваших ног.

**Представьте, как по вашему телу, от головы к ногам, медленно растекается умиротворение и расслабленность.**

Почувствуйте приятную тяжесть своего расслабленного тела.

Глубоко вдохните, задержите дыхание на 5 секунд, выдохните.

Отпустите все напряжение и стресс. Почувствуйте, как вас накрывает волна расслабленности и спокойствия, полностью избавляя ваше тело от стресса.

Расслабьтесь... Отнеситесь ко всему проще... Отпустите все напряжение, чтобы почувствовать свободу в мышцах и легкость. Теперь медленно откройте глаза, обратите внимание на обретенное вами чувство спокойствия и расслабленности.

Начинать занятия прогрессивной мышечной релаксацией нужно дома, но выполнив ее несколько раз, вы уже запомните, какие группы мышц можно расслаблять. Немного приспособив технику прогрессивной мышечной релаксации, вы сможете использовать ее в ситуациях повседневной жизни.

---

Подготовка (обзор) к изменению наших мыслей и убеждений навсегда

## Замена АНМ-мышления автоматическим рациональным мышлением

---

Мы уже готовы к тому, чтобы заменить свои иррациональные мысли и убеждения рациональными, но мы не можем *заменить* иррациональные убеждения до тех пор, пока не поймаем и не остановим их.

Вот краткий обзор того, как ловить и маркировать автоматические негативные мысли. К настоящему моменту вы уже должны были как следует научиться ловить автоматические негативные мысли и убеждения в своей голове. Помните: просто поймать их - мало.



Наш мозг, будучи нейтральным органом, должен получать от нас сведения о том, что автоматические негативные мысли и убеждения нам не нравятся и что мы их не хотим. Нужно сказать об этом своему мозгу примерно так:

- "СТОП! Эти автоматические негативные мысли мне не нравятся. Они не пригодны и не полезны для меня. Они не имеют ничего общего с правдой.
- Я встану, займусь чем-нибудь активным, чем-то, что отвлечет мой ум от порочного круга автоматического негативного мышления".

И в дополнение к этому, не забудем промаркировать эти мысли и убеждения как неверные, неточные и ложные. Это все - ложь, цель которой - заставить нас навсегда застрять в сетях наших собственных иррациональных мыслей и убеждений.

**У таких иррациональных убеждений нет шансов на победу!** Ведь ваш мозг изменяется и становится более рациональным, благодаря тем усилиям, которые вы прилагаете каждый день, читая терапевтические материалы и практикуя изученные методы.

Нужно ловить, останавливать и маркировать автоматические негативные мысли как иррациональные и неверные. Тогда, в конце концов, они вообще перестанут у вас возникать.

Как добиться такого результата? Это - тема нашего следующего сопроводительного материала.

А сейчас мы можем ловить, маркировать и прогонять свои автоматические негативные мысли, и не забывать говорить нашему мозгу, что мы больше не хотим мыслить подобным образом. Мы хотим запустить процесс автоматического рационального мышления.

**Далее мы начнем заменять АНМ-мысли рациональными мыслями.**

Итак...

1. Ловите АНМ-мысли
2. Говорите своему мозгу, что это негативные мысли и что они вам не нравятся
3. Используйте отвлекающие тактики или займитесь чем-то конструктивным, чтобы отвлечь свой ум от АНМ
4. Маркируйте АНМ-мысли как ложные, неверные, запугивающие вас и иррациональные
5. Новый шаг: теперь мы переходим к следующему шагу, который заключается в замене старого иррационального мышления - автоматическим рациональным.

**Мы будем изменять не только свои негативные мысли, но и всю нашу систему убеждений.**

Делать это мы будем поэтапным образом, что обусловлено принципами работы нашего мозга.



---

## Как повернуть ситуацию с АНМ в свою пользу.

### Часть 1:

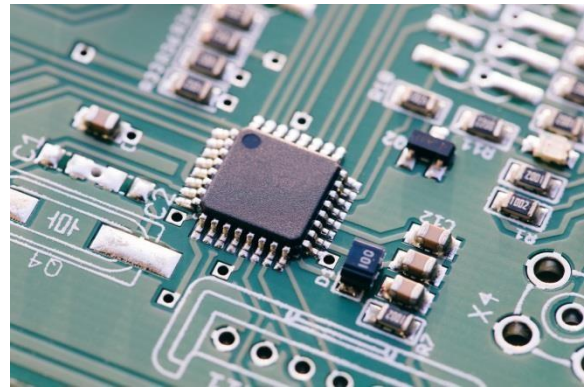
#### Формирование нового реалистичного и рационального мышления

---

Наш мозг устроен не так, как компьютер. Он состоит из сотен миллиардов нервных клеток, проводящих электрические импульсы и выделяющих химические вещества.

Каждый раз, заменяя АНМ точной рациональной мыслью, вы в буквальном смысле слова физически изменяете нейронную сеть своего мозга.

Только вы одни способны изменить химический состав и нейронную сеть своего мозга, отказавшись принимать ядовитые автоматические негативные мысли и убеждения.



Вы принимаете решение действовать диаметрально: то есть, концентрироваться, уделять внимание и верить рациональным, достоверным мыслям. Вы используете позитивные эмоции, чтобы начать мыслить более рационально.

Многие из нас долгие годы жили во власти АНМ - пришло время навсегда изменить нейронную сеть нашего мозга. Остановить автоматические негативные мысли возможно только одним способом - поместив себя в сферу рационального, достоверного и реалистичного мышления.

#### **Шаг №1: Я могу измениться, потому что способен изменяться мой мозг**

Если когда-то я научился беспокойным и тревожным мыслям, значит, теперь могу научиться и новым мыслям - рациональным и спокойным.

Социофобия не бывает врожденной. Поскольку при рождении никакой социофобии и сопутствующих ей автоматических негативных мыслей у нас не было, значит, любые наши мысли не являются незыблемыми, а способны изменяться.

Благодаря гибкости нашего мозга и его способности к изменениям, мы можем научиться мыслить и чувствовать по-новому.

## **Шаг №2: Давайте диаметрально изменим свои АНМ-мысли**

Как изменить наши убеждения таким образом, чтобы рациональные убеждения активизировались в нас автоматически, без необходимости обдумывания с нашей стороны?

Ответ таков: постепенно и скрупулезно. Мы будем медленно поворачивать ситуацию с АНМ в свою пользу. Это процесс, который нам необходимо будет осознанно выполнять на протяжении некоторого периода времени.

Позвольте объяснить вам более подробно.

Например, если вы испытываете тревожность, ожидая какого-то предстоящего события, то вам нужно повернуть ситуацию с АНМ в свою пользу - а для этого подумать о том, как следовало бы рационально отреагировать на предстоящее событие.

Сделать это нужно так: допустим, вы испытываете тревожность и беспокойство из-за предстоящего события, которое уже вызывало у вас тревожность в прошлом. Тогда вы берете свои чувства беспокойства и страха и, образно говоря, разворачиваете их на 180 градусов, вызывая в себе реакцию, противоположную той, что вы переживали раньше. Вместо того чтобы беспокоиться, сомневаться и бояться, вы успокаиваетесь. Вы расслабляетесь, расслабляете мышцы и делаете глубокий вдох. Вы принимаете себя и свое спокойствие.

А потом вы говорите себе:

➤ "Да, быть в центре внимания - не самое любимое для меня занятие, и меня это не радует. Да, прежде это причиняло мне сильную тревожность... НО может быть, на самом деле это не так страшно, как я себе представлял. Может быть, я преувеличиваю и раздуваю на пустом месте".

Вместо того чтобы беспокоиться, мы начинаем изменять свои убеждения, говоря себе рациональные вещи и отказываясь склоняться в сторону негатива.

Вы только что произнесли рациональное утверждение о ситуации, когда оказываетесь в центре внимания, и сказали: "НО может быть, на самом деле это не так страшно, как я себе представлял...", а потом произнесли еще одно рациональное утверждение: "Может быть, я преувеличиваю и раздуваю на пустом месте".

Мозг всегда принимает рациональные утверждения. Он не примет излишне восторженных утверждений, типа такого: "Как же я люблю быть в центре внимания! И сегодня я везде буду в центре внимания!" Поэтому не будем так настраивать себя и произносить такие излишне восторженные утверждения, которые сами по себе достаточно иррациональны.

Вы в любом случае не сможете настроить свой мозг на то, чтобы он поверил такому утверждению.

Вместо этого будем придерживаться рациональности в нашем новом мышлении, и тогда наш мозг станет верить нашим словам.

Нужно быть очень осторожными с резко негативными категоричными словами типа "ненавижу", "не могу" или "никогда". Ваш мозг быстро схватывает такие сильные, категоричные слова, запоминает и легко им верит. Поэтому давайте начнем исключать их из нашей речи, обращенной к самим себе.

Например, говоря: "Я не могу быть в центре внимания", - вы только закрепляете в себе чувство страха, и заставляете эти слова исполняться.

Лучше скажите себе: "Не думаю, что смогу справиться, если окажусь в центре внимания прямо сейчас. Но если продолжу терапию, то, наверное, смогу справиться с этим позже".

Произнося это, вы препятствуете старым механизмам возбуждения и связывания в мозгу, и ваш мозг обретает способность принимать то, что вы говорите, потому что ваши слова - рациональны.

Исключите из своей речи громкие, экспрессивные негативные утверждения и слова и *замените* их нейтральными или условными. Ловите себя, не позволяйте себе говорить что-то громкое типа:

"Я **не могу** этого сделать. Это причиняет слишком большую тревожность..."

"Я **никогда** не смогу выступить на публике..."

"**Нет**, это исключено!"

"Я **ненавижу** быть в центре внимания"

"Выступление на публике **всегда** вызывает у меня тревожность".

Ловите и не допускайте никаких громких, негативных, категоричных слова типа этих, вместо них произносите вслух рациональные утверждения.



Вместо того, чтобы говорить: "Я не могу пойти на вечеринку из-за моей тревожности", - скажите: "Мне кажется, что эта вечеринка вызовет у меня тревожность, но может быть, я преувеличиваю и слишком беспокоюсь".

"Может быть, я сам себя пугаю словами о том, что "не смогу этого сделать". "Может быть, я и не смогу сделать этого сегодня, но зато может быть, через месяц или два я уже буду готов пойти на вечеринку".

Мозг верит тому, что вы многократно ему повторяете, поэтому давайте усвоим привычку сводить к минимуму наши автоматические негативные мысли, а не усугублять их.

Как повернуть ситуацию с АНМ в свою пользу? На первом этапе нам необходимо останавливать, ловить и разворачивать все наши громкие, экспрессивные, категоричные негативные слова на 180 градусов. Мы заменяем негативные убеждения нейтральными и рациональными.

**В словах, которые мы говорим, всегда заключена большая сила. Нужно удерживать себя от негативных, пораженческих слов, потому что если мы продолжим их говорить, они превратятся в самоисполняющиеся пророчества, и наша жизнь никогда не изменится.**

Может быть, вы сами настроили свой мозг на тревожность, постоянно напоминая себе о том, как ненавидите предстоящее событие, и заранее "зная" о том, что оно причинит вам сильный страх и тревожность.

Так что, может быть, здесь есть какое-то пространство для маневра, чтобы сохранить рациональность мышления и при этом немножко продвинуться вперед. Будьте рациональны в том, что говорите, и удерживайтесь от громких, категоричных слов.

Не говорите больше "Я это ненавижу" или "Я не могу что-то сделать" из-за тревожности.

Лучше оставайтесь рациональными, и скажите, например, так: "Раньше мне это не нравилось, но может быть, сейчас, когда я уже знаком со стратегиями по преодолению тревожности, мне будет не так трудно, как раньше".

Подумайте сами: может быть, больше не имеет смысла говорить, что вы умрете, если окажетесь в центре внимания или будете вынуждены выступать перед публикой? Может быть, вы раздули свои страхи по поводу этой ситуации на пустом месте? Пусть вам все еще не нравится быть в центре внимания, но может быть, это просто показалось вам хуже, чем есть на самом деле?.. Может быть... Возможно... Может быть, из-за своих страхов, вы сделали из мухи слона.

### **Исключаем категоричные слова и фразы из нашей речи:**

"НЕНАВИЖУ отвечать на телефонные звонки..."

"НЕ МОГУ проводить собрания..."

"Поговорить с руководителем - для меня НЕВОЗМОЖНО..."

"У меня СЛИШКОМ СИЛЬНАЯ тревожность, чтобы разговаривать с незнакомцами..."

"Я НИКОГДА не смогу выступить перед публикой с докладом..."

"Я ВСЕГДА нервничаю и тревожусь в окружении других людей..."

"Я НИКОГДА не смогу сделать этого из-за моей тревожности..."

"Я уже все перепробовал. Я НИКОГДА не преодолею социофобию".

"Выступить с докладом - что-то НЕВОЗМОЖНОЕ. Для меня это огромный стресс и несчастье".

"Я никогда НЕ смогу это сделать".

"Это ВСЕГДА меня пугает".

"НЕНАВИЖУ знакомиться с людьми. Это ВСЕГДА вызывает у меня ужасную тревожность".

Помните: ваш мозг верит всему, что часто слышит, а особенно - вашим словам.

Если вы говорите: "Я не могу это сделать", - ваш мозг верит вам и исполняет эти слова в реальности. В итоге вы не сможете сделать это только потому, что многократно повторили самим себе, что не сможете это сделать. Ваш мозг *верит* вам, потому что в прошлом подобная ситуация уже вызывала у вас сильную тревожность. Когда вы много раз говорите, что не сможете это сделать, вы буквально промываете себе мозги и убеждаете себя в том, что не сможете это сделать.

Вот почему так важно исключить громкие, категоричные негативные слова из ваших внутренних монологов с самим собой. Ваш мозг верит тому, что вы многократно себе говорите. А если мозг верит этому, то он исполнит это для вас.

**Все, чему вы очень верите в отношении себя, всегда сбывается.**

---

## Антистрессовые стратегии

---

Не относитесь ко всему в жизни слишком серьезно.

Успокойтесь и отнеситесь ко всему проще.

Это НЕ вопрос жизни и смерти.

Это не та ситуация, в которой есть только черное и белое.



Сделайте глубокий вдох - и выдохните.

Конца света из-за предстоящей ситуации не случится... это точно!

Практически во всем можно найти смешные стороны.

Парадоксальная стратегия:

Доведите собственные переживания до абсурда и посмейтесь над ними.

Не прислушивайтесь к тревожным чувствам - все это ложь со стороны автоматического негативного мышления. Говорите себе рациональную правду и прислушивайтесь к ней.

Выше головы не прыгнешь: просто сделайте все, что можете - и забудьте об этом.

Мои сегодняшние чувства никак не повлияют на судьбу мира ни сегодня, ни завтра, ни на следующей неделе, ни тем более, в следующем тысячелетии.

Ничего страшного!

**Мое беспокойство не исправит ситуацию... Оно только ухудшит мое самочувствие.**

Я такой, как есть, я простой человек. Как и остальные. Мы все совершаем ошибки.

Ошибки - это единственный способ научиться что-то делать лучше. Совершая ошибки, мы значительно прогрессируем.

Мой главный враг - это избегание.

Отдохните, расслабьтесь, примите все, как есть, плывите по течению. Пусть внутреннее спокойствие и мир сделают всю работу за вас. Не взваливайте на себя слишком много.

Если чувствуете тревожность и стресс, остановитесь на время, замедлите мышление, расслабьте мышцы и не торопитесь.

Помните историю про черепаху и зайца? Заяц торопится и прыгает кругами, а медленная и упорная черепаха спокойно ползет, не сбиваясь с пути, и побеждает в состязании.

Будем упорно и спокойно держаться верного пути - и преодолеем социофобию.



---

## Быстрая ПМР:

### Использование прогрессивной мышечной релаксации на публике

---

Чтобы почувствовать себя более спокойно и комфортно на публике, находясь в различных социальных ситуациях в окружении других людей, можно использовать модифицированную форму техники прогрессивной мышечной релаксации. Вот несколько возможных элементов.

Сделайте глубокий вдох через живот и медленно выдохните. Почувствуйте, как расслабляются мышцы живота.

Выдыхая, представьте, как напряжение высвобождается и уходит из вашего тела. Еще раз вдохните... задержите дыхание на несколько секунд... и выдохните.



**Почувствуйте, как ваше тело расслабляется и полностью освобождается от напряжения.**

Естественным образом измените выражение лица, чтобы почувствовать освобождение от напряженности в лицевых и лобных мышцах... Почувствуйте изменение в ощущениях: ваше лицо было напряжено, теперь вы освобождаете и отпускаете это напряжение.

Когда будет возможность, ненадолго закройте глаза. Затем откройте глаза и почувствуйте, как стресс и напряжение оставляют ваши глаза и лицо, ощутите, как вас умывает волна спокойствия.

Когда это будет уместно, посмотрите на что-нибудь высокое (подняв голову) в течение пары секунд, а потом верните голову в исходное положение.

Обратите внимание, что при этом вы задействовали плечевые мышцы и мышцы шеи, а теперь высвобождаете напряженность и стресс из этих мышц. Вы ощущаете **расслабленность (релаксацию)** по мере того, как проходит напряжение мышц шеи и плеч.

Сделайте глубокий вдох... и выдохните. Стресс и напряжение прямо сейчас уходят из вашего тела... Вы можете это контролировать.

Позвольте стрессу полностью покинуть ваше тело. Теперь, без лишнего напряжения и незаметно для других осторожно сожмите руку (или обе руки) в кулак(и), а потом отпустите...

Почувствуйте расслабленность в руках. Вы полностью освобождаете их от напряжения и стресса - от плеча до кисти.

Теперь незаметно для всех напрягите бицепсы. Отпустите и почувствуйте приятную расслабленность и вялость в руках.

Глубоко вдохните... и выдохните. Напряжение и стресс оставляют ваше тело.

Если вы стоите, сохраняйте ровное положение, но расслабьте мышцы, чтобы немного ощутить релаксацию. Почувствуйте, как напряжение и стресс оставляют ваше тело.

Если сидите, откиньтесь на спинку стула и отпустите всю мышечную скованность и напряжение, которое чувствуете...

Избавьтесь от чувства давления в брюшных мышцах... расслабьте их и почувствуйте, как напряжение уходит.

Теперь согните ступни, потянув носки на себя, и почувствуйте напряжение в мышцах ног ниже колена. Удерживайте около 5 секунд, а потом расслабьте.

Теперь представьте, как по вашему телу, от головы к ногам, медленно растекаются умиротворение и расслабленность.

Глубоко вдохните, чувствуя эту расслабленность... и выдохните. Почувствуйте, как вас накрывает волна расслабленности и спокойствия, полностью избавляя вас от стресса.

Это был **адаптированный вариант той формальной техники прогрессивной мышечной релаксации**, которую вы выполняете, когда находитесь одни.

Существуют и другие способы расслабления мышц и освобождения от мышечного напряжения, поэтому будьте открыты для любых удобных для вас способов расслабления и повышения чувства комфорта, независимо от того, сколько людей находится рядом с вами. Большинство техник прогрессивной мышечной релаксации можно адаптировать под себя и использовать в повседневной жизни.

---

## Как повернуть ситуацию с АНМ в свою пользу. Часть 2:

Продолжайте диаметрально изменять иррациональные мысли

---

Для выздоровления от социофобии необязательно проходить отдельно каждую ситуацию из всего многообразия ситуаций, которых мы боимся, и в каждой из них достичь спокойствия.

Если мы научимся успокаиваться и расслабляться в одной тревожной ситуации, то это умение "*просочится*" (или распространится) и на другие ситуации, в которых мы испытываем тревожность. Потому подход, называемый нами поворотом ситуации в свою пользу, и является самым эффективным и быстрым способом преодоления социофобии. К тому же, это единственная стратегия, которая вызывает в мозгу долговременные изменения.

**Чтобы изменить старые модели мышления и старую систему убеждений, необходимо:**

1. Замедлиться, не торопиться и не подгонять себя.
2. Расслабиться и понять, что ситуация, в которой вы находитесь, - это не конец света.
3. Мыслить ясно и рационально, прибегать к "медленному мышлению".
4. Решать проблемные ситуации по мере их возникновения, спокойно - по одной за раз. Поступая подобным образом, вы не перегрузите себя чувством тревожности.
5. Обратите внимание на эффект просачивания. Если, например, вы чувствуете меньшую тревожность, представляясь другим людям, то и другие ситуации тоже будут доставлять вам меньше тревожности. Для этого нет необходимости работать над каждой отдельной тревожной ситуацией.



**Facing your fears in the wrong manner is like slamming into a brick wall**

Мозг будет верить вашей трактовке любого события, исходя из того, что вы будете *говорить* об этом событии, независимо от степени рациональности ваших слов. Когда вы постоянно говорите, как вы что-то *ненавидите*, то мозг принимает ваши слова и вызывает в вас чувство страха перед тем, что вы ненавидите.

Из-за собственной системы убеждений вы чувствуете тревожность всякий раз, когда сталкиваетесь с тем, что ненавидите.

Вы каждый раз чувствуете страх и тревожность, когда вам нужно кому-то представиться, - и все только потому, что вы постоянно говорите, как "ненавидите" это делать, даже если на самом деле, представляться другим у вас получается очень хорошо и профессионально.

Это большая проблема, потому что при таких условиях, даже если вы станете самым лучшим в мире профессионалом по части знакомств, вы все равно будете испытывать страх во время знакомства и ненавидеть этот процесс.

Почему? Потому что вы не поворачиваете ситуацию с АНМ в свою пользу и не заменяете громкие, категоричные, негативные слова нейтральными и рациональными словами.

Нужно проявлять рациональность в отношении себя и помнить, что мозг формирует убеждения на основании того, что постоянно от нас слышит.

Нужно говорить себе так: "Раньше процесс знакомства вызывал у меня тревожность. Но по-моему, в прошлый раз я хорошо справился. Я расслабился, насколько мог, и использовал тактику медленной речи.

Может быть, если я и впредь буду использовать эти когнитивные стратегии, то процесс знакомства станет для меня более легким делом. Я еще не очень позитивно настроен по этому поводу, но такая вероятность все же есть. Может быть даже, когда-нибудь знакомства станут для меня и совершенно комфортным делом".

**Заметьте, при этом вы ведете себя рационально, но не проявляете абсурдной позитивности.**

Вы разрушаете старые схемы возбуждения и связывания в своем мозгу, которые вызывают чувство страха. Прерывая эти старые связи, вы даете своему мозгу возможность для образования новых нейронных связей, обеспечивающих появление новых - рациональных - мыслей и убеждений.

Продолжая говорить своему мозгу о том, что мы ненавидим знакомства или не можем давать публичные выступления, мы сами себя лишаем возможности избавиться от страха и тревожности по поводу этих событий - даже если знакомства и выступления будут нам удаваться все лучше.

Пора развернуть ситуацию с АНМ в свою пользу. Какую бы ложь вы ни говорили своему мозгу, он будет верить этой лжи. В том числе и такой: "Мне плохо удается представляться другим людям". На самом деле это неправда, но, часто повторяя такую фразу, вы заставили эту неправду исполниться.

Лучше скажите своему мозгу правду. Скажите себе: "Сегодня у меня хорошо получилось представить себя" - и тогда со временем, если вы будете говорить мозгу правду, ваши убеждения и эмоции перестроятся в соответствии с ней.

Мозг - это удивительный орган. Он нейтрален в том смысле, что не знает, что для вас является полезным, а что нет в каждой отдельной ситуации жизни. К сожалению, он не может самостоятельно поставить вас на путь улучшений. Например, мозг не в состоянии автоматически помочь нам понять, как преодолеть социофобию. Изначально он был таким же малосведущим, как и вы.

Все, что знает ваш мозг, он знает только потому, что вы ему это сообщаете. Он пополняется знаниями потому, что вы открываете себя для новых идей, понятий и ценностей. То, как будет вести себя с вами ваш собственный мозг, находится целиком в вашей власти.

Если скажете мозгу, что надо концентрироваться на стратегиях, которые помогут вам выздороветь, ваш мозг сделает то, о чем вы его просите. Применительно к социофобии, чтобы ваш мозг начал искать для вас решения и двигать вашу жизнь в том направлении, которое вы ему указываете, нужно сначала сказать ему, чего именно вы хотите.

**Сам по себе мозг - нейтральный объект. Вы говорите ему, что для вас хорошо, а что - плохо. Мозг верит всему, что вы многократно ему повторяете.**

Потому, помня о силе мозга, следует быть особенно осторожным и рациональным в диалоге с самим собой (так называемом внутреннем диалоге).

Поскольку вы полностью контролируете собственный внутренний диалог, то именно от вас зависит, во что поверит ваш мозг и каким будет ваше будущее.

Нужно говорить своему мозгу, что рационально, а что - нет, и закреплять все, что является рациональной правдой. На протяжении всей истории время от времени люди верили в то, что не являлось правдой, и при этом были готовы умереть ради своих убеждений - так сильна была их вера.

Они снова и снова повторяли что-то - мысленно и вслух, так что их убеждения превращались для них в правду. Они непрерывно закрепляли в своем уме нечто иррациональное и не являющееся правдой, - и продолжали совершенно верить в это. Потому что это нечто становилось для них правдой.

В такую же ловушку попали в прошлом и все мы. В нас живут ненужные нам негативные мысли и убеждения - а мы путаем их с правдой. Мы поступаем в соответствии с нашими убеждениями, несмотря на то, что они иррациональны. Страдая от социофобии, мы верим в то, что другие нас судят и критически оценивают, но такое наше убеждение скорее всего неверно. Не нужно верить в то, что является неправильным и иррациональным.

Сейчас мы стали более благоразумны, научившись ловить и останавливать иррациональные негативные мысли и замещать их новыми рациональными убеждениями. Нужно всегда держать свой ум открытым для нового понимания и новых точек зрения, а не закрываться из-за страха и тревожности.

Теперь, когда мы делаем что-то, что в прошлом вызывало у нас трудности, важно обращать на это внимание и обязательно хвалить себя, а потом поворачивать ситуацию с АНМ в свою пользу.

Например, можно сказать: "Да, раньше это вызывало у меня тревожность, но теперь я замедлился, успокоился и справился, и очень этому рад. Было не так трудно, как я думал. На самом деле, теперь с каждым разом это будет вызывать у меня все меньше и меньше тревожности".

Если вы будете держать свой ум открытым и вести нейтральный внутренний диалог, то постепенно ваш мозг изменит ваши мысли о себе, а также текущую ситуацию. Вы замещаете старые иррациональные убеждения новыми рациональными.

Вы повернете ситуацию с АНМ в свою пользу, ломая жесткие модели автоматического негативного мышления. В результате начнут изменяться ваши мысли и эмоции - и ситуация перестанет вызывать такую тревожность, как раньше.

Вот еще один пример:

Когда вы поймаете себя на словах:

"О, нет! Ненавижу это делать!", - то посмотрите, сможете ли вы диаметрально развернуть эту АНМ. Скажите себе:

"Раньше я ненавидел это делать, но теперь уже немного легче. Это не так ужасно и тревожно, как я думал".

Это довольно мягкое и нейтральное вводное утверждение, но оно позволяет нам продвинуться вперед и отойти от использования таких категоричных слов, как "ненавижу" и "не могу" или утверждений типа "Я никогда не смогу этого сделать!" Чем больше вы говорите, что ненавидите что-то делать, тем сильнее вы будете это ненавидеть.

**Мозг слышит, понимает и верит всему, что вы часто говорите, поэтому давайте не будем саботировать собственную жизнь словами о том, что мы чего-то не можем или ненавидим что-то делать.**

- Я поверну ситуацию с АНМ в свою пользу, сказав: "Может быть, я могу сделать больше вещей, чем сам от себя ожидаю, может быть, я уже ненавижу их не так, как раньше. На самом деле, теперь это совсем не проблема. Наверное, я просто раздувал ситуацию".

**Перестаньте произносить жесткие, категоричные, негативные утверждения, вместо этого используйте реалистичные и нейтральные.**

---

<sup>i</sup> Подпись под рисунком: «Неправильным образом встречаться со своими страхами – все равно, что врезаться в кирпичную стену».

---

Чтобы изменить свои иррациональные мысли и убеждения  
(АНМ):

## будьте условными в мыслях и убеждениях

---

Нужно говорить своему мозгу рациональную правду. Например,

"Мне не нравится выступать на публике. В прошлом это вызывало у меня тревожность".

Такое утверждение рационально, поэтому его можно произнести.

Но не окрашивайте его в негативные тона. Удерживайтесь от слов типа: "ужасно" ("Выступать на публике - это ужасно!"), "ненавижу" ("Ненавижу выступать на публике"), "не могу" ("Я просто не могу выступать на публике"), "всегда" ("Выступления на публике всегда вызывают у меня тревожность") и "никогда" ("Я никогда не смогу этого сделать!").



**Очень многое зависит от тех слов, которые вы часто себе говорите.** Мозг всегда обращает внимание на ваши слова и верит вам. Оставайтесь рациональными, и тогда ваши мысли и убеждения смогут постепенно измениться.

Помните, что со временем ваш мозг действительно изменяется. Осознание "пластичности мозга" позволяет нам избавляться от старых иррациональных мыслей и постепенно, пошагово перейти к новым, рациональным мыслям и убеждениям. Поэтому будьте честными в утверждениях, подобных тому, что приведено выше, и не склоняйтесь в негативную сторону.

Еще более рационально было бы сформулировать данное утверждение следующим образом:

"Мне не нравится выступать на публике. В прошлом это вызывало у меня сильную тревожность. Но может быть, выученные новые стратегии теперь помогут мне успокоиться. Может быть, на этот раз выступить будет проще, потому что теперь я умею замедляться. Возможно, на самом деле ситуация не так опасна, как я себе напридумывал из-за своих страхов. Не думаю, что это вопрос жизни и смерти".



**Используйте условные, нейтральные слова и выражения, не склоняйтесь в негативную сторону,** – как делали в прошлом. Используйте условные, некатегоричные слова вместо глупо-позитивных, которым ваш мозг все равно не поверит, потому что изменение мозга должно быть пошаговым, а не стремительно-скачкообразным.

Ваш мозг не примет 100%-позитивных утверждений ("Как же я люблю выступать на публике!"), потому что они не являются рациональными. Такие утверждения позитивны до нелепости, и ваш мозг им не поверит. Это утверждение - просто шутка.

Итак, если мы действительно хотим изменить свои негативные мысли и убеждения, то нам нужно прибегать к **нейтральным или условным утверждениям** о ситуациях, причиняющим нам чувство тревожности. "Может быть, со временем мне станет не так тревожно выступать на публике..." "Может быть, мне станет легко с этим справляться, потому что я научился замедлению".

Будьте рациональны в своих высказываниях. Не закрепляйте те иррациональные убеждения, которые у вас есть, но и не впадайте в абсурдную позитивность. Используйте нейтральные, условные (некатегоричные) выражения и слова, чтобы ваши утверждения звучали реалистично.

**Вот примеры слов со значением условности, при помощи которых можно разрушить старые схемы возбуждения и связывания в мозгу:**

*может быть*  
*пожалуй*  
*наверное*  
*возможно*  
*мог бы*  
*иногда*

## **Нейтральное слово**

## **Пример**

Может быть

Может быть, в этот раз будет легче, чем раньше.

Пожалуй

Пожалуй, я уже чуть лучше справляюсь с тревожностью. Я уже умею замедляться и мыслить более рационально.

Наверное

Наверное, я уже добился кое-каких успехов. Может быть, это не конец света. Наверное, я буду чувствовать меньше тревожности, если использую медленную речь.

Возможно

Возможно, я уже начал выздоравливать от социофобии и не буду чувствовать такой сильной тревожности. Я еще не совсем уверен, но возможно все-таки смогу вовремя замедлиться и расслабить мышцы.

Кто знает?

Я держу ум ОТКРЫТЫМ для новых мыслей и убеждений. Я не позволю негативному категоричному мышлению перекрыть мой ум. Категоричное мышление всегда только вредит. Если я позволю своему мозгу выявить, что на самом деле рационально, то он сделает это - мне нужно только дать ему такое указание.

**Изменение системы убеждений - это процесс, требующий времени и терпения, но он обязательно увенчается успехом.**

- Если вы продолжите держать свой ум открытым, то Ваш мозг будет принимать то, что рационально.
- Сохраняя рациональность и используя слова и выражения со значением условности, вы сможете изменить свои мысли и убеждения.
- Удерживайте себя от автоматического негативного мышления, но не доходите до абсурдной позитивности. Это не настоящая "позитивность", и ваш мозг не станет принимать таких утверждений.
- Используйте нейтральные утверждения и держите ум открытым. Тогда со временем ваш мозг поймет, что на самом деле рационально.

---

## Правильно ли проходит ваша комплексная КПТ?

Ответ на вопрос нам дадут два главных симптома социофобии

---

Если какие-то ситуации из нашей жизни заставляют нас чрезмерно концентрироваться на том, как мы выйдем в глазах других, или вызывают страх оказаться в центре внимания, то над такими ситуациями нам надо работать в ходе нашей мягкой, пошаговой терапии.

Любой проводимый нами поведенческий эксперимент, направленный на потенциальное уменьшение одного параметра, автоматически уменьшает и другой параметр.

Согласно исследованиям, уменьшение чувства тревожности в одной ситуации "просачивается" и в другие ситуации жизни.

Если вы сумеете уменьшить чувство тревожности при знакомстве с людьми, то почувствуете себя более спокойно и при простом общении с людьми, и в ситуациях, когда надо постоять за себя, и при выступлениях на публике.



Когнитивно-поведенческая терапия работает благодаря так называемому избыточному заучиванию (заучиванию до автоматизма) с нашей стороны. Мы намеренно интенсифицируем - иными словами, "переусердствуем" – над стратегией, помогающей нам снизить тревожность. Именно это в дидактике и называется "избыточным обучением/заучиванием". Если таким образом вы сможете заучить определенные когнитивные стратегии до автоматизма и будете применять их, то связи в нейронной сети вашего мозга станут прочнее и сильнее.

В целях избыточного обучения, или обучения до состояния автоматизма, мы намеренно реализуем наши стратегии (дома или в терапевтической группе, работающей над преодолением социофобии) в более преувеличенном варианте, чем в обычной жизни. Мы повторяем какое-то действие, закрепляем его, делаем это снова и снова, пока данное действие не перестанет доставлять нам чувство тревожности.

**"Избыточное обучение" означает, что мы, не жалея себя, снова и снова выполняем какое-то действие в определенной поведенческой ситуации, чтобы переучиться, научиться и, наконец, выучиться до состояния автоматизма. Так формируются новые привычки.**

Избыточное обучение - это самый эффективный и единственный способ, гарантирующий постоянное поступление когнитивной и поведенческой терапии в наш мозг для возникновения в нем необходимых изменений.

Неделя за неделей, вся наша деятельность в ходе данного курса заключается в работе со следующими двумя основными симптомами социофобии: **(а) чрезмерная сосредоточенность на том, как мы выглядим в глазах других, и (б) страх перед нахождением в центре внимания.**

Большая часть применяемых нами стратегий взаимосвязаны и способствуют укреплению друг друга и более легкому выполнению. Ключевым способом избавления от двух вышеназванных симптомов социофобии является не что иное, как избыточное обучение когнитивных и поведенческих стратегий и переусердствование в их выполнении.

Итак, в контексте того, над чем вы сейчас работаете, не столь важно, какое событие, запускающее тревожность, кажется самым значительным или важным для вас сейчас. Самое важное - работать над чрезмерной сосредоточенностью на том, как вы выглядите в глазах других, и над страхом оказаться в центре внимания, - до тех пор, пока вы будете работать над ослаблением этих чувств, можете быть уверены, что вы на правильном пути.

У нас в любом случае нет времени на то, чтобы отдельно проработать каждую ситуацию, запускающую в нас тревожность. Если задаться целью лечить по отдельности каждый мельчайший симптом социофобии, то мы смогли бы найти дополнительные страхи для внесения в список на пятьдесят лет работы. Эффективность поведенческой терапии заключается в том, что когда вы справитесь с тревожностью в одной области, то этот результат распространится и на все остальные области.

**Итак, если вы работаете над поведенческой ситуацией, которая**

- (а) снижает вашу чрезмерную сосредоточенность на том, как вы выглядите в глазах других, или
- (б) снижает ваш страх оказаться в центре внимания,

то можете считать, что при этом вы работаете непосредственно и конкретно со всеми симптомами социофобии в совокупности. В своем преодолении социофобии - вы на правильном пути.

---

## Когнитивные искажения

---

**Необходимо ловить и пресекать следующие типы ошибочного мышления:**

1. Долженствование (мышление в стиле "я должен"). Использование таких слов, как "нужно/следует", "должен", "не могу" и "вынужден/обязан" косвенно указывает на то, что мы живем по жестким правилам, оказывающим на нас давление. Если мы будем таким образом оказывать давление на самих себя, это только усилит нашу тревожность.

Чувство ответственности перед всеми этими "нужно", "должен" и "вынужден", так или иначе заключающими в себе значение давления, обернется против вас и только приведет к еще большей тревожности. Доктор Альберт Эллис учил своих клиентов, что они "не должны быть себе должны", и был прав.

**Примеры проявления мышления долженствования:**

- "Мне *нужно* закончить этот проект сегодня. Я не пойду домой, пока он не будет готов, даже если придется задержаться до полуночи".
- "Я *должен* сделать это идеально, а по-другому - это все равно, что сдать".
- "Это *должно* быть сделано именно так. И никак иначе".
- "Я *не могу* разговаривать с боссом. Можно даже не пытаться".
- "Я *не могу* вести это собрание. Они заметят мою тревожность и то, как я нервничаю, и тогда у меня начнут дрожать руки".
- "Я *обязан* немедленно преодолеть социофобию. Я обязан сделать это до конца месяца, чтобы приступить к новой работе безо всякого чувства тревожности".



2. Сверхобобщение. Такие слова, как "всегда", "никогда", "все" и "никто" являются неточными и чаще всего используются нами при самобичевании.

### Примеры свехобобщения:

- "Все на меня смотрят, и я знаю, что не нравлюсь им".
- "Мне кажется, что меня пристально рассматривают. *Все* смотрят на меня и ждут, что я как-нибудь опозорюсь".
- "Я *никому* не нравлюсь. У меня нет ни одного друга на всем белом свете. Я *никогда* не знал, как с кем-нибудь подружиться".

3. Преувеличение. Мы способны из всего сделать катастрофу или чрезвычайную ситуацию. Мы раздуваем проблемы на пустом месте. Неправильно поняв маленькую, безобидную реплику, мы делаем из нее конец света и застреваем на ней долгие дни, недели или даже месяцы.

### Пример преувеличения:

"Мой начальник сказал, что не уверен в правильности моего подхода. О Господи! Я потратил столько времени на то, чтобы вернуть нашу компанию в нужную колею, а он этого совсем не ценит! Он публично унижает меня! Перед всеми коллегами! Раз он не ценит всего, что я для него сделал, то я уволюсь!"

Ваша подруга произнесла случайную реплику, которая всем показалась забавной. Вы же по какой-то причине подумали, что эта реплика была направлена именно на вас и что все смеялись над вами.

"Как она могла сказать такую ужасную вещь?", - плачете вы. "Я ведь всегда веду себя с ней по-доброму". При этом ваша подруга понятия не имеет о том, что вы неправильно истолковали ее реплику, а вы слишком боитесь, чтобы обратиться к ней с прямым вопросом.

4. Преуменьшение. Иногда мы преуменьшаем значение получаемой нами положительной оценки. Если нам делают комплимент, мы отмахиваемся от него или относимся к нему скептически. Мы будто уличаем того, кто делает нам комплимент, в обмане. Истинная же причина такого нашего поведения заключается в другом: мы просто не можем поверить, что действительно хорошо с чем-то справились. Эта новая оценка не соответствует нашим убеждениям о самих себе. В прошлом мы часто преуменьшали значение искренних добрых откликов со стороны других.

### Пример преуменьшения:

Джэйкоб: "Мне понравилось, как ты говорил".

Ваш ответ: "Спасибо". (При этом про себя вы думаете: "Это не может быть правдой, Джэйкоб просто пытается проявить любезность, или чего-то от меня хочет, а может быть, просто жалеет меня. Он не мог сказать это искренне".)

Джэйкоб: "Ты рассказал нам такой интересный случай!"

Неужели трудно просто это принять? Человек был с вами искренен, и он имел в виду то, что сказал. Все еще трудно это принять? Разве Джэйкоб - обманщик?

5. Чтение мыслей. Мы строим необоснованные или малообоснованные предположения о мыслях других людей. Иногда мы делаем выводы, основываясь только на выражении лица человека, общем поведении или даже на молчании. Мы не имеем достаточно оснований для безошибочных суждений о том, что в голове у других людей.

### Примеры чтения мыслей:

"Я знаю, что не нравлюсь Дженнифер, потому что она никогда мне не улыбается". (Откуда вы знаете, что происходит в голове у Дженнифер?)

"Джош недолюбливает меня, потому что я справился с проектом лучше, чем он. Он завистливый парень".

На самом деле, Джош, может быть, и не думает, как он справился с тем проектом, а судить о ком-то по единственному случаю - нерационально.

6. Персонализация. Мы склонны принимать на свой счет или персонализировать то, что происходит вокруг нас. Если кто-то молчит, мы думаем, что он на нас злится, хотя может быть, на самом деле человек просто думает о каких-то домашних проблемах, о грядущей вечеринке или о бабушке, которая лежит в больнице.

**Иногда мы одновременно персонализируем, преувеличиваем и свехобобщаем - и все себе во вред.** Кто-то произнес нейтральную, ничего не значащую реплику - а мы неправильно ее истолковываем, обижаемся на нее, принимаем на свой счет, будто ее произнесли исключительно для того, чтобы задеть нас.

7. Эмоциональная аргументация. Берегитесь аргументации, основанной на эмоциях. Исключите эмоции из процесса осмысления чего бы то ни было в вашей жизни. И посмотрите, что останется. Оставайтесь как можно более рациональными в плане собственных эмоций. Бесплезно ждать успеха в преодолении социофобии, если мы будем принимать все решения, основываясь исключительно на собственных чувствах в конкретный момент времени. Наши решения относительно дальнейших действий должны основываться на рациональном мышлении.

Используя эмоции для оценки или суждения о какой-то ситуации, чьем-то мнении или произошедшем событии, мы только уклонимся от цели. Нам следует успокоиться, перейти в зону "мира" и после этого оценить ситуацию еще раз. Вероятнее всего, наши эмоции нас обманули.

Успокоившись и смотря на ситуацию спокойно и рационально, с точки зрения здравого смысла, мы даем своему мозгу необходимую тишину, и благодаря этому, сможем судить о ситуации, не основываясь на чувствах.

**Исключите свои эмоции из ситуации. И посмотрите, изменит ли это ваш угол зрения.**

8. Мышление по типу "все или ничего" (дихотомическое мышление). Склонность все оценивать категориями черного и белого, без полутонов, или/или, "одно из двух". Все всегда или однозначно хорошее, или однозначно плохое. Но в жизни практически всегда есть полутона, зависящие от контекста ситуации и намерений человека. Чтобы сделать рациональные выводы, необходимо все это понимать.

**Более подробно о мышлении по типу "все или ничего".**

Мышление по типу "все или ничего" очень вредно для нас, особенно когда мы работаем над тем, чтобы повернуть ситуацию с АНМ в свою пользу, и когда нам нужно увидеть что-либо с разных точек зрения. Мы уже научились использовать нейтральные слова типа "может быть", "немного", "пожалуй" и "наверное", чтобы разрушать привычки своего автоматического негативного мышления или препятствовать им.

Теперь необходимо научиться замечать, какие типы когнитивных искажений остались в нашем мышлении, нужно избавиться от них, успокоиться и стать более рациональными. Для этого нужно устранить привычку к эмоциональной аргументации и научиться рассматривать ситуацию с разных углов зрения.

Когнитивные искажения, если им поддаваться, ведут к боли и мучениям. Искаженное мышление - это старая привычка нашего мозга, которой мы воспрепятствуем и которую в итоге разрушим, чтобы суметь увидеть то, что на самом деле рационально и правдиво. Эмоциональная аргументация не подпускает нас к нашей цели.



- Теперь, прежде, чем дать чему-то оценку или выдвинуть суждение, мы будем замедляться, а не сразу реагировать. Нужно посмотреть на ситуацию с разных углов зрения и удостовериться, что ваше видение ситуации не продиктовано эмоциями. Рациональный подход к оценке ситуации является безошибочным и позволяет избавиться от привычки иррационального мышления и когнитивных искажений.

---

## "Непринужденный разговор" – это непринужденный разговор, и не больше

---

Это обыкновенный, простой, будничный, не такой уж важный разговор, в котором нет никакой серьезной темы.

Например, вы сталкиваетесь на улице с соседом и перебрасываетесь с ним парой фраз. Или когда ждете начала собрания вместе со своими коллегами, или сидите в аудитории вместе с однокурсниками - здороваясь друг с другом и непринужденно болтая.



Непринужденный разговор - это не что-то важное или судьбоносное. Люди затевают его не ради какого-то серьезного обсуждения, а просто, чтобы проявить дружелюбие.

Мы тоже будем расценивать непринужденный разговор как проявление дружелюбия. Дружелюбие - это когнитивная стратегия, которую можно использовать для снижения и устранения чувства тревожности. Стратегия проявления дружелюбия имеет парадоксальный эффект. Вам может казаться, что проявление дружелюбия - это сложное, трудоемкое и напряженное дело, хотя на самом деле все как раз наоборот. Будьте дружелюбны, проявите инициативу, заговорите с человеком первым - и ваше чувство тревожности мгновенно ослабеет.

### **Ваши чувства следуют за вашими действиями.**

Действуйте дружелюбно. Скажите что-нибудь. Если вы что-нибудь скажете, ваша тревожность обязательно снизится, а вот молчание ее только усиливает.

Непринужденный разговор - это обычная форма человеческого общения. Таким образом люди демонстрируют друг другу свое "присутствие" и дружелюбие. Что именно вы при этом говорите - не столь важно. Важна сама по себе готовность к общению и непринужденному разговору.

При этом нет никакой необходимости кого-то развлекать или веселить, очаровывать или проявлять остроумие, поэтому расслабьтесь, а не чувствуйте на себе давления.

Если вы думаете, что вам нечего сказать, то только потому, что вы долгие годы это сами себе повторяли. На самом деле, вы можете вести разговор, и для этого существует множество тем.

С рациональной точки зрения, каждому из нас есть что рассказать - и даже очень много. Более того: чем молчаливее вы были в жизни до сих пор, тем вероятнее, что к данному моменту у вас накопилось МНОЖЕСТВО тем для разговора ☺

Если до этого момента вы вели мало непринужденных разговоров, то скоро убедитесь, что привыкнуть к таким разговорам относительно легко, и что они избавляют от напряжения и чувства излишней сосредоточенности на том, как вы выглядите в глазах других людей. Такие разговоры повышают настроение, с ними любой день становится лучше.

Непринужденный разговор - это форма приветствия, обычная для многих культур. Вы просто произносите фразу: "Как дела?", а потом говорите о погоде, каком-то предстоящем событии, представлении или спортивном мероприятии. Тем самым вы показываете, что не игнорируете присутствие другого человека.

#### **Например, можно сказать:**

- А какой породы ваша собака?
- Я думал, солнце уже никогда не выглянет.
- Этот автобус идет мимо вашего дома?
- Я работаю в трех километрах отсюда.
- В последнее время очень жарко, правда?

Любая пара коротких реплик с вашей стороны - это и есть непринужденный разговор.

Непринужденный разговор - это непринужденный разговор, и не больше. Завтра уже никто не вспомнит, что вы сказали сегодня во время такого разговора. Ваши слова не являются судьбоносными. Это всего лишь приятный, дружелюбный способ прожить данный момент времени. Откройте для непринужденного разговора с другими людьми.

Когда вы проявляете инициативу, здороваетесь первым и произносите какие-то реплики, это автоматически ставит вас в положение ведущего данный разговор и мгновенно снижает вашу тревожность.

Поэтому, когда выходите на улицу и встречаете соседа, просто скажите: "Привет! Жарковато сегодня, да?" Ваш сосед отвечает, и вы идете дальше по своим делам. Непринужденный разговор закончился - вы и опомниться не успели.

На работе или на учебе люди постоянно перебрасываются какими-то репликами: о предстоящем тесте и о том, как вы к нему готовились, о том, чего руководитель ожидает сегодня от вашего отдела, или о том, как кто-то из ваших коллег провел вчерашний вечер.

Рецепт непринужденного разговора прост: нужно только открыть рот и что-то сказать. Говорите о погоде, о спорте, о чем угодно, что обычно обсуждают люди. Непринужденный разговор никогда не бывает слишком длинным, и вы весь день можете произносить одни и те же реплики, потому что обычно такой разговор в течение дня каждый раз ведется с разными людьми.

Есть и другие причины получать удовольствие от непринужденного разговора.

Д-р Вивека Адельсвард, лингвист и почетный профессор в области коммуникации Линчёпинского университета (в Швеции) занимается исследованиями феномена понимания и непонимания между людьми в повседневном речевом общении.

"Непринужденный разговор дает нам большое количество информации и подтверждает нашу принадлежность к той или иной социальной группе", - отмечает профессор.

**Она подчеркивает, что модели речевого общения невозможно усвоить теоретически или формально обучиться им и следовать, как инструкции. Только участвуя в речевой коммуникации, можно научиться понимать правила смены коммуникативных ролей в разговоре и поддержания разговора, а также замечать переходы от одной темы к другой или желание одного из собеседников окончить разговор.**

"Непринужденный разговор выполняет особую функцию и на индивидуальном уровне, - говорит профессор. - В процессе говорения мы формулируем свои мысли и идеи".

Теоретические исследования подтверждают, что в процессе непринужденного разговора наш мозг порождает большое количество мыслей и помогает нам вести разговор. Но это происходит не ранее того момента, когда мы начинаем говорить.

Ведение непринужденного разговора способствует пониманию причин наших высказываний в каждый конкретный момент времени.

Мы не сможем почувствовать естественность непринужденного разговора до тех пор, пока не начнем в нем участвовать. Взрослые быстро учатся воспринимать коммуникативные сигналы в процессе общения, даже если до этого имели мало опыта ведения непринужденных разговоров.

Дети же при этом практически целиком полагаются на вербальную (словесную) коммуникацию. Об этом говорят результаты исследований, проведенных в Вашингтонском Университете. Для детей младшего возраста любой разговор, по сути, является маленьким и непринужденным.

Согласно данным отдельного исследования, для эффективного развития коммуникативных навыков детям необходимо активное диалогическое общение со взрослыми. Такая коммуникация не обязательно должна быть глубоко содержательной, главное - чтобы она была взаимной.

**Из всего этого следует, что когда вы вступаете в непринужденный разговор с другими людьми, а они вам отвечают, то такая ситуация позволяет вам научиться тому, что будет помогать вам всю жизнь.**

Доктор Адельсвард отмечает: ведя непринужденные разговоры, люди становятся более успешными, благодаря приобретению новых тонких коммуникативных навыков, а также благодаря возможности непрерывной коммуникации и сопутствующим ей чувствам счастья и радости.

В ситуации непринужденного разговора мы не планируем свою речь заранее. Главным препятствием к нашему успеху может быть страх сказать что-то незначительное, но его можно легко преодолеть, просто поздоровавшись с кем-то, оставаясь спокойным и прибегая к технике медленной речи.

Несмотря на кажущуюся неочевидность пользы непринужденного разговора, такая форма общения в значительной мере повышает успешность нашей коммуникации с людьми и нашу самооценку в связи с этим.

---

## Как повернуть ситуацию с АНМ в свою пользу.

### Часть 3:

ваш мозг слышит все и верит всему, что вы (многократно)  
говорите

---

Все ваши слова мозг "истолковывает" буквально.

То есть, если мы говорим себе, что боимся определенной ситуации, мы тем самым закрепляем мысль о том, что, оказавшись в этой ситуации, мы будем испытывать страх. Продолжая закреплять в себе чувство тревожности, мы только усиливаем собственный страх перед ситуациями, с которыми столкнемся в реальной жизни.

Именно по этой причине, подвергаясь в прошлом многочисленным ситуациям, вызывающим сильную тревожность, и даже успешно проходя через эти ситуации не одну сотню раз, мы так и не смогли снизить чувство собственной тревожности, несмотря на постоянное "подвергание" вызывающим страх ситуациям. Пройдя через одну и ту же ситуацию сто раз, в сто первый раз мы по-прежнему боимся ее так же сильно, как и в первый.



Для преодоления таких больших страхов нам необходимо изменить свои мысли и слова о том, что мы делаем в поведенческом плане (как мы поступаем).

Например, большинству людей с социофобией бывает трудно выступать на публике. Но если мы будем постоянно напоминать себе (своему мозгу) о том, что мы считаем это ужасным, страшным и тревожным, то такая ситуация навсегда останется для нас ужасной, страшной и тревожной.

Мы укрепляем собственные страхи и усиливаем их всякий раз, когда повторяем себе это утверждение.

**Мы саботируем себя и собственные интересы. Почему мы это делаем?**

Потому что нам никогда не объясняли, почему этого делать не нужно, и мы до сих пор до конца не осознавали, что мы с собой делаем.

Большинство ситуаций в жизни не столь страшны: мы просто долгое время трактовали их таким образом, и это глубоко осело у нас в мозгу; они *кажутся* нам страшными. И так, теперь, продвигаясь на пути к преодолению социофобии, мы учимся трактовать эти ситуации более рационально и реалистично.

Рациональное утверждение и рациональный взгляд на ситуацию в конце концов изменят старые автоматические негативные чувства, - и тогда тревожность больше не сможет путаться у нас под ногами и разрушать нашу жизнь.

- Поверните ситуацию с АНМ в свою пользу
- Ваш мозг слышит все, что вы говорите
- Удостоверьтесь, что вы говорите мозгу правду
- Удостоверьтесь, что вы верны принципам реалистичности и точности
- Не говорите "не могу" сделать что-то, потому что есть вероятность, что в будущем вы сможете

### **Говорите своему мозгу правду. Поверните ситуацию с АНМ в свою пользу.**

Перестаньте саботировать собственную жизнь.

Ваш мозг слышит все, что бы вы ни сказали. Ваш мозг верит всему, что бы он ни услышал. Ваш мозг истолковывает все буквально, даже если вы говорите что-то иррациональное.

Если вы год за годом повторяете, как вы что-то ненавидите, ваш мозг верит, что вы это ненавидите. Каждый раз, произнося такие слова, вы закрепляете свою ненависть и тревожность по поводу определенной социальной ситуации. Пока мы будем продолжать говорить, как ненавидим что-то, мы будем испытывать тревожность по этому поводу. Мы сами воплощаем в жизнь это негативное самоисполняющееся пророчество.

Вместо этого нам нужно развернуть ситуацию с АНМ в свою пользу. Ваш мозг верил негативным и иррациональным мыслям, но рациональные мысли он услышит быстрее и быстрее поверит им. Поэтому давайте с сегодняшнего дня говорить своему мозгу правду - и отворачиваться от любых лживых автоматических негативных убеждений и чувств.

**Если вы будете вести себя со своим мозгом таким образом, то он может стать вашим лучшим другом.**

---

## "Автоматический" цикл социофобии

---

Страдая социофобией, мы обычно *слишком концентрируемся* на своих страхах и нервности. И это вполне объяснимо, ведь именно мы переживаем тревожность и страх, и только мы чувствуем их внутри себя. Другие люди не чувствуют за вас ваших эмоций, они заняты *своими* собственными чувствами.

Переживая сильнейшую внутреннюю тревожность, мы боимся, что и все остальные замечают это и знают о наших страхах.

В те моменты, когда мы чувствуем себя особенно уязвимыми и чрезмерно концентрируемся на том, как выглядим в глазах других, нам и вовсе начинает казаться, будто окружающие нас люди - практически "экстрасенсы", которые видят нас насквозь.



Думая о том, что "все на нас смотрят" или "все замечают, что с нами что-то не так", мы только нагнетаем ситуацию.

Некоторым из нас со временем стала казаться смешной или странной собственная походка, или мы обнаружили что-то еще, чем якобы отличаемся от "нормальных" людей. Проходя мимо зеркала, мы останавливаемся, чтобы проверить, странно мы выглядим или нормально. Мы приучаем себя к тому, чтобы всюду наблюдать за собственным отражением - в зеркалах, витринах магазинов, окнах машин и даже в лужах после дождя - и все потому, что нам кажется, будто с нами что-то не так.

Чувствуя, будто с нами что-то не так, мы приходим к выводу, что это замечают и все остальные, и в итоге мы продолжаем чрезмерно концентрироваться на том, как выглядим в глазах других, и нам снова и снова кажется, будто за нами наблюдают и негативно нас оценивают.

Некоторые из нас до сих пор постоянно чувствуют мышечное напряжение, находясь среди людей, и не могут расслабиться и естественно улыбаться. Из-за этой особенности нашей мимики мы приходим к выводу, будто все видят, как "фальшива" наша улыбка, - потому что нам не удастся легко улыбаться и естественно вписываться в коллектив.

**Но подумайте вот о чем: может быть, все это не удастся вам естественно только потому, что вы слишком давите на себя и перегружаете себя в попытке быть "естественными"?**



Если мне кажется, что другие видят, как я нервничаю, то я ПЫТАЮСЬ не нервничать, потому что не хочу так выглядеть. Я говорю себе: "Нужно спрятать тревожность. Я не хочу, чтобы другие видели, как я тревожусь или нервничаю. Мне от этого становится неловко, и в результате я начинаю испытывать еще более сильную тревожность".

Пытаясь спрятать чувство тревожности, я еще сильнее на себя давлЮ.

**Чем больше мы стараемся не нервничать, тем больше мы нервничаем.** Знакомо? Это еще один парадокс жизни.

Прибегая к негативным эмоциям, например, самобичеванию, или пытаюсь не нервничать, мы только нагнетаем ситуацию... и что происходит в результате? Мы нервничаем, потеем, краснеем, чувствуем страх, наши руки дрожат, а голос срывается.

Почему это происходит? Потому, что мы слишком сильно давили на самих себя в попытке этого не допустить. Мы не хотим, чтобы другие заметили нашу тревожность - и поэтому оказываем на себя еще большее давление в попытке не показать, что испытываем тревожность.

В такой момент это кажется правильным: мы не хотим, чтобы кто-то заметил нашу тревожность, не хотим неодобрения со стороны других и потому всеми силами прячем это чувство.

Но это не помогает. Решение данной проблемы противоречит интуиции и представляет собой очередной парадокс, что связано с особенностями работы нашего мозга.

Чем больше вы пытаетесь спрятать тревожность, тем больше времени вы даете ей на то, чтобы она росла и набирала обороты. То есть, пытаюсь всеми силами спрятать свою тревожность, оказывая на себя давление, вы тем самым уделяете ей слишком много внимания и усиливаете ее.

"Автоматический цикл социофобии" должен напомнить нам о "Парадоксе борьбы", рассмотренном на одном из предыдущих сеансов. Чем сильнее мы стараемся, тем дальше уходим от цели.

Если мы будем продолжать пытаться, переживать и давить на себя из-за наших мнимых провалов или из-за неспособности делать все, что делают другие, если будем пытаться скрыть свою тревожность, то окажемся в ловушке негативного "автоматического" цикла страха.

Прошу вас как следует подумать и взвесить то, что я сейчас скажу - как бы трудно ни было поначалу в это поверить: наши страхи и волнения вовсе не так заметны другим людям, как они заметны нам.

Когда мы испытываем тревожность, то она мучает нас так сильно, что у нас возникает ощущение, будто и остальные замечают и чувствуют ее. Мы переживаем тревожность в присутствии других людей, и нам кажется, что ее надо спрятать - как будто ее все заметят и почувствуют к нам из-за этого антипатию.

На самом деле, мы скорее всего преувеличиваем свои волнения несоразмерно реальной опасности.

Даже если мы чувствуем тревожность, другие могут этого вообще не замечать. Обычно мы очень хорошо умеем скрывать свои негативные чувства. Если мне кажется, что люди замечают мою тревожность, я начинаю еще больше переживать и еще больше тревожиться, и пытаюсь быть как можно более "нормальным", чтобы другие не заметили, как я слаб и жалок.

Я мучаю самого себя, еще сильнее нагнетая ситуацию. Оказывая на себя давление подобным образом, я саботирую самого себя и свою собственную жизнь.

**Мне нужно расслабиться, отнестись ко всему проще и осознать, что может быть, все не так страшно, как я думал.**

Из-за сильнейшего, остро переживаемого внутри личного чувства страха, большинству людей с социофобией бывает очень трудно поверить, что другие люди вообще не замечают их тревожности. "Если я чувствую такую сильную тревожность, - рассуждают они, - то и все остальные наверняка видят, как я боюсь. Как они могут не увидеть?"

Помните, что это может не быть правдой. На самом деле люди не могут заглянуть внутрь вас и увидеть, что вы переживаете тревожность. Возможно, тревожность и не проявляется на вашем лице, но даже при наличии физиологических симптомов большинство людей их скорее всего не заметят или припишут другим причинам.

Подумайте сами: как кто-то может распознать вашу тревожность? Ведь голова и живот у вас при этом не становятся другого цвета.

**Люди узнают о вашей тревожности только в том случае, если вы сами о ней расскажете.**

В отсутствие явных физических проявлений тревожности почти никто не сможет понять, что именно вы чувствуете, - как и вы наверняка не сможете определить, что чувствуют другие, просто посмотрев на их лица.

Даже если вам кажется, что вы можете распознать чужие эмоции, на самом деле эмоции других людей принадлежат только им. И эти эмоции переживают только они сами. Вы не можете быть уверены в том, что чувствует другой человек, пока он сам вам об этом не расскажет.

Другим людям ваша тревожность обычно незаметна, и на самом деле отчасти в этом заключается наша проблема: когда мы говорим кому-то, что у нас социофобия, никто этому не верит, потому что мы выглядим и ведем себя нормально. Мы выглядим и ведем себя так же, как все.

---

## Ваше видение себя и мира. Часть I

---

Глядя на жизнь под собственным углом зрения (то есть, видением своего взаимодействия с окружающим миром), вы буквально *создаете* мир вокруг себя. Мир в том виде, в каком он существует вокруг вас, формируется или конструируется вашим собственным мозгом - и то, каков этот мир, напрямую связано с тем, как вы видите самих себя.

Мир – это конструкция, созданная человеческим мозгом. Сходство в мировоззрении разных людей обусловлено общностью понимания мира, структурно заложенной в человеческом мозге.



Это очень сложная тема, но у нас нет необходимости углубляться в нее с научной точки зрения. Люди, у которых нет социофобии, обычно смотрят на мир более оптимистично, чем мы. Мы же смотрим на себя и окружающий нас мир более негативно и пессимистично.

В силу социофобии мы видим и трактуем различные события с негативной точки зрения - не потому, что хотим склоняться к негативу, а потому, что приучили и склонили свой собственный мозг к такому образу мышления.

**Наши негативные предубеждения предписывают нам осторожничать, колебаться, защищаться и беречь себя от других людей и ситуаций. Мы сами склонили и приучили свой мозг к тому, чтобы избегать людей и социальных ситуаций.**

К тому же, мы всегда с большей вероятностью ожидаем худшего.

Если автоматически ожидаешь от людей симпатии, то обычно получаешь симпатию. Если же автоматически ожидаешь антипатии, обычно получаешь антипатию.

Вы мысленно настраиваете себя на тот или иной результат в соответствии с убеждениями о самом себе, а потом действуете, согласно своим убеждениям, и в итоге превращаете собственные ожидания в сбывшуюся реальность.

Позвольте мне немного это перефразировать:

**Все, чему вы верите в отношении себя, со временем сбывается. Ваш мозг заставляет вас действовать в соответствии с тем, во что вы верите. То, во что вы верите, становится вашей реальностью.**

Последний параграф имеет очень глубокий смысл, не вырывайте его из контекста. Перечитайте его еще раз и удерживайте в голове в последующем. Вот еще несколько примеров:

Если я верю, что конкретная ситуация (например, знакомство с новыми людьми) вызовет у меня тревожность, то она вызовет у меня тревожность. Если я верю, что представляться другим во время собрания - это страшно, то так оно и будет. Если я верю, что выступать на публике - это ужасно и что я ненавижу это делать, то одна только мысль о выступлении вызовет у меня сильнейшую тревожность.

Почему? Потому что я настроил себя верить в то, что эти ситуации вызывают тревожность. Я подготовил себя к тому, чтобы чувствовать тревожность. Я говорил себе, что знакомство с людьми ведет к тревожности. Поэтому теперь, когда я знакоюсь с людьми, мой мозг пробуждает во мне чувства тревожности и страха.

При одном упоминании или мысли о ситуации, провоцирующей тревожность, я чувствую тревожность. Все, что я говорил и думал на протяжении многих лет, сформировало и укрепило во мне систему определенных убеждений.

**Все, чему я верю в отношении себя, сбывается.**

Поскольку я ожидаю чувства тревожности, в моем мозгу запускается поиск ситуаций, вызывающих во мне тревожность. Мозг ищет возможность воплотить в жизнь мое самоисполняющееся пророчество, и в нем активизируются механизмы возбуждения и связывания, чтобы вызвать тревожность.

Здесь давайте остановимся. Если наш мозг приобрел привычку ожидать худшего, то нам очевидно нужно что-то менять. Чтобы изменить собственную систему убеждений в сторону большей рациональности, нам необходимо начать вести себя не так, как раньше. К этому мы и ведем нашу с вами дискуссию. Однако первый шаг к переменам - полное понимание проблемы.

Если мой мозг верит, что конкретная ситуация (например, знакомство с новыми людьми) всегда вызывает у меня тревожность, то он подсознательно сделает все возможное, чтобы так оно и случилось в реальности. Чем сильнее я во что-то верю, тем больше я буду получать то, во что верю.

Наши изначальные убеждения формируют наше видение всего мира. Если у нас изначально присутствуют негативные предубеждения, то мир, вероятно, будет видеться нам недружелюбным. В результате мы начинаем верить в то, что, в отличие от остальных, не вписываемся в общество.

Как следствие, мы чувствуем себя неловко в окружении других людей. А причина всего этого - наше негативное, искаженное видение мира и окружающих нас людей.

Рассмотрим еще несколько примеров. Необходимо понять всю важность сказанного.

**Ожидая неприятия со стороны окружающих, вы, как правило, прячетесь, избегаете, молчите и ведете себя нерешительно.** Окружающие могут истолковать такое поведение с вашей стороны как отсутствие интереса, проявление чужаковости или подумать, что вы какой-то "не такой".

**Ожидая от окружающих симпатии, вы будете проявлять общительность, дружелюбие, инициативность, открытость и готовность к разговору.** В результате такого поведения окружающие увидят в вас милого дружелюбного человека.

**Однажды попав в замкнутый круг негатива, вы, возможно, убедили себя в том, что с ВАМИ что-то не так. Это неправда. Единственное, что в вас может быть не так - это неверное видение себя и мира.**

В данном случае крайне важна когнитивная терапия, которую мы проходим. Необходимо начать ПЕРЕ-осмысливать собственные убеждения о себе и о своей жизни.

**Вот еще одно глубокое по смыслу утверждение: "То, что вы отдаете, возвращается к вам обратно".** Не нужно воспринимать эти слова через призму эзотерики, философии или восточного мистицизма. Это рациональное утверждение, основанное на здравом смысле. "То, что вы отдаете, возвращается к вам обратно". Позвольте мне объяснить.

Если вы будете проявлять сомнения и нерешительность в обществе других людей, то окружающие будут реагировать на вашу нерешительность ответными сомнениями в отношении вас. Они чувствуют в ваших действиях что-то странное, но не знают, что это, поэтому не проявляют особой охоты к общению с вами.

Они не видят в вас социофобию. Все, что они видят - это сомнения и неуверенность. По причине своей социофобии вы себя подавляете и сдерживаете, и потому "отдаете" окружающим нерешительность и сомнения.

Вы теряетесь и не знаете наверняка, что лучше сказать и как себя повести. В результате

окружающие проявляют в отношении вас ответную нерешительность и неуверенность. Они не видят вашу социофобию и не понимают этого, а потому просто реагируют на ваши действия.

**То, что вы "отдаете" другим людям, возвращается к вам обратно.**

Если вы слишком молчаливы, другим может быть некомфортно рядом с вами. Ваше молчание заставляет вас выделяться из толпы, и вас видят "другим", "робким" или "слишком сдержанным".

Людям комфортнее всего с теми, кто на них похож, потому что это избавляет от необходимости разгадывать что-то непонятное в процессе общения. Молчаливость и боязливость не помогут нам найти друзей или завоевать авторитет.

Если прятаться от жизни и избегать общения с другими людьми, то окружающие будут видеть вас недружелюбным и замкнутым одиночкой.

**Люди негативно реагируют не на нас, как на личность, а на то, как мы поступаем или ведем себя.** Мы поступаем так, как поступаем, из-за своих убеждений и чувств: согласно тому, чему "приучили" себя верить в прошлом.

---

## Смех - отличное лекарство от социофобии

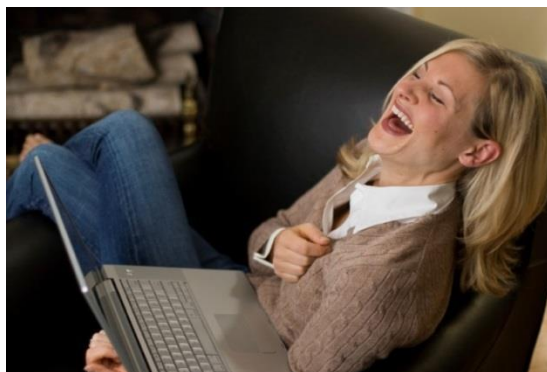
Используйте чувство юмора: встряхнитесь, улыбнитесь,  
посмейтесь

---

Недавние исследования приготовили нам хорошую новость: оказывается, смех препятствует циркуляции гормона стресса - кортизола - по нашему организму. Когда мы смеемся, в нашем организме (включая мозг) происходят физические изменения, которые действуют как прямое противоядие от тревожности. Смех - это действенная мера против тревожности.

Почаще смеяться и улыбаться, быть более открытым и непринужденным - это здорово.

Смейтесь каждый день, как можно чаще. Когда вы будете смеяться чаще, вы заметите изменения в своем физическом состоянии. Можете начать смеяться дома, когда вы в одиночестве, а потом понемногу переносите этот естественный смех в общение с окружающими.



Для начала можно улыбаться самому себе, когда вы одни дома. Почаще смейтесь и улыбайтесь, когда вы одни, чтобы выработать привычку больше улыбаться и смеяться на публике.

**Вы улыбаетесь не для того, чтобы попрактиковать улыбку. Вы улыбаетесь, чтобы почувствовать себя более непринужденным и менее серьезным. Со временем вы научитесь не относиться ко всему слишком серьезно и сможете смеяться и на публике.**

Физическая и психическая польза смеха усилит эффект всех применяемых вами терапевтических стратегий.

Если бы можно было разлить смех по флаконам, как микстуру, или синтезировать его в таблетки, то мы бы получили суперлекарство, с помощью которого можно было бы вылечить что угодно: от тревожности до депрессии, болезней сердца и даже рака.

Исследователи выяснили, что смех - это сильное лекарство, которое физически:

- Стимулирует иммунную систему.
- Способствует выработке нейрохимических веществ мозга, называемых "эндорфинами" - естественного гормона удовольствия в нашем организме.
- Резко снижает уровень кортизола в организме вследствие *увеличения* уровня эндорфина в крови.
- Снижение уровня кортизола ведет к снижению тревожности.

**Связь с тревожностью в данном случае прямая. Смех или юмор любого рода снижает уровень кортизола, который является гормоном стресса или страха, того самого, который пытается удержать нас в ловушке тревожности.** Смех в буквальном смысле вносит изменения в ваш мозг. Это средство намного мощнее, чем мы с вами можем себе представить.

На нашем сайте доступны материалы к данному сеансу, которые более подробно рассказывают о пользе смеха и чувства юмора. Пожалуйста, посмотрите их. По всему миру существуют Клубы Смеха, куда люди приходят, чтобы просто посмеяться. Цель таких клубов - смех ради смеха. Это буквально практика смеха.

Поначалу это может вызывать чувство неловкости, но продолжайте смеяться - со временем вы расслабитесь, и смех станет для вас более естественным делом. Чем быстрее вы начнете смеяться, тем быстрее вы снизите свою тревожность. Смех - это важнейшая стратегия против тревожности.

Если вы будете уделять больше внимания комедиям или чему угодно другому, что кажется вам смешным, это позволит вам встряхнуться и не относиться к жизни чересчур серьезно.



---

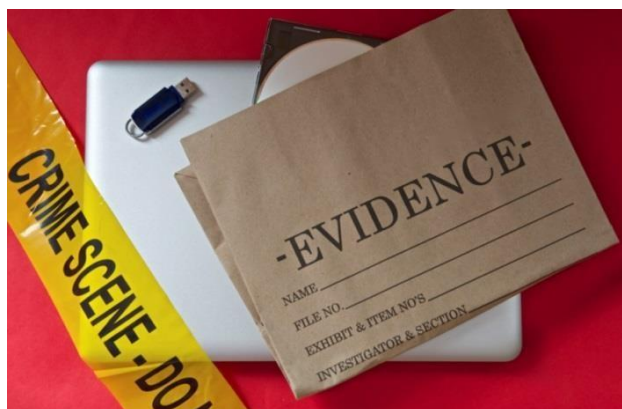
## ЕСЛИ ВЫ ТВЕРДО ВО ЧТО-ТО ВЕРИТЕ:

то во всем будете искать доказательства своих текущих убеждений

---

Ваш мозг пускается на поиски - и не останавливается, пока не найдет доказательства и "улики", чтобы обосновать ваши мысли и убеждения, даже если для этого придется совершенно исказить истину, а доказательства будут слабыми и субъективными. Ваш мозг всегда стоит на защите вашей текущей системы убеждений. Он не хочет меняться.

Когда вы очень во что-то верите, вы постоянно будете находиться в поиске различных доказательств, подтверждающих существующие у вас убеждения... Даже если ваши твердые убеждения совершенно иррациональны, неточны и ошибочны.



В качестве примера приведем несколько твердых "убеждений", которые присутствуют у людей с социофобией до начала занятий групповой терапией. Эти утверждения принадлежат людям, страдающим социофобией, которые записывались в одну из терапевтических групп в Институте Социофобии.

1. У меня никогда не будет друзей (или отношений). Когда люди больше обо мне узнают, я им не понравлюсь.
2. Моя тревожность слишком сильна. И она возникает у меня по любому поводу. Всем это заметно, и от этого неловко. Я постоянно испытываю стыд и чувствую себя не в своей тарелке. Не думаю, что смогу когда-нибудь вписаться хоть в какую-нибудь компанию.
3. Чрезмерная тревожность никогда не позволит мне устроиться на работу, где нужно выполнять дополнительные общественные обязанности. Я не могу подвергать людей дисциплинарным взысканиям или увольнять. Это просто не по мне - так делать.
4. Ненавижу, когда меня замечают и обращают на меня слишком много внимания. Разговаривать с кем-то одним - это еще не так страшно, но когда вокруг меня собирается группа людей и я оказываюсь в центре внимания, то хочется умереть. Хочется как можно скорее выбраться из этой ситуации.

5. Люди не любят моего общества. Я не знаю, почему... Думаю, я посылаю какие-то неправильные "флюиды", а может быть, у меня не совсем нормально бегают взгляд... Я просто знаю, что в чем-то веду себя странно, и люди это замечают.
6. Таким, как я, надеяться не на что. Я никогда ни с кем близко не общался. У меня были знакомые, но хорошего друга - никогда не было. Что со мной не так?
7. Из-за тревожности я всего избегаю.
8. Я испытываю тревожность, потому что не знаю, куда смотреть. У меня постоянно бегают взгляд, а смотреть кому-то в глаза мне трудно. Когда я думаю, на кого мне смотреть и как долго, это создает дополнительное напряжение.
9. Когда я ем в ресторане или просто в окружении других людей, у меня всегда трясутся руки. Боюсь, что все увидят, как у меня дрожит рука, когда я пользуюсь вилкой или ложкой. А иногда рука начинает трястись, когда я поднимаю стакан - и я знаю, что на меня в этот момент все смотрят и осуждают.
10. Я сильно потею и не могу это спрятать. Все видят, какой я потный, в то время, как никому из окружающих не жарко.
11. Стоит мне испытать небольшое чувство неловкости, как мое лицо сразу становится пунцовым - и все это замечают. Я знаю, что им это не нравится и они испытывают ко мне жалость. Любая мелочь вызывает у меня чувство неловкости и смущения, и я краснею.
12. Я выгляжу отвратительно и жутко. Как я могу когда-нибудь кому-нибудь понравиться? Я для этого слишком уродлив. Разве кто-то захочет появиться со мной на публике? (Такое убеждение называется "дисморфофобией". Дисморфофобия свойственна менее, чем 1% людей с социофобией, но входит в определение социофобии).

Заметьте: все эти твердые убеждения являются ложными. Ни одно из них не рационально. То есть, они не основаны на фактах. В действительности, они неточны, иррациональны и представляют собой патологическую ложь.

**Эти иррациональные убеждения продолжают существовать, поскольку все, во что мы верим, со временем укрепляется, и мозг автоматически "замечает" все, что согласуется с нашей текущей системой убеждений.** Мозг выискивает любые доказательства, способные подтвердить существующие у вас убеждения и не принимает в расчет или отвергает то, что не вписывается в текущую систему убеждений.

**Мозг "по умолчанию" настроен на то, чтобы находить доказательства имеющихся в нем на данный момент убеждений.** Чтобы сохранять достаточную стабильность, необходимую для продолжения нашей жизни, наш мозг выработал привычку

придерживаться тех убеждений, которые существуют в нем долгое время. Например, если у вас социофобия, то ваш мозг ищет доказательства, чтобы подтвердить, что социофобия у вас действительно есть. Вы замечаете в себе каждый мельчайший симптом социофобии и занимаетесь самобичеванием по этому поводу.

Вы испытываете тревожность, разговаривая с одним человеком, а ваш мозг ухватывается за это и пытается распространить ваши переживания как можно шире и на общение с другими людьми. Он защищает себя и существующую в себе систему убеждений. Наш мозг концентрируется на этих симптомах и пытается найти доказательства для подтверждения всех убеждений, связанных с кошмаром, называемым социофобией.

Мозг концентрируется на проблеме, а не на ее решении.

**Мозг не хочет меняться. Вам нужно непосредственно побудить его к этому.** Вот почему иногда мы не хотим долгие дни проводить в депрессии, а наш мозг протестует против любой попытки как-то с ней справиться.

Мы знаем, что можем встать, заняться чем-нибудь активным и конструктивным, и выйти из плохого настроения. Но нам оказывается намного легче просто сидеть, снова и снова обдумывая все, что с нами происходит, и позволять себе тонуть в этом болоте.

Мы знаем, что это неправильное поведение, но по ощущениям оно кажется нам правильным, потому что именно так мы ведем себя уже многие годы. Мозг не хочет меняться - вам нужно аккуратно подтолкнуть себя к переменам.

Мозг отвергает и не принимает в расчет все, чему он в данный момент не верит. Когда кто-то делал мне комплимент или каким-то образом высказывал одобрение, я не мог принять это и поверить этому. Я не мог поверить их словам, потому что эти слова *не совпадали с моими текущими убеждениями*. Поэтому я не принимал в расчет или отвергал сказанное мне другими и продолжал крепко держаться за свои старые убеждения.

**Вот как можно изменить привычку мозга к закреплению наших текущих убеждений:**

1. Сядьте и подумайте: может быть, какие-то из ваших убеждений ошибочны? Напишите на листочке два-три основных иррациональных убеждения о себе. Поставьте эти старые убеждения под сомнение. Спросите себя: "Это действительно так или я долгие годы жил с иррациональными убеждениями о самом себе?"

2. Расслабьтесь, не принуждайте себя к поиску ответа, перестаньте об этом думать, просто примитесь за дела, которые вас ждут сегодня, перейдите к чему-то конструктивному.
3. Завтра посмотрите на листочек со списком еще раз и усомнитесь в выписанных вами основных убеждениях. Действительно ли они верны? Скажите своему мозгу, что разрешаете ему выяснить рациональную правду.
4. **Подавите собственное сопротивление, снесите все стены и защитные барьеры, которые вы воздвигли, чтобы спрятаться от правды. Нужны ли эти защитные механизмы на самом деле?**
5. Достоверны ли ваши основные убеждения? Каждый день задавайте себе такой вопрос до тех пор, пока ваш мозг не придет к логичному выводу. Делайте это спокойно и миролюбиво, не давя на себя. Главное - не принимайте свои старые убеждения. Поставьте их под сомнение и выясните, есть ли у них что-то общее с правдой.
6. Например, если вы твердо убеждены, что у вас есть повод чрезмерно концентрироваться на том, как вы выглядите в глазах других, то примите решение больше смотреть вокруг себя, чтобы установить, действительно ли люди обращают на вас внимание и смотрят на вас, как на белую ворону. Является ли это убеждение верным? Используйте технику "Оглянись вокруг", рассмотренную на одном из предыдущих сеансов. Опыт ее применения у вас уже есть.
7. Если какие-то мысли являются частью вашей системы убеждений, то они, в свою очередь, могут считаться твердыми убеждениями. Как только вы начинаете во что-то верить и оно становится неотъемлемой частью вашей системы убеждений, это что-то (образно говоря) будет бороться за свою жизнь. Ваш мозг привык посылать сигналы по одним и тем же нейронным путям. Ваша система убеждений превратилась в привычку. А привычные действия всегда совершаются автоматически.
8. Постепенно ставя под сомнение все наши текущие убеждения и начиная изменять их, переоценивая имеющиеся доказательства, мы избавляемся от старых укоренившихся *привычек* нашего мышления.

---

<sup>i</sup> Надписи на рисунке: на конверте – «улики, вещественные доказательства», на желтой ленте – «место преступления».

---

## Мозг перерабатывает (и вновь использует) уже имеющиеся у нас убеждения

---

Ваш мозг полон мыслей, убеждений и эмоций, некоторые из которых могут быть неправильными и иррациональными.

Эти мысли и убеждения, а также эмоциональное содержание, которое они с собой несут, заставляют вас действовать и вести себя нежелательным для вас самих образом: например, избегать людей и ситуаций, бояться проводить время вместе с другими людьми (включая друзей и семью) и даже ходить на занятия вместе с другими студентами.

**Мозг вновь и вновь использует уже имеющиеся в нем знания.** Иррациональные мысли, ставшие для вас привычкой, кажутся вам достоверными, находя себе подтверждение в ваших собственных негативных эмоциях. Мысли всегда несут с собой эмоции, но важно знать, что ваши мысли и убеждения о самих себе как раз и провоцируют вас на негативные действия в отношении себя.

Чем дольше вы перерабатываете мусор неверных автоматических негативных мыслей о самих себе, тем больше вы *чувствуете*, будто они "правильны" и точны. Чем больше вы чувствуете, будто они правильны и точны, тем скорее вы будете вести себя в соответствии со своими убеждениями. Даже если определенное убеждение нерационально и неправильно, оно, тем не менее, ощущается вами как комфортное, поскольку существует в вашем сознании уже долгое время.

В такой порочный негативный круг попадают все страдающие социофобией. Не нужно сидеть в этой мусорке негативных мыслей. В силу привычки мозг вновь и вновь использует вашу старую систему убеждений и сопутствующие ей привычки. Мы должны немного изменить свой образ мышления, действий и чувств, чтобы вырваться, наконец, из этого замкнутого круга.



**Ваш мозг (до определенных пределов) верит тому, что вы ему говорите, а потому, если вы многократно повторяете, что не можете ни с кем подружиться, то вы действительно этого не сможете.** Вы предсказали это, и оно сбылось. Вы решили, что не можете ни с кем подружиться; вы поверили в это и в результате добились того, что оно исполнилось в реальности. Ваш мозг делает это реальностью, вызывая в вас чувство тревожности всякий раз, когда кто-то "слишком приближается" к вам.

На самом деле проблема еще глубже. Когда вы убеждены в том, что не можете ни с кем подружиться, вы даже не *пытаетесь* это сделать. Ваша убежденность в негативном исходе столь сильна, что вы заранее сдались. Вы чувствуете безнадежность и беспомощность. Вам кажется, будто пытаться бессмысленно, потому что вы уже очень давно "знаете": что бы вы ни делали, подружиться вы ни с кем не сможете.

Тревожность навязывает вам вредную привычку. Стоит вам только подумать о том, чтобы с кем-то подружиться, как вы автоматически говорите сами себе: "Я не могу это сделать. Я уже пробовал, но у меня не получается". Веря в это, вы даже не пытаетесь подружиться с кем-то, потому что "знаете", насколько бессмысленны такие попытки.

### **Привычки трудно ломать. Каково же решение?**

Наш мозг гибок и изменчив. Его "пластичность" заключается в том, что в вашем мозгу могут происходить реальные изменения. Это значит, что если вы решите измениться, то изменения обязательно произойдут. Начав более рационально мыслить, вы начнете более рационально действовать, а начав более рационально действовать, вы повысите и рациональность своих чувств. *Вы* управляете своими мыслями, чувствами и убеждениями.

Чтобы отучиться от старых привычек, мы должны научить свой мозг тому, что ему необходимо знать. Это мы управляем своим мозгом, а не он - нами. Мозг меняется со временем и с систематической практикой.

Все сопроводительные материалы, которые мы проходим, закрепляют в нас рациональные идеи, убеждения, действия и чувства.

Вы взяли инициативу в свои руки и задали своему мозгу рациональное направление, закрепляя в нем рациональные мысли. Теперь вы ориентируете свой мозг на переработку и использование рациональных мыслей. Вы все дальше уходите от иррациональных негативных привычек, которые долгое время держали вас в ловушке социофобии.

**Примите это решение. Не позволяйте своему мозгу командовать вами, как это делал со мной мой мозг. Берите его под контроль, будьте инициативны и продолжайте двигаться вперед, даже если это кажется трудным. Постоянство и упорство - вот ключ к переменам в жизни.**

Ваш мозг будет работать с новыми мыслями, чувствами и эмоциями. Это хорошая новость. Давайте будем и дальше двигаться в таком направлении.

---

## Ваше видение себя и мира. Часть II.

---

Чтобы окружающие видели нас более объективно, им необходимо видеть нас такими, какие мы есть на самом деле - а это значит, что мы должны внести соответствующие корректировки в свой образ действий.

Молчание и замкнутость на почве тревожности, которой мы поддаемся - это путь к катастрофе. Если мы хотим, чтобы окружающие начали воспринимать нас по-новому, нам необходимо для начала изменить свое поведение. Конечно, делать это нужно постепенно - по шагу за раз, но при этом помнить: если мы хотим, чтобы люди увидели нас "настоящими", такими, какие мы есть внутри себя на самом деле, то измениться должны именно *мы*.

Чтобы исправить свой образ в сознании окружающих, необходимо действовать.

### **Вот что нужно сделать, чтобы окружающие увидели вас по-другому:**

1. Проявляйте больше дружелюбия, говорите "Привет" или "Доброе утро", вступайте в непринужденные разговоры, а также будьте открыты для чуть более долгих разговоров со знакомыми и коллегами.



2. Будьте более открыты, проявляйте внимание к другим людям, а не избегайте их. При встрече помашите им рукой или кивните в знак приветствия. Во время собрания можете кивнуть головой в знак согласия с чем-то, что сказал человек во время своего выступления.

3. Находясь на собрании или просто в окружении группы людей, периодически что-нибудь говорите, высказывайтесь. Поначалу это может вызывать чувство страха, но давайте будем придерживаться знакомого нам правила, согласно которому в любой ситуации мы всегда начинаем "с самого легкого". Когда вы не испытываете слишком сильной тревожности и вам есть что сказать или есть что ценного добавить к разговору, просто выскажите это. Иногда мы готовы что-то сказать, но сомневаемся, колеблемся, и подходящий момент уходит. Давайте не будем поддаваться колебаниям и внутренней цензуре, давайте перестанем думать... и начнем делать.



4. Если вам есть что сказать, скажите это. Не ждите призрачного подходящего момента. Просто скажите. Вы сразу почувствуете себя лучше, а остальные участники собрания услышат ваши слова и осознают, что вы "там", что вы нормальный человек, настроенный на работу в команде и дружелюбный. Вы как бы *"включились"* в собрание и теперь являетесь полноценным участником коллектива. Всего лишь короткие реплики с вашей стороны способны открыть перед вами целый новый мир общения с другими людьми. Главное - расслабиться и удерживать себя от излишнего обдумывания чего бы то ни было. Высказывайтесь по мере целесообразности - даже если это будет одна короткая реплика. Не удерживайте себя, не будьте сами себе цензором. Позвольте окружающим услышать ваш голос.

С нерешительностью нужно бороться. Мы излишне все обдумываем и анализируем до последнего, что заставляет нас колебаться и подвергать любое намерение внутренней цензуре.

**Запомните фразу: *"Перестаньте думать... начните делать"*, она поможет вам двигаться вперед, а не тратить время на пассивное ожидание в бездействии и волнении по любому поводу.**

5. Меняя что-то в своей жизни, вы начинаете получать новые и рациональные ответные реакции со стороны окружающих.

Ваше видение себя и мира определяет то, какой станет ваша жизнь. Пойдя даже на те незначительные изменения, которые упомянуты в данном сопроводительном материале, вы увидите себя в новом свете, а это успокоит вас и поможет снизить вашу тревожность.

Каким вы себя видите, таким в итоге и станете. Мозг берет то, во что вы твердо верите, и исполняет это в реальности. Если ваше видение себя и мира на данный момент времени неточно, то обязательно вносите такие изменения в свое поведение, которые помогут окружающим разглядеть за вашей социофобией настоящего вас.

Ваше рациональное и точное видение себя гарантирует, что ваш мозг воплотит в реальность, чего вы хотите.

**В вашей жизни всегда случается то, на что вы "себя настраиваете".**

Рассчитывая на то, что у вас будут друзья, вы начинаете вести себя более дружелюбно.

Рассчитывая на преодоление социофобии, вы продолжите производить необходимые перемены - и преодолете социофобию.

Желая стать своим, иметь настоящих друзей и серьезные отношения, вы расслабитесь и перестанете так много волноваться.

### **Чего вы ждете от жизни, то и получаете в действительности.**

Всегда есть возможность что-то *сделать*, чтобы исправить ошибки окружающих в том, как они вас воспринимают.

"То, что вы отдаете, возвращается к вам обратно" - стало ли вам теперь более понятно это утверждение? Если вы не будете игнорировать других, то получите позитивную ответную реакцию. Вас перестанут считать недружелюбным и всегда будут знать, что вы открыты.

Продолжайте в том же духе, делайте по одному шагу за раз, и опомниться не успеете, как уже будете легко разговаривать с другими.

Отдавая дружелюбие, вы получаете дружелюбие в ответ. Если вы будете внимательны к другим, то и другие будут внимательны к вам. Если будете спокойно поддерживать разговор с окружающими, то и окружающие будут спокойно поддерживать разговор с вами. Замедлитесь, используйте медленную речь, медленное мышление, не спешите, отнеситесь ко всему проще.

### **То, что вы отдаете, возвращается к вам обратно.**

Реализовав в своей жизни эти основные принципы, вы почувствуете, что стали более довольны собой и окружающим миром. Вы проявили способность управлять собственной жизнью, а позитивная ответная реакция окружающего мира помогла вам убедиться в этой способности.

Вы оказали воздействие на свою жизнь, а не она - на вас.

Как только вы научитесь все воспринимать более рационально, избегание и тревожность больше не смогут мешать вам на вашем пути. Вы сможете увидеть мир через новую призму - призму честности, точности и правдивости.

Может быть, вам уже не так трудно здороваться с людьми, может быть, теперь вы можете обзавестись знакомыми и друзьями? Ведь вы способны контролировать и снижать свою тревожность при помощи тех стратегий, о которых мы говорили на этом сеансе.

Вы будете чувствовать себя все более и более комфортно в окружении других и понемногу впишетесь в коллектив, вы уже на этом пути - а все потому, что начали действовать и пошли на перемены.

**Вы проявили инициативу, поздоровались первым, обратили внимание на окружающих и выразили готовность к непринужденному разговору. Благодаря вашим действиям, люди могут увидеть, какие вы есть на самом деле. Вас увидят объективно и точно.**

---

Знаем мы об этом или нет,  
**Мы постоянно проводим "терапию" над собой**

---

Вот такое сообщение мы получили от одного молодого человека, проходящего оригинальный терапевтический курс "Преодоление социофобии: шаг за шагом".

Всем привет!

Прошлым вечером, когда я снова читал материал об АНМ, на меня вдруг снизошло откровение, которым я хотел бы поделиться с остальными подписчиками.

Будучи скептиком и пессимистом, я долго избегал терапии, считая ее глупым занятием, которое подходит только крайне доверчивым людям.

Я думал, что постоянное повторение себе одних и тех же вещей - это банальный самообман для того, чтобы сбежать от реальности и быть счастливым. Себя я считал слишком умным для этого и не верил в какую-либо эффективность таких занятий.

Но прошлым вечером я вдруг осознал всю силу повторения самому себе рациональных вещей. Я понял:

вот с чего все началось, и вот почему я стал таким, какой есть!

Моя социофобия - это следствие моих собственных слов.

В моем случае хватило того, что меня дразнили в школе - из-за этого я вбил себе в голову, что я неловкий и неуклюжий, и что со мной никому не может быть хорошо и интересно.

Годы шли, а я снова и снова повторял себе это, даже не осознавая. Стоило мне в чем-то облажаться или чуть-чуть ошибиться - я сразу считал это очередным *доказательством* того, что я никчемный неудачник.

Я считал, что не настолько утратил связь с реальностью, чтобы верить в какое-то рациональное закрепление.



Это забавно, потому что моя "реальность" как раз и была сформирована посредством повторения и закрепления негативных мыслей и убеждений.

**Теперь я понимаю, как важно говорить себе рациональные вещи.**

**Теперь я понимаю, как важно рационально разговаривать с самим собой.**

Ведь это дело восприятия, а восприятие меняется путем повторения и закрепления. Все мы - живое доказательство этого.

Терапия - это то же самое, что мы делали с собой все эти годы с той только разницей, что рациональная терапия устраняет тревожность и вызывает у нас улучшения, а не ухудшения.

Впервые за многие годы я почувствовал, что моя жизнь выправится.

Поэтому обращаюсь ко всем скептикам, сомневающимся в такой терапии: просто попробуйте посмотреть на это в другом свете. **Закрепление и повторение того, что является рациональным, изменит ваш образ мыслей и убеждений.**

Спасибо, что выслушали.

-- Тодд.

---

## МЫШЛЕНИЕ ТИПА "Я НЕ МОГУ ЭТО СДЕЛАТЬ"

Очередная попытка лживых АНМ помешать нашему  
выздоровлению

---

Вы убеждены, что не можете подружиться с новыми людьми - потому что повторяете себе это год за годом.

Вы убеждены, что не можете выступить перед аудиторией - потому что год за годом занимаетесь самобичеванием по поводу своих публичных выступлений.

Вы убеждены, что не можете проявить настойчивость и уверенность в себе, когда нужно - потому что год за годом говорите себе, что не способны на конфронтации или споры с другими.

Как бы вы себя ни чувствовали, никогда не прибегайте к аргументу "Я не могу это сделать!". Это сильные и категоричные слова, в истинность которых вы верите при *любых* обстоятельствах. Если ваше мышление будет столь негативным и иррациональным, оно приведет вас к полной убежденности в том, что вы *никогда* не сможете сделать определенных вещей из-за высокой степени тревожности.



### Не нужно так себя пугать.

Многие годы убеждая себя в неспособности к определенным действиям, вы даже не *рассмотрите* возможность их выполнения.

Вы чувствуете, что эти ситуации провоцируют в вас слишком сильную тревожность, и поэтому просто "не можете это сделать".

Такое поведение - не что иное, как избегание; это привычка мышления, которая удерживает нас в ловушке социофобии всю нашу жизнь.

Помните о том, что ваш мозг слышит, верит и реагирует на все слова, которыми вы его потчуете.

**Поэтому если вы постоянно будете говорить что-то типа:**

- “Я **не могу** разговаривать по телефону, я слишком из-за этого нервничаю”
- “Я **не могу** пойти на вечеринку, я не буду знать, что сказать!”
- “Это собрание на работе – настоящий **ужас!** Мою тревожность из-за этого просто зашкаливает”.
- “**Ненавижу**, когда приходится знакомиться с новыми людьми. Чувствую себя таким неполноценным...”
- “Я **никогда** не смогу не испытывать огромного страха, стоя перед группой незнакомых людей!”

Ваш мозг ухватывает эти утверждения, и можете быть уверены - вы действительно не сможете сделать ничего из вышперечисленного, потому что упорно программировали на это свой мозг. Вы даже не рассматриваете возможность совершения этих действий, потому что ваш мозг не верит в вашу способность их совершить.

Вы столько раз произнесли эти негативные утверждения за прошедшие годы, что превратили негатив в реальность. Вы создали самоисполняющиеся пророчества для самих себя.

**Мозг верит всему, что вы многократно повторяете сами себе.** Чем дольше вы закрепляете в своем мозгу эти "не могу", "ненавижу", "никогда" и прочие формы автоматического негативного мышления, тем больше времени вам потом понадобится на закрепление нейтральных и условных утверждений, чтобы открыть свой мозг для возможности изменений.

Поскольку ваш мозг слышит все, что вы говорите в течение продолжительного времени, то в итоге вы начинаете верить собственным словам, независимо от степени их рациональности.

Фокус нашего внимания имеет огромное значение, поскольку от того, чему мы решим уделить свое внимание, зависит, что мы в итоге получим в реальности.

Вы нагнетаете тревожность собственными мыслями о ней. Концентрируясь на своих страхах, вы ждете плохого.

**Внутренне концентрируясь на своих страхах, вы открываете дверь тревожности - и она нападет на вас.**

- У тревожности нет своей собственной власти. Впуская ее в себя, останавливаясь на этом чувстве, анализируя его, я сам даю тревожности власть.
- Давайте теперь будем концентрироваться на внешних вещах, лучше вспомнить какую-нибудь смешную историю или переключиться на интересный разговор с окружающими.
- Будем игнорировать тревожность, потому что для нее нет реальных оснований. Тревожность не опасна. Это иррациональное самоисполняющееся пророчество.
- Я открою свой ум для правды: тревожность - это грозная обманщица, которая пытается запугать меня и затягивает в свой порочный круг, как в ловушку. Она кажется большой и страшной, но на самом деле все, что она мне внушает, - это чепуха. В действительности для всех ее пугающих прогнозов нет никаких оснований.

В конце концов, выбирать, на чем концентрироваться - это в вашей власти. Для преодоления социофобии мы концентрируемся на внешнем и интересуемся тем, что доставляет нам удовольствие.

Выполняя терапию с таким подходом, параллельно делая то, что хотим делать, и получая от этого удовольствие, мы обеспечиваем себе возможность проактивной и счастливой жизни.

**Единственное, что вам сейчас мешает, - это ваша собственная система убеждений - особенно тех убеждений, которые в прошлом были порождены и укреплены тревожностью.**

Такие старые убеждения не являются правдой, а потому позвольте мне напомнить вам о парадоксальной природе всех решений проблем, связанных с тревожностью. Чтобы справиться с тревожностью, мы должны действовать вразрез с собственными привычными ожиданиями.

Вместо того, чтобы бояться тревожности, по возможности посмейтесь над ней. Уличите ее в блефе. Она возникает только для того, чтобы напугать вас, и ничего другого она сделать не может. Придите к более полному осознанию того, что ее дни сочтены.

*Смотрите вперед - и тревожность умрет.*

Может быть, рифма и глупая, но это правда.

Одна из задач этого сопроводительного материала - напомнить вам о необходимости останавливать категоричное негативное мышление, типа:

- Я **не могу** сделать это...
- Это **слишком** страшно...
- Я **никогда** не смогу...
- Я **не могу** сделать такое...
- Подружиться с кем-то - для меня **невозможно**.
- **Ненавижу** моменты, когда надо кому-то представляться на работе или на занятиях.

Вместо использования категоричных слов, мы выбираем более нейтральные и поворачиваем ситуацию с АНМ в свою пользу:

Сломайте свои категоричные убеждения, используйте условные языковые средства, например: "Может быть, сегодня у меня и есть это чувство, но со временем, по мере моего движения вперед, все может измениться. Может быть, я могу с кем-нибудь подружиться. Может быть, представляться окружающим - это и не самая трудная задача на свете. Может быть, я сделал из мухи слона".

Теперь давайте совместим процесс изменения ситуации с АНМ в свою пользу с переключением фокуса внимания на что-то внешнее.

Вы убеждены, что не можете делать определенные вещи, потому что они вызывают у вас слишком сильную тревожность. Концентрируя внимание на чем-то внешнем, вы не оставите своему мозгу времени на мысли о тревожности и ее ужасах.

Будьте активны, найдите для себя что-то увлекательное и интересное, на чем сможете сосредоточиться. Занимайтесь физическими упражнениями, аэробикой, зарядкой, бегайте, плавайте, используйте метод прогрессивной мышечной релаксации, почитайте интересную книгу, спойте или позвоните позитивно настроенному другу и поговорите о чем угодно, кроме тревожности.

**На этом сеансе мы сделали следующее: мы объединили несколько терапевтических стратегий в одну комплексную стратегию по преодолению социофобии.**

1. Останавливайте категоричное негативное мышление ("Я *не могу* это сделать").
2. Держите свой ум (мозг) открытым для новых идей и альтернативного видения себя и различных ситуаций. "Может быть, в конце концов, я смогу это сделать".
3. Концентрируйтесь на внешнем: на людях и окружающем мире. Удерживайте себя от концентрации на внутреннем со всеми ловушками: излишнее обдумывание, излишний анализ, сомнения, неуверенность и страх.
4. Действуйте, придерживаясь рациональных принципов. Не становитесь легкой добычей для собственных тяжелых переживаний и страхов, в безмолвии откинувшись на спинку дивана и позволяя им спокойно поглощать вас.



5. Будьте проактивны, займите себя собственной жизнью, интересами, людьми, разговорами, какой-то деятельностью, тем, что приносит вам радость. Если в поле зрения нет ничего подходящего, подыщите что-нибудь через Интернет. Выберите себе какое-нибудь занятие, которое вам интересно, и найдите поблизости людей, которых интересует то же самое. Встречайтесь с ними, разговаривайте и получайте удовольствие от общения с новыми друзьями и от нового занятия.

**Помните: ваш мозг слышит все, что вы говорите, и (в итоге) верит в это. Давайте начнем верить тому, что является рациональным.**

---

<sup>i</sup> Рисунок: из кубиков выложено слово "Can't" – «Не могу»

---

## Начало активной поведенческой терапии

---

За время терапии вы уже научились тому, чего не умели раньше. Теперь вы вовремя сумеете:

- Максимально успокоиться.
- Расслабить мышцы и расслабиться.
- Сделать глубокий вдох.
- Использовать медленную речь в разговоре с другими.
- Переключить внимание с внутреннего на внешнее и сконцентрироваться на людях и на том, что они говорят.
- Осознанно замедлить мышление, не торопиться, чтобы лучше организовать мысли.

Используя изученные вами стратегии, вы сможете строить разговоры более гладко.

Применяйте эти стратегии в любой ситуации, в которой необходимо вести разговор. С такими ситуациями мы сталкиваемся каждый день. Вы заметите, что чем больше используете данные стратегии, тем эффективнее для вас они становятся. А со временем вы будете использовать их уже автоматически.



Вам не придется всю жизнь напоминать себе о том, что надо расслабить мышцы и замедлиться... Когда вы снова и снова совершаете эти действия, они входят в привычку.

**В мозгу образуются нейронные пути, являющиеся физиологической основой вашей новой привычки. В результате, разговаривая с другими людьми, вы будете уже автоматически замедляться и ко всему относиться проще.**

Но пока, чтобы держать тревожность под контролем, вам необходимо осознанно успокаиваться, расслаблять мышцы, использовать медленную речь и не ускоряться. Если вы не будете ускоряться, если будете использовать медленную речь, то в вашем организме не будет вырабатываться избыточное количество адреналина и кортизола.

Чтобы научиться чувствовать себя комфортно в общении с другими, начните с "легкого" человека и "легкой" ситуации, не забывая использовать медленную речь.

Если это совсем не вызывает тревожности, отлично! Здесь важно двигаться постепенно, совершая не больше одного шага за раз и не причиняя себе на этом пути излишней тревожности.

**Начиная использовать какую-то стратегию, выбирайте для себя самый легкий "маршрут" - тогда вам не придется отступать назад. Вы будете чувствовать контроль над ситуацией, что поможет вам устойчиво двигаться вперед.**

Почувствовав себя комфортно и перестав ощущать тревожность во время разговора с «легкими» людьми в «легких» ситуациях, продвиньтесь еще на один шаг. Поговорите со следующим, чуть менее «легким» человеком, или попробуйте дольше говорить с предыдущим человеком.

Вас наверняка окружает несколько человек, а может быть, вы собираетесь посетить какое-то мероприятие, где будет много людей – воспользуйтесь этой ситуацией: выберите для общения того, рядом с кем чувствуете себя относительно комфортно, и снова используйте практикуемую стратегию.

---

## Рекомендации по применению когнитивной терапии

Упражнения для практики использования когнитивных стратегий

---

Здесь вам предложено несколько вариантов проведения индивидуальных "экспериментов" (упражнений). Нужно начать с какого-то одного. Начинать, как всегда, следует с самого легкого для себя варианта, а можете придумать и какое-то свое упражнение, главное, чтобы оно не вызывало у вас чувства дискомфорта и сильной тревожности.

Когда вы, наконец, перестанете испытывать тревожность при выполнении одного упражнения, выберите следующее из предложенных и продолжайте двигаться вперед.

**Для начала выберите одно упражнение из перечисленных ниже и выполните его:**

1. Подумайте, что вам понравилось, например, во время ужина в ресторане: обслуживание, еда или атмосфера - и намеренно скажите официанту, менеджеру или владельцу заведения о том, как вас порадовал их ресторан или обслуживание.
2. Одолжите какую-нибудь мелочь у одного из соседей по дому или коллег по работе. Это может быть что угодно, но для начала лучше что-нибудь незначительное (например, попросите у одного из коллег степлер). Нам бывает трудно просить о помощи, поэтому любая ситуация, в которой вы просите вам помочь, - хороший эксперимент.
3. Спросите у прохожего, как куда-нибудь пройти, даже если вы сами отлично знаете дорогу. Практика в данном случае заключается в самом обращении за помощью к незнакомому человеку. Сохраняйте спокойствие, используйте медленную речь, и вы обнаружите, что все не так страшно, как вы думали. Возможно, вам вообще будет относительно легко. Вы можете почувствовать себя лучше, проявив инициативу и действуя проактивно.



4. Получив рекламный звонок от назойливого менеджера, пытающегося вам что-то продать, скажите "Нет, спасибо" и положите трубку. Не ждите их ответа и не дайте им продолжить разговор. Укрепив в себе эту способность, сразу вешайте трубку, как только рекламный звонок снова вас побеспокоит. Пусть это звучит грубо, но это часть их работы. Не проявляйте злобу или раздражение, будьте вежливы, но тверды. Вы не обязаны тратить время на бесцеремонных людей и испытывать из-за них угрызения совести. Вы не сделали ничего плохого, и нет никакого рационального повода чувствовать вину.
5. Разговаривая с другом или членом семьи, скажите о себе что-нибудь позитивное в контексте разговора. Например, "Я это умею" вместо "Я бы *никогда* не смог этого сделать...". Или можете сказать: "Я бы, наверное, с удовольствием это сделал!" или "Я это уже делал, и мне понравилось!".
6. Упражнение для тренировки зрительного контакта:

Посмотрите в глаза кому-то на экране телевизора... например, тому, кто читает какую-нибудь лекцию или новости.

Следующий шаг вперед - недолго посмотреть в глаза тем, с кем встречаетесь на работе, учебе, общественных мероприятиях или на улице. В западном обществе нормальной продолжительностью зрительного контакта считается одна секунда или меньше. Одной секунды вполне достаточно. Практикуйте это в спокойных общественных местах и помните, что зрительный контакт может быть неправильно понят, как знак того, что человек вам привлекателен.

7. Позвоните другу или знакомому - тому, с кем вам легче всего общаться - просто поздоровайтесь или попросите о чем-то. Например, если вы вместе работаете или учитесь, можете попросить объяснить вам что-то, что сказал преподаватель или руководитель.

Наша проблема со звонками заключается только в том, что мы слишком задумываемся об этой «проблеме». Поэтому с первого же эксперимента *перестаньте думать... и начните делать*. Просто возьмите телефон, наберите номер и поговорите, не тратя перед этим бесконечное время на утомительные и тревожные переживания.

Если вы умеете разговаривать в принципе, то и по телефону вы тоже умеете разговаривать - поэтому перестаньте думать и переживать, а возьмите телефон и позвоните. Вы с этим справитесь.

Слишком долгое обдумывание (излишнее обдумывание и анализ) - это как раз то, что *вызывает* тревожность. Как только вы начнете разговор по телефону (то есть, будете действовать), ваша тревожность снизится.

Существует и много других индивидуальных поведенческих упражнений, вы наверняка уже придумали и собственные варианты.

---

## Отступления назад: две противоборствующих системы нейронных путей в вашем мозгу

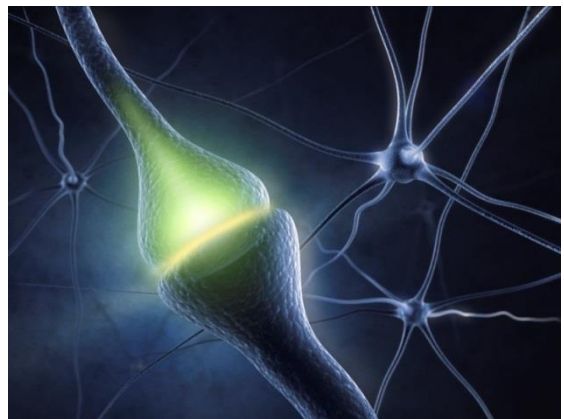
---

Временные отступления назад случаются с каждым, кто работает над преодолением социофобии. К сожалению, в своей практике я ни разу не встретил человека, который бы не пережил несколько "отступлений назад" на пути к полному выздоровлению (и со мной было так же).

Важно помнить: отступление назад возможно только в том случае, если вы уже начали успешное движение вперед.

Давайте перефразируем это в терминах физиологии и неврологии.

Ваши старые нейронные пути (миллиарды нервных клеток, которые передают сообщения, мысли и эмоции) автоматически вызывают в вас старые реакции: тревожность, страх и депрессию.



Старый нейронный путь осязаем - он реально существует. В наши дни его можно визуально увидеть при помощи оборудования для сканирования головного мозга, соответствующие результаты были опубликованы в ведущих научных журналах. Поскольку старый нейронный путь существует в структурах вашего мозга уже долгие годы, то вполне естественно, что мысли и убеждения, передающиеся по этому нейронному пути, укоренились и превратились в автоматические привычки.

Однако приступив к терапии, вы начали формировать в своем мозгу новую систему нейронных путей. Вы изучили новые понятия и стратегии. Вы прочитали о том, что является рациональным и логичным, хотя в это трудно было поверить. Вы начали применять изученное в повседневной жизни, используя когнитивные стратегии в общении с реальными людьми.

**В результате миллионы нервных клеток вашего мозга начали передавать друг другу новую информацию, которую вы изучили: методы, стратегии, техники, утверждения и идеи, помогающие нам в преодолении социофобии.** В вашем мозгу возникла и начала расти новая система нейронных путей.

Чем дольше вы читали терапевтические материалы, чем больше соответствующая информация оседала в вашем мозгу, тем *большей силой* вы наделяли свою новую систему нейронных путей. Чем активнее вы применяете и используете новые изучаемые вами методы в ситуациях реальной жизни, тем сильнее крепнет ваша новая система нейронных путей.

По мере того, как вы все больше используете новое и меньше используете старое, вы буквально изменяете (автоматический и привычный) способ реакции своего мозга на различные события. Именно так и происходит преодоление тревожности: ваш мозг начинает использовать НОВЫЕ нейронные пути, которые вы создаете и закрепляете в нем.

Мозг во многом функционирует так же, как и весь наш организм. Он работает по принципу "Используй - или потеряешь".

**Когда вы используете новые, рациональные нейронные пути, они становятся сильнее.**

Когда вы игнорируете старые нейронные пути, связанные с тревожностью, они становятся слабее.



Нам необходимо выбирать то, что для нас лучше - и продолжать изменять системы нейронных путей в своем мозгу.

**В данный момент, у вас в мозгу существуют две противоборствующие системы нейронных путей, по-разному соотносящиеся с тревожностью.** Старая система нейронных путей еще не до конца исчезла, поэтому всегда есть вероятность временного "отступления назад".

Острее всего мы переживаем то отступление, которое происходит после нескольких совершенно свободных от чувства тревожности дней, когда нам уже стало казаться, что тревожность у нас под контролем. Естественно, вы подумали, что уже практически одолели ее. И вдруг, как гром среди ясного неба, без предупреждения - бум! Случается что-то неожиданное, и вас захлестывает прежней тревожностью (очень сильно), и вы остаетесь с чувством поражения, безнадежности и сомнений в своем успехе.

Вы уже успешно научились реагировать на тревожность спокойствием и замедлением, но в определенный момент вдруг запускается какая-то негативная эмоция, и ваш мозг снова начинает использовать старую систему нейронных путей.



Когда случаются подобные срывы и вы отступаете назад, трудно себя не корить, но вы должны осознать, что с рациональной точки зрения, вы при этом становитесь еще на шаг ближе к успеху.

Пусть вам пришлось отступить назад, но ведь такое возможно только тогда, когда вы уже достигли определенного успеха.

На самом деле произошло следующее: какая-то старая ассоциация или негативное воспоминание спровоцировало возбуждение старых нейронных путей в вашем мозгу, и прежде, чем вы смогли этому помешать, сработала СТАРАЯ реакция: вы почувствовали тревожность - но на этот раз она застигла вас врасплох, ведь вы ее не ожидали.

Давайте посмотрим правде в глаза:

Это "отступление назад" - на самом деле признак успеха. В долгосрочной перспективе, это полезный опыт, а не вредный.

Да, когда такое только что случилось с вами, это не ощущается как полезный опыт. Кажется, что все наоборот. Кажется, что все потеряно и терапия, которой вы занимались до сих пор, прошла впустую.

Но мы знаем, что это не так - ведь когда вы успокоитесь и снова начнете мыслить рационально, то поймете, что все, чему вы научились и чего добились, никуда не делось, а по-прежнему находится в вашем мозгу. Никакого регресса не случилось.

Негативные эмоции, вызванные тревожностью, могут быть сильными и переполнять вас. Какое-то время они могут действовать вам на нервы и блокировать способность вашего мозга видеть рациональную правду. Вы впадаете в уныние и депрессию, и вам кажется, что надежда потеряна.

**Однако на самом деле это неправда. Как только вы начнете противодействовать этим негативным эмоциям, успокаиваясь и замедляясь, вы заметите, что снова способны мыслить и рассуждать рационально, как и прежде, а вновь обретенная рациональность мышления позволит увидеть, каких успехов вы уже добились.** Вы не забыли ни одной из уже освоенных стратегий. Вы по-прежнему умеете замедляться, использовать медленную речь и пошагово продвигаться вперед, работая над снижением чувства тревожности во всех ситуациях реальной жизни. Все это никуда не делось.

Отступление назад и вызванное им эмоциональное напряжение лишили вас надежды, но не нужно верить этому чувству. АНМ пользуются вашим временным отступлением назад, чтобы обмануть и выбить вас из колеи. Если это произошло, то независимо от того, что вы в данный

момент чувствуете, как можно скорее вспомните о рациональном мышлении и верните его себе. Помните: ваши новые системы нейронных путей никак не пострадали. Более того, если вы правильно справитесь с ситуацией временного отступления, то только укрепите их. Нужно научиться рациональному видению всего этого процесса.

В какой-то момент в нашем мозгу активизировались или запустились старые нейронные пути, и нашим новым нейронным путям просто не хватило времени или силы отреагировать. Поэтому произошло временное отступление назад.

**Если вы начнете понимать, что на самом деле происходит внутри вашего мозга, то сможете реагировать на ситуацию, опираясь на свой новый образ мышления, новые стратегии и методы.**

Раскройте карты тревожности: на самом деле это была последняя отчаянная попытка с ее стороны затащить вас обратно в "царство тревожности", чтобы заставить вас поверить, что вы совсем не изменились: что вы по-прежнему совершенно беспомощны, что терапия вам не помогает и что у вас все всегда будет плохо.

Однако поскольку в вашем мозгу уже формируется новая система нейронных путей, то насовсем вернуть вас назад к старому образу мышления уже невозможно.

Ваши новые нейронные пути не отомрут, если только вы совсем не сдадитесь. А даже если бы вы и совсем сдались, то все равно на их угасание ушло бы очень долгое время. Поэтому, несмотря на временное отступление назад, ваша новая система нейронных путей по-прежнему существует и продолжит развиваться дальше.

Чтобы избавиться себя от эмоциональной боли и чувства депрессии, раскройте карты тревожности как можно скорее.

Скажите себе:

"Отступление назад вызывает ужасные чувства, из-за него опускаются руки и ничего не хочется делать – только сидеть и понемногу тонуть в этом болоте. Но я знаю, что это неправильно. Я встану и займусь чем-нибудь активным - сделаю зарядку, спою, поговорю с позитивным другом, потанцую, займусь спортом или сделаю что-нибудь еще, чтобы поднять себе настроение".

---

Не цепляйтесь за старые иррациональные убеждения

## Держите ум открытым для новых интерпретаций

---

Нам необходимо держать свой ум открытым - только так мы сможем узнать правду о самих себе. Существует ли рациональное основание для симптомов социофобии?

Обнаруживая что-то, что противоречит вашей текущей системе убеждений, вы получаете аргумент в пользу изменения своих убеждений.

Каждый раз, когда замечаете несоответствие между тем, в чем вы убеждены, и тем, с чем в настоящий момент сталкиваетесь на опыте, смело поворачивайте ситуацию с АНМ в свою пользу.

Каждый день разговаривайте со своим мозгом, говорите ему правду. Ведите рациональный внутренний диалог. Сейчас вы - частный детектив, а ваш объект - социофобия. И ваша задача - продвигаясь от разгадки к разгадке, узнать настоящую правду.



Мы можем быть твердо убеждены в том, что совсем не умеем знакомиться с людьми и что в результате вызываем антипатию.

Но в то же время вы можете сталкиваться с доказательствами, противоположными вашим старым убеждениям; доказательствами, опровергающими то, во что вы верите в данный момент.

Возможно, вы заметили, что люди реагируют на вас позитивным образом или услышали, как кто-то положительно отозвался о разговоре с вами.

**"По умолчанию" ваш мозг отказывается принимать в расчет эти новые доказательства, потому что они противоречат вашим старым, устоявшимся автоматическим негативным убеждениям.**

В настоящее время ваши текущие (иррациональные) убеждения слишком сильны, чтобы вы могли принять или хотя бы воспринять объективную реальность. Для вас мир целиком окрашен вашими иррациональными, ошибочными убеждениями о самих себе.

Поэтому вы не принимаете в расчет или отвергаете любые доказательства, которые противоречат вашим старым убеждениям о самих себе.

Не нужно продолжать так себя вести. Необходимо осторожно произвести перемены.

**Вам нужно поразмышлять о том, что может быть, ваше видение себя и окружающего мира является не совсем точным. Необходимо открыть свой ум для более рационального и ясного видения вещей.**

Упорство в отстаивании старых, твердых негативных убеждений - тревожный симптом. Это повод для включения ВСЕХ сигнальных аварийных огней.

Чем больше вы упорствуете и отказываетесь от альтернативного видения ситуации, тем дольше у вас будут сохраняться сильные негативные убеждения. Чем более активное сопротивление вы оказываете, тем выше вероятность того, что именно Вы видите себя и мир ошибочно.

**Прибегайте к внутреннему диалогу и каждый день говорите себе:**

- "Я хочу выяснить правду. Я не хочу, чтобы мой ум был закрыт".
- "Я открываю свой ум и готов принять любую информацию относительно тревожности. Я рассмотрю все разумные доводы".
- "Может быть, мои старые мысли и убеждения неверны. Я не знаю".
- "Но я больше не буду отвергать новые идеи и объяснения. Я буду держать свой ум открытым".

Ошибочные убеждения о себе долгие годы удерживают нас от движения вперед и разрушают нашу сегодняшнюю жизнь. Вместо того, чтобы безропотно принимать свои старые убеждения, осторожно усомнитесь в них (действительно ли они точны?) и откройте свой ум, чтобы проверить, как все есть на самом деле.

Выясните, что на самом деле является рациональным, независимо от своих текущих убеждений. Если вы подозреваете, что ваш угол зрения слегка искажен, проверьте это. Больше не принимайте и не соглашайтесь со своими устоявшимися убеждениями, предварительно в них не усомнившись.

Многие из наших самых прочных убеждений являются совершенно иррациональными и неточными.

**Наш мозг обладает потрясающей силой.** Мы можем воспользоваться этим себе во благо, чтобы выздороветь от социофобии, а можем использовать его, чтобы держаться за свои неточные иррациональные, ложные убеждения.

Пожалуйста, как следует обдумайте это и двигайтесь в здоровом и полезном для себя направлении. Проверьте, как все есть на самом деле, сохраняя рациональность мышления. Откройте свой ум, чтобы признать возможность того, что вы МОГЛИ ошибаться в своих прежних суждениях. По крайней мере, есть такая вероятность.

**Не закрывайтесь от правды, будьте рациональны в отношении самих себя.** Если вы будете ежедневно поступать таким образом, проявляя терпение, то со временем ваш мозг будет обретать все большую рациональность.

---

## Ваше видение себя и мира. Часть III

Ваша система убеждений руководит и управляет вашей жизнью

---

История, которую я собираюсь вам рассказать, основана на реальных событиях. Она произошла сто лет назад, когда не было ни радио, ни телевидения, и когда у жителей этой карибской деревушки еще не появилось ни электричества, ни водопровода.

Именно в этой деревушке на острове Гаити и родился однажды мальчик Анри, и мама с раннего детства учила его культуре, искусству и религии вуду.

Во время религиозных песнопений и обрядов Анри сидел вместе со всеми - в кругу своих соплеменников. Он слышал благословения и проклятия, произносимые шаманами и жрицами вуду.



И Анри видел своими глазами, как изреченные религиозным лидером пророчества принимались всеми за абсолютную истину. С шаманом никто не спорил, не дискутировал и не смел не согласиться.

Чем старше становился Анри, тем большую и большую силу и прочность обретала его система убеждений. Он становился все более и более уверен в том, что все, чему его учили - правда. Это входило в его повседневную жизнь. Это входило в его повседневное общение. Каждую секунду своей жизни, днем и ночью, он жил с этими мыслями и убеждениями.

Эти убеждения разделяли все, кого он знал. Никто не пытался их оспорить. Анри и в голову не приходило, что возможно было жить как-то по-другому.

В юные годы Анри верил всему, чему его научили, потому что он никогда не видел и не слышал ничего другого. Ему ни разу не пришлось усомниться в своей системе убеждений, и он не слышал, чтобы кто-нибудь думал, верил или жил как-то иначе.

Он был убежден: слова шамана всегда сбывались. Убежденность Анри основывалась на том, что он снова и снова видел это своими глазами. Все слова шамана сбывались. Шаман всегда был прав.

Анри очень твердо придерживался своей системы убеждений относительно вуду. Когда дело доходит до столь сильных убеждений, мозг блокирует любые новые идеи и замечает только то, что подкрепляет существующую в нем систему убеждений. Прочная система убеждений имеет силу воплощать для вас в реальность все, во что вы верите.

Анри видел и верил, и со временем его убеждения становились все сильнее и сильнее. Он участвовал в обрядах, разговаривал со своей семьей и общался с друзьями, которые верили в то же, во что верил он - все это еще больше закрепляло его систему убеждений. Достигнув определенного возраста, он прошел обряд посвящения в мужчины. Его узы с семьей, друзьями и соплеменниками стали еще прочнее.

Все, что делал и говорил Анри, *укрепляло его веру* в силу вуду. Для Анри это *было* правдой.

**Представителям западного общества всегда было трудно понять суть "проклятия вуду", потому что в нем не видно логики, и потому что мы в своей жизни не сталкиваемся с подобными ситуациями.**

Но во времена Анри, когда шаман насылал на врага "смертельное проклятие", это проклятие заставляло людей столь сильно бояться за свою жизнь, что от страха они падали замертво.

Когда происходит публичный религиозный обряд, во время которого шаман насылает проклятие на жертву, а жертва имеет сильную веру в силу вуду, то жизнь этого человека превращается в полное волнения и ужаса ожидание неизбежного исполнения приговора - то есть, смерти.

Когда производится вскрытие тела умершего после проклятия человека, то обнаруживается, что никакой объективной причины для его смерти не было. Такой человек обычно молод, полон сил и здоров. Сегодня он здоров, и у него все отлично - а завтра он вдруг умирает. Действительно ли все дело в силе проклятия вуду?

А если нет, то в чем причина смерти? Вскрытие тел людей, умерших от проклятия, показало, что причина их смерти - страх! Так случилось и с Анри. Он в буквальном смысле испугался до смерти.

Когда тебя прокликает шаман, а ты веришь в его силу, то уровень адреналина и кортизола в твоём организме зашкаливает. Адреналин и кортизол настолько захлестывают организм, что возникшее в результате сумасшедшее эмоциональное перенапряжение вызывает сильнейший сердечный приступ. При вскрытии адреналин и кортизол обнаруживаются практически по всему организму умершего.

Что привело к такому страху? Сильные убеждения и сильная вера! Но был ли этот страх рациональным? Нет.

**Это были сильные ложные убеждения, но Анри усвоил их до мозга костей, обратив их в свою внутреннюю систему убеждений. Он верил, что любые слова шамана сбудутся.**

Наши убеждения обладают большей силой и властью, чем мы можем себе представить. Человеческая цивилизация и культура знает множество реальных историй, подобной этой.

**Убежденность и вера - это очень сильная вещь. Мы строим свою жизнь, основываясь на собственных убеждениях, и живем внутри той "реальности", которую создают для нас наши убеждения.**

Потому так важно развивать убеждения, которые являются рациональными, здоровыми, сильными, позитивными и жизнеутверждающими.

**Сильное убеждение всегда имеет мощное влияние.** Когда вы научитесь поворачивать ситуацию с АНМ в свою пользу, чтобы суметь верить тому, что является истиной, ваша жизнь начнет меняться. Ваши убеждения о самих себе и окружающем мире всегда становятся реальностью.

Поэтому замедлитесь и мыслите рационально. Удерживайтесь от эмоциональной аргументации. Нужно верить в то, что является разумным, а это значит - необходимо прибегать к внутреннему диалогу для закрепления того, что соответствует здравому смыслу.

Разговаривайте с собой вслух, говорите своему мозгу то, что является рациональным - это начнет менять ваши убеждения, а дальше и всю систему убеждений.

По мере того, как ваша система убеждений меняется в сторону большей рациональности, вы начинаете постепенно изменять свою жизнь. Изменение мыслей и убеждений способствует более рациональному мышлению с вашей стороны.



---

## Активная поведенческая терапия, Часть II

---

Вот еще несколько поведенческих упражнений, которые можно выполнять самостоятельно, без группы, где бы вы ни находились.

Пожалуйста, не переусердствуйте, не торопитесь и не делайте ничего, что вызывает слишком сильную тревожность. Но это не должно обернуться бездействием - обязательно делайте по одному шагу за раз и *выполняйте* эти упражнения. Вам никогда не станет лучше, если вы не будете совершать активных действий для преодоления тревожности. Чтобы успешно прогрессировать, вам необходимо накладывать изученные когнитивные стратегии на ситуации реальной жизни, вызывающие у вас тревожность.

**Добавьте следующие рекомендации к списку предыдущего сеанса и работайте над одним, двумя или несколькими упражнениями поведенческой терапии каждый день.**

Начать можно с маленького эксперимента, над которым, как вы знаете, вам нужно поработать. Хотя мы и начинаем с малого, совершаемые нами шаги быстро накапливаются, и в итоге мы всегда прогрессируем стремительнее, чем сами ожидаем.

1. Позвоните в какое-нибудь государственное учреждение (городское, областное или федеральное) и попросите к телефону, например, госпожу Демингсон (можете назвать любую другую редкую фамилию). Когда вам ответят, что у них такой нет или что вы ошиблись номером, скажите: "Спасибо" или "Извините" - и положите трубку.



Ничего такого в этом нет – ведь в организации часто звонят и просят кого-то к телефону. Когда вы попросите позвать к телефону госпожу Демингсон, то вероятнее всего вам просто ответят, что у них не работает человек с такой фамилией. Если вдруг на ваш звонок вам ответят недоброжелательно или резко, имейте в виду, что у них, скорее всего, плохое настроение, и не принимайте их негатив на свой счет.

Если даже кто-то бросит трубку, не дав вам договорить - ну и что? Иногда так бывает, и это нормально - не нужно принимать подобное близко к сердцу. Люди на том конце провода вас даже не знают. Поэтому не воспринимайте ничего на свой счет и не раздувайте ситуацию на пустом месте. Просто посмейтесь, примите это и двигайтесь дальше.

2. Находясь на работе, учебе или на общественном мероприятии, всегда находите тех, кто в коллективе новенький и еще ни с кем не общается, и возьмите себе за привычку первым представляться такому человеку и дружелюбно с ним заговаривать. Только убедитесь, что обстановка и ситуация это позволяет. Человек будет благодарен вам за то, что вы проявили инициативу и помогли ему почувствовать себя более комфортно среди чужих людей.
3. Заговорите с незнакомым человеком в продуктовом магазине о продуктах, которые вы покупаете. (В данном контексте подойдет и любой другой тип магазина). Например, читая этикетку, можете попросить проходящего мимо человека помочь вам прочитать состав. Или если, например, в плодово-овощном отделе появились новые овощи или фрукты, можете спросить у кого-нибудь, кто их покупает, что это такое и какой у них вкус.
4. Проходя мимо незнакомого человека в общественном месте, улыбнитесь, секунду посмотрите ему или ей в глаза и скажите: "Здравствуйте". И идите дальше. Если не можете улыбнуться, то просто посмотрите на человека и скажите: "Здравствуйте" или "Как дела?" - и посмотрите, какой будет реакция.
5. Находясь за рулем своей машины, включайте радио или mp3-плеер и подпевайте знакомым песням. Особенно тогда, когда стоите на светофоре, а рядом с вами останавливается другая машина. Но для начала можете немножко петь или вполголоса напевать, пока едете, и молчать, когда останавливаетесь.

\*Все мы располагаем разными возможностями для практического применения этих стратегий в нашей жизни, поэтому вам необходимо адаптировать эксперименты таким образом, чтобы начинать с самого легкого для себя и продвигаться дальше, к более трудным. **Обязательно используйте при этом технику "Оглянись вокруг". Вас наверняка удивит, что не так уж много людей обращают на вас внимание.**

6. Выезжая из своего двора или квартала на машине, помашите незнакомому человеку во дворе - так, как будто вы его знаете. Посмотрите на реакцию.

7. Верните какую-нибудь свою покупку в магазин. Это должно быть что-то, что не работает или вам не подходит. Вместо того, чтобы избегать этой ситуации и терпеть убыток, пойдите и верните вещь в магазин. Обратите внимание, насколько лучше и увереннее вы себя почувствуете, сделав это.
8. Поставьте перед собой задачу всегда *первым* махать своим соседям и проявлять к ним внимание, когда встречаете их на улице. Будьте дружелюбны - берите инициативу в свои руки. Это будет первым шагом к проявлению дружелюбия в отношении окружающих. Когда будете чувствовать себя уже более комфортно, перекиньтесь парой фраз с кем-нибудь из соседей и постепенно расширяйте круг соседей, с которыми разговариваете. Начинайте с самого легкого для себя человека и постепенно продвигайтесь вперед. Если вы будете делать это каждый день, то уже за неделю добьетесь значительного прогресса. Не сбавляйте темп, и уже через месяц ваша ситуация и состояние значительно улучшатся.
9. Пойдите в книжный магазин и найдите отдел книг, которые вам особенно нравятся, - посмотрите, не читает ли там кто-нибудь. Если да, то задайте этому человеку какой-нибудь вопрос о книге или просто спросите, о чем она, даже если знаете ответ. Вы обнаружите, что большинство людей реагируют приветливо, и если вы будете открыты, это всегда даст вам возможность приятного непринужденного разговора.
10. Пригласите кого-нибудь из друзей вместе пообедать или поужинать.
11. Делайте людям комплименты, когда для этого есть повод.

Было бы полезно записать эти рекомендации на отдельном листе бумаги. Каждый день выбирайте для себя поведенческие задачи и не забывайте их выполнять. Необходимо придерживаться системного подхода и обязательно выполнять что-нибудь из этого списка минимум раз в день. Начинайте с простейших ситуаций, повторяя и закрепляя их до тех пор, пока участие в них не станет для вас полностью комфортным.

Существует и множество других поведенческих упражнений, которые не были мной предложены, но которые вы можете захотеть (или вам может быть нужно) выполнить - это зависит от индивидуальных особенностей. **Все, что вызывает чрезмерную сосредоточенность на том, как вы выглядите в глазах других, или вызывает у вас страх оказаться в центре внимания, следует превратить в поведенческое упражнение и поработать над ним.** Выполняйте эти эксперименты, придерживаясь нашего терапевтического подхода, и у вас все будет в порядке.

Вам нужно будет дополнить этот список еще и собственными поведенческими упражнениями, потому что я придерживаюсь только самых общих рекомендаций. Вы же будете проводить конкретные поведенческие эксперименты, актуальные для вашей жизни и над которыми вы хотите поработать. Держите под рукой список поведенческих экспериментов, над которыми вы работаете, и сверяйтесь с ним, чтобы не забывать выполнять что-то из этого списка каждый день.

С терапевтической точки зрения, для "выздоровления" **главное - это действовать, выполняя эксперименты.** То, что мы поговорили о них, и вы поняли их смысл - это хорошо, но теперь вам нужно *действовать*. Чтобы прогрессировать дальше, нужно действовать в соответствии со своими новыми знаниями.

Изучать когнитивные стратегии - необходимо, но это не поможет вам, пока вы не начнете применять данные когнитивные стратегии в **ситуациях повседневной жизни.**

Возьмитесь за дело и ничему не позволяйте вас удерживать. Даже если у вас выдался плохой день, расслабьтесь и поймите, что плохие дни случаются у *каждого*. Заниматься самобичеванием по этому поводу точно не нужно.

Попробуйте провести несколько из этих поведенческих экспериментов, адаптируйте их под свою жизнь, и продолжайте **систематически** работать над ними до тех пор, пока тревожность по поводу конкретной ситуации полностью не исчезнет. Когда тревожность пройдет, продвигайтесь дальше - к следующему эксперименту, который вызывает у вас небольшую тревожность, и повторяйте его до тех пор, пока тревожность не уйдет.

Максимально сосредоточьтесь на том, что происходит здесь и сейчас, используйте технику "Оглянись вокруг", пусть ваш мозг спокойно обрабатывает информацию обо всем, что происходит вокруг вас.

**Не нужно слишком много думать или анализировать.** В любой ситуации есть возможность для поведенческого эксперимента. Медленно и не торопясь, начните, и оттолкнувшись от этого, продолжайте продвигаться вперед.

**ПЕРЕСТАНЬТЕ ДУМАТЬ - НАЧНИТЕ ДЕЛАТЬ.**

---

## Активное слушание, концентрация на внешнем и проявление инициативы

---

### Активное слушание

Активное слушание означает, что я буду концентрировать свое внимание на том, что говорят другие. В прошлом я концентрировался на собственных мыслях, беспокоился о том, что должен был сказать, и чувствовал тревожность. Теперь я буду вести себя по-другому. Я буду активно слушать другого человека, таким образом переключая свое внимание на внешний объект.



Одна из уловок социофобии - сосредоточить на себе все наше внимание и заставить нас сконцентрироваться на своих страхах. Тревожность любит быть в центре внимания и пытается постоянно удерживать ваше внимание на себе. Тревожность хочет, чтобы вы замкнулись в собственных мыслях и беспокойстве.

У вас не останется времени на активное слушание, если вы позволите тревожности удерживать вас в состоянии беспокойства.

**Давайте лучше полностью переключим наше внимание на то, чтобы послушать другого человека.**

Для всех нас было бы лучше, если бы мы больше слушали. Иногда тем, кто страдает социофобией, кажется, что они и так хорошие слушатели, потому что именно этим они и занимались большую часть своей жизни. Но причина, по которой мы говорим меньше других, заключается в том, что говоря о себе, мы испытываем тревожность.

Если мы боимся говорить - это не повод для того, чтобы слушать другого человека невнимательно. Чтобы почувствовать себя лучше, нам нужно сконцентрировать свое внимание на другом человеке и послушать, что он(а) говорит. Если мы будем слушать других людей, то наши старые мысли, сосредоточенные на нас самих, окажутся лишены нашего внимания.

Поэтому я сконцентрирую внимание на другом человеке и буду активно слушать, что он мне говорит.

Позвольте немного подробнее остановиться на этом и сделать акцент на слове "активно" в контексте слушания, чтобы вы поняли, о чем я говорю. *Активно* слушать другого значит осознанно концентрировать все свое внимание на собеседнике, стараться как можно лучше понять все, что он говорит, и логичным образом реагировать на сказанное, когда от меня ждут ответной реплики.

**Если я буду активно слушать других, то у меня не останется времени концентрироваться на себе и своих автоматических негативных мыслях.** Поэтому лучше я сконцентрируюсь на том, чтобы слушать другого человека, тогда я смогу запомнить, что он говорит.

Все, что нужно - сосредоточиться на "активном слушании" и во время разговора с кем-то (лично или по телефону) слушать своего собеседника более внимательно, чем вы обычно это делаете. Настройте свой мозг на более пристальное внимание к словам других. Это снизит вашу тревожность, поскольку вы перестанете на ней концентрироваться и переключите свое внимание на внешнее - то есть, на человека, которого вы слушаете.

При этом вы не храните молчание, просто слушая других людей - как раз наоборот. **Когда вы активно слушаете своего собеседника, вы сможете больше сказать, когда подойдет черед вашей реплики, потому что вы запомните больше из того, что было сказано вашим собеседником.**

Активное слушание снижает тревожность и позволяет вам сконцентрироваться на другом человеке, что поможет вам со временем вести более длинные разговоры и при этом все комфортнее себя чувствовать. Когда вы будете концентрировать свое внимание на разговоре, он будет проходить более гладко, чем раньше, и никакой неловкости не произойдет.

Концентрируясь на разговоре, вы всегда будете находить нужные слова, и все разговоры станут вести легче. Если вы будете оставаться спокойными и не поддадитесь спешке, ваше чувство тревожности снизится.

Активное слушание помещает другого человека в центр вашего внимания, и тогда тревожность уже не может обратить его на себя и заставить вас внутренне концентрироваться на своих страхах и беспокойстве. Активное слушание других людей уменьшает тревожность и дает вам то чувство свободы, благодаря которому вам будет комфортно разговаривать с окружающими.

## **Концентрация на внешнем**

Вторая стратегия заключается в концентрации внешнего внимания на других людях.

Мы уже знаем, что внутренняя концентрация на собственных мыслях и чувствах, связанных с тревожностью, только усугубляет проблемы и усиливает тревожность. Поэтому нам необходимо концентрироваться на внешнем, переключая свое внимание с себя на ситуацию, в которой вы находитесь, или на другого человека.

**Сосредоточение внимания на наших внутренних чувствах (или концентрация на внутреннем) всегда влечет за собой неприятности для нас и ведет к тревожности.** Мы всю жизнь внутренне концентрировались на своей тревожности. Тревожность любит быть в центре нашего внимания, поэтому чем больше внимания мы ей уделяем, тем сильнее она будет.

**Поэтому я делаю выбор посвящать свое время тому, чтобы слушать других и концентрироваться на внешнем: то есть, концентрироваться на других людях, разговаривать с ними, и учиться получать удовольствие от общества окружающих.** Мне всегда есть, что сказать в разговоре, потому что теперь я активно слушаю и слежу за ходом беседы. Если я буду концентрироваться на внешнем, у меня не останется времени или сил на то, чтобы ставить свою социофобию в центр внимания.

Два этих метода нуждаются в освоении на практике, однако, как и все остальное, с практикой делать это будет все легче и легче. Не рассчитывайте на то, что за несколько недель станете лучшим в мире собеседником. Понемногу работайте над реализацией этих методов - снова и снова, до тех пор, пока не заметите, что слушаете других и концентрируетесь на внешнем (то есть, на других) уже автоматически.

## **Проявление инициативы**

Третье, что нам нужно освоить, - это действовать первым, то есть, проявлять инициативу, а не постоянно пассивно реагировать на происходящие с нами события. Проявляя инициативу и становясь активным участником событий собственной жизни, мы начинаем более позитивно видеть себя: поднимается наша самооценка, и растет уверенность в себе.

Это парадокс, но решения сложных задач часто парадоксальны. Может показаться, что проявление инициативы причинит вам повышенную тревожность, но на самом деле происходит совсем наоборот. Когда вы проявляете инициативу и делаете первый шаг, это освобождает вас от чувства давления и напряжения и не позволяет почувствовать себя как-то странно или неловко.

На первых порах такое может показаться нелогичным, но начав проявлять инициативу, вы обнаружите, что ваша тревожность снижается, и вы более уверены и довольны собой.

**Если вы проявите инициативу и сделаете первый шаг, то почувствуете меньше тревожности и больше уверенности. Вы проактивны в отношении окружающего мира и людей в нем.**

Теперь вы активный участник собственной жизни.

**Когда мы прячемся, всего избегаем и *пассивно* реагируем на события жизни, то чувствуем себя более замкнутыми и зажатыми. Чем более мы "неактивны", тем большую тревожность и депрессию мы ощущаем.**

**И наоборот - чем активнее мы действуем в своей жизни, тем больше мы способны контролировать свои убеждения и эмоции.** Проявляя инициативу в социальных ситуациях, мы *повышаем свою уверенность и ослабляем чувство тревожности.*

У вас появляется некоторый контроль над собственной тревожностью - знаете вы об этом или нет. Вы начали активно действовать в жизни, а не сдались, пассивно реагируя на все, что подбрасывает вам жизнь.

**Позвольте привести вам пример:**

Допустим, вы проявили инициативу на работе и высказали добровольное желание помочь в работе над каким-то особым проектом. Вы принимаете решение, проявляете инициативу и присоединяетесь к группе коллег. Тем самым вы сделали себя активным участником собственной жизни. Это ослабляет чувство тревожности и способствует более активному общению с другими людьми.

Вот еще несколько способов проявления инициативы:

- Волонтерство/добровольное участие в чем-либо
- Обменяться личными приветствиями перед началом собрания
- Первым заговорить с другим человеком
- Подойти к новому человеку, чтобы поприветствовать его на вашей работе, в вашем городе или коллективе.
- Позвонить или написать ответное сообщение тем, кто звонил вам, когда вы были недоступны.

Инициативу возможно проявить и во многих других ситуациях. Выберите самую легкую для себя ситуацию и действуйте. Используйте технику "Оглянись вокруг", чтобы оценить, как вас воспринимают окружающие. Обращают ли на вас внимание? Кажется ли вам, что тот, с кем вы решили заговорить, благодарен вам за это? Или вокруг вас толпы ненавистников, несущих в руках гневные плакаты с вашим фото, и осуждающих вас за то, что вы посмели с кем-то заговорить?



Чем больше мы активно слушаем других людей, **концентрируясь на внешнем, то есть на окружающих**, чем лучше мы научимся правильно слышать то, что нам говорят, тем лучше мы сможем общаться с другими и тем легче нам будет строить разговоры. Чем лучше мы будем слушать, тем лучше будем говорить.

Если мы проявим инициативу, первыми поздороваемся и начнем короткий разговор, то почувствуем со своей стороны больше контроля над ситуацией и ощути́м себя более уверенными и открытыми. А чем более уверенными и открытыми мы себя чувствуем, чем больше контроля над ситуацией ощущаем, тем меньше власти над нами остается у тревожности.

**Активное слушание... Концентрация на внешнем... Проявление инициативы.**

Все эти стратегии способны уменьшить и ослабить нашу тревожность. Все эти стратегии способны помочь нам стать более довольными собой и уверенными в себе.

---

## ПОРОЧНЫЕ КРУГИ И КАК ЛИШИТЬ ИХ СИЛЫ

---

Тревожность - это множество взаимосвязанных порочных кругов. Одна проблема накладывается на другую, и все наши тревожные чувства оказываются неразрывно связаны друг с другом. Тревожность - это сплошная путаница, и она пытается под стать себе спутать всю вашу жизнь. Однажды попавшись в порочный круг, из него трудно выбраться.

К счастью, у нас нет необходимости беспокоиться о каждой отдельной ассоциации и обо всех их взаимосвязях, потому что при прохождении вами когнитивной терапии и применении ее на практике, вы и ваш мозг решаете сразу все запутанные и ставящие в тупик проблемы, вызванные тревожностью.

Теперь ваш рациональный мозг не допустит в себе беспорядка и не позволит, чтобы что-то было не на своем месте. Ваш мозг готов все расставить по своим местам и в правильном порядке.

Давайте кратко повторим некоторые основные идеи, чтобы не сбиться с пути:

**Страх и тревожность вызывают еще более сильный страх и тревожность.**



Спокойствие и расслабленность, напротив, позволяют нам почувствовать себя еще более спокойно и расслабленно. Все, на чем вы концентрируетесь и что отработываете на практике, становится сильнее и прочнее. **Я выбираю концентрироваться на чувствах спокойствия и мира, потому что знаю: это поможет мне выздороветь.**

Тревожность ожидания не только неприятна сама по себе, но и *заставляет* сбываться самое плохое. Ожидая худшего, мы получаем худшее. Страх и тревожность толкают нас в порочный круг, удерживают внутри него и не позволяют нам ни в чем проявить инициативу.

**Порочный круг растет тем активнее, чем больше внимания мы ему уделяем, концентрируемся на нем и чем дольше думаем над связанными с ним проблемами.**

Когда мы уделяем внимание этому порочному кругу, раздумываем над тем, что с ним связано и концентрируемся на нем, он становится только сильнее и мощнее и начинает управлять нашей жизнью. Вызванные тревогой проблемы кажутся всепоглощающими и непреодолимыми, потому что мы смотрим на них с точки зрения самой тревожности.

Тревожность кажется всепоглощающей, потому что она раздувает сама себя до огромных размеров и надеется, что вы увидите в ней бóльшую проблему, чем есть на самом деле.

Тревожность обманывает вас, убеждая бросить терапию под предлогом того, что она для вас якобы неэффективна. Тревожность нагнетает негативные эмоции, убеждения и ожидания. Мы не позволим этому случиться. Нам обязательно нужно двигаться вперед.

**Поддаваясь тревожности, бегая по ее порочному кругу, мы сами даем ей власть, питаем и укрепляем ее. Мы культивируем ее. Концентрируясь на внешнем, расслабляясь, учась ко всему относиться проще и замедлять мышление, мы переключаем свое внимание на решение проблем, и тогда эти проблемы начинают решаться.**

Ваш мозг готов помочь вам продолжать двигаться вперед, если вы только его об этом попросите и разрешите ему оставаться открытым и рациональным в отношении ваших оценок и суждений. Если ваш ум будет оставаться открытым для новых идей и интерпретаций, это позволит вашему мозгу найти рациональные решения, которые ответят на все вопросы, связанные с тревогой.

Вы и ваш мозг работаете над преодолением социофобии вместе. При этом мозг работает и сам с собой. Если вы рассчитываете на выздоровление и на то, что социофобия останется для вас в прошлом, то так оно и произойдет. Мозг исполняет в реальности любое ваше рациональное ожидание, если только вы, не переставая, будете мягко работать над когнитивными стратегиями и применять их в своей жизни.

**Чего вы ожидаете, то и случается.** Поэтому давайте следить за тем, чтобы наши ожидания были рациональными и гармонировали с тем, чего мы хотим от жизни.

Например, вполне рационально хотеть чувствовать себя более уверенно при разговоре с начальством. Посмотрев на эту ситуацию с рациональной точки зрения и поняв, что начальник - такой же человек, как и все остальные, я могу использовать это рациональное убеждение на практике.

Я верю, что я не хуже других, поэтому имею право поговорить с начальником или руководителем, не испытывая при этом чувства страха. Такое чувство в данном случае не имеет логических оснований.

Чтобы избавиться от него, мы повышаем планку своих ожиданий и приводим их в соответствие с тем, что является рациональным. Поговорить с начальником, когда есть такая необходимость, - это рационально, поэтому нужно просто сделать это, не испытывая тревожности, ужаса или страха.

Сначала нужно рационально объяснить все это самому себе. Напомните себе о том, что вы сами воздвигаете этих людей на пьедесталы и возводите их на невероятные высоты – и все только потому, что вам кажется, будто они чем-то лучше вас.

Ваш иррациональный внутренний голос говорит, что начальство не заинтересуется разговором с вами, потому что вы - хуже них. Поэтому вы ожидаете, что провалите все дело, если вам придется с ними разговаривать. В случае негативных ожиданий оказывается легче просто избегать соответствующих ситуаций.

Но подобные идеи иррациональны, и они приводят вас к иррациональным выводам. Когда мы все это обдумаем и сумеем прийти к рациональному выводу, тогда сможем принять рациональное решение:

"Мне нужно поговорить с начальницей об этом проекте, и я поговорю. Нет никакой рациональной причины бояться или испытывать тревожность по этому поводу. Я буду ожидать рационального результата: что смогу поговорить со своей начальницей, и что у меня все получится.

Я помогу начальнице лучше узнать, что я за человек, и понравлюсь ей - а это позволит удержать ситуацию в позитивном русле".

**Я все рационально взвесил и решил, что у меня нет никакой обоснованной причины избегать своей начальницы.**

Я **ожидаю**, что наш разговор пройдет отлично. Я **отнесусь ко всему проще, расслаблюсь и буду использовать медленную речь**, чтобы не терять спокойствия. Я не позволю адреналину и кортизолу мне помешать. Начальнице понравится, что я проявил инициативу, и это убедит ее в моем интересе к работе. Никаких других результатов, кроме положительных, это принести не может.

Принятое рациональное решение привело меня к рациональному ожиданию, которое, в свою очередь, привело меня к разговору с начальницей и позволило мне обойтись при этом без тревожности. На самом деле, все не так уж сложно. **Еще до того, как**

**подойти к начальнице, я ожидал, что меня воспримут доброжелательно.**

Может быть, с таким подходом к жизни, многие обстоятельства в моей жизни изменятся. Я решил ничего больше не избегать. Я решил настроиться на рациональные ожидания. Я решил, что мои рациональные ожидания помогут мне действовать в соответствии с моими рациональными убеждениями.

Чем меньше мы будем играть в игры, навязываемые нам порочными кругами тревожности, тем проще, быстрее и легче нам будет преодолеть социофобию.

Примите для себя решение, во что верить.

Успокойтесь и ожидайте рационального результата.

Продолжайте двигаться вперед, держите ум открытым и позвольте своим ожиданиям исполниться.

**Ваш мозг усваивает и верит всему, что вы многократно ему повторяете. Ваш мозг изменяется прямо сейчас. Позволяя ему выяснять, что на самом деле является правдой, вы взамен получаете все более рациональные мысли, убеждения и ожидания.**

---

<sup>i</sup> Надписи на листочках (на рисунке): мысли, эмоции, действия.

---

## ОБЩЕНИЕ В ТОЛПЕ

---

Отправляясь на какое-то общественное мероприятие, идите туда с реалистичными ожиданиями и будьте как можно более рациональны в отношении себя.

Расслабьте мышцы, расслабьтесь, сделайте глубокий вдох и успокойтесь. Прежде, чем с кем-то заговорить, не забудьте замедлиться и не торопитесь.

Помните, что в разговоре всегда участвуют двое. Не чувствуйте ответственности за "паузы", в молчании нет ничего неправильного или неловкого.



Более того, паузы являются частым и обычным делом даже в общении с теми, кого вы давно знаете и рядом с кем чувствуете себя совершенно комфортно. Проблема не в самих паузах. Проблема в том, как вы к ним относитесь и как на них реагируете.

Мы постоянно вращаемся среди людей, общаясь в толпе. Иногда это происходит по официальному поводу, например, на бизнес-конференции или на общественном мероприятии. А иногда мы вращаемся среди уже знакомых нам людей, например, на корпоративах или приятельских встречах.

**Вот несколько общих терапевтических рекомендаций, которые можно использовать при общении в толпе:**

- 1. Если вы чувствуете, что вам больше нечего сказать, можете вежливо закончить разговор.** Проявите инициативу, скажите: "Рад был познакомиться с тобой, Майк. Извини, но я вижу друга, с которым мне нужно пойти поздороваться"... или "Я хочу пойти чего-нибудь выпить"... или "Мне нужно выйти на несколько минут"... или "Мне нужно в уборную". Выберите любой уместный в данной ситуации вариант. У вас не обязательно должен быть реальный повод для окончания разговора - вы просто следуете общественным нормам и проявляете тактичность. Попробуйте сделать это один раз - и дальше будет проще. Если вы наговорились с человеком, вежливо закончите беседу. Все вокруг именно так и поступают,

вы не обязаны стоять и ждать, пока ваш собеседник сделает это первым. Возьмите инициативу в свои руки, скажите: "Еще увидимся", - и идите дальше. Подойдите к кому-нибудь еще или перейдите в другую часть зала.

2. **Предложите пообщаться кому-нибудь, кто стоит или сидит в одиночестве.** Если вы проявите инициативу, это поможет *вам* почувствовать меньше тревожности и больше уверенности. Или заговорите с тем, кто, как вы видите, один, и кому не с кем поговорить. Проявите инициативу и начните разговор первым. Сделав это, вы почувствуете контроль над ситуацией, что снизит вашу тревожность и поможет меньше нервничать.
3. **У вас *нет* никакой причины чувствовать неловкость, стыд или вину.** Все эти чувства - следствие АНМ. Откажитесь от них, маркируя их как "ложные", и *примите решение* в любом случае чувствовать себя нормально. Поначалу вам, возможно, покажется, что это звучит странно, но вы действительно можете прямо сейчас принять решение перестать чувствовать неловкость или тревожность. Чтобы мягко двигаться вперед и уйти от тревожности, нужно проявить инициативу и принять для себя решение верить, что у вас нет никакой рациональной причины чувствовать неловкость или стыд. Вы принимаете осознанное решение чувствовать себя нормально.

**Вашему мозгу необходимо слышать, что вы больше не собираетесь испытывать неловкость безо всякой рациональной причины, и ему нужно слышать это многократно, чтобы изменить вашу систему убеждений. Вы приняли рациональное решение. Теперь закрепляйте его при каждой возможности.**

4. **Заблаговременно примите для себя решение, что *не* позволите себе испытывать неловкость.** Почему вообще вы должны чувствовать себя не в своей тарелке? Для этого нет никакой объективной рациональной причины, так зачем это допускать? Ваше прошлое тянет вас назад к привычным реакциям, но вы можете принять решение не поддаваться этому. Не нужно чувствовать себя как-то странно, неловко или не в своей тарелке. Вместо этого, с рациональной точки зрения, вы должны чувствовать себя нормально, потому что в текущей ситуации вы на своем месте и являетесь частью коллектива.
5. **Можете стоять на месте сами по себе и просто смотреть по сторонам.** Это не возбраняется. Никто вас за это не убьет, и с рациональной точки зрения, в этом нет ничего неправильного. В подобных социальных ситуациях вы имеете полное право делать все, что хотите, в пределах разумного. Поэтому просто оставайтесь в этих ситуациях и откажитесь от чувства неловкости или неуместности. Повторите сопроводительный материал "Установки", чтобы укрепить рациональность своего мышления.

**НУ И ЧТО?  
КАКАЯ РАЗНИЦА?  
ЗАЧЕМ Я ДЕЛАЮ ИЗ МУХИ СЛОНА!  
ЭТО НЕ БЕДА, ПОДУМАЕШЬ!**

**Я здесь такой же свой и на своем месте, как и все остальные.  
Я имею право чувствовать себя здесь комфортно, и закрепляю мысль об  
этом в своем мозгу.**

Затем сделайте глубокий вдох, избавьтесь от давления и стресса и расслабьтесь.

Чувствовать себя неловко там, куда вас пригласили или где вы являетесь своим, нерационально. Вы имеете полное право чувствовать себя так же отлично, как и все остальные. Поэтому позвольте себе чувствовать себя нормально. Позвольте себе усвоить рациональную правду и осознать, что вы не обязаны принимать подарок, который дарит вам тревожность.

Сделайте подарок сами себе и примите его: этот подарок - способность чувствовать себя спокойно и мирно в данной ситуации. Испытывать какие-то другие чувства было бы нерационально, а у вас есть контроль над собственными эмоциями.

Поэтому примите решение чувствовать себя комфортно, и тогда так оно и будет. Расслабьтесь и позвольте себе чувствовать себя комфортно. То, что вы отдаете другим, возвращается к вам обратно.

6. **Концентрируйтесь на других людях** – активно слушайте и фокусируйте на них все свое внешнее внимание – замечайте, как зовут людей, какие у них интересы, кем они работают и о чем разговаривают. Если вы вдруг забудете это сделать, не занимайтесь самобичеванием. Просто продолжайте дальше. Напоминайте себе, что нужно делать это, и в следующий раз вы уже не забудете.
7. **Замедляйтесь, когда говорите.** Если вы успокоитесь и не станете торопиться, то вам почти всегда будет что сказать. Здесь и принесет свои плоды вся ваша практика медленной речи.

Теперь вы можете использовать успокаивающую медленную речь в социальных ситуациях, когда чувствуете тревожность, и благодаря замедлению, ваши эмоции изменятся. Если вы не забудете использовать медленную речь, это успокоит вас, поможет вам лучше все запоминать и организует ваши мысли.



Помните: вы не должны ускоряться потому, что только так вы сможете воспрепятствовать избыточному выбросу адреналина и кортизола - гормонов, ускоряющих вас и заставляющих нервничать. Теперь вы это контролируете. Успокаиваясь и используя медленную речь, вы можете контролировать свои эмоции, когда пожелаете.

Я знаю несколько человек, которые игнорировали медленную речь и отказывались практиковать и использовать ее. Но проходит время, и однажды обязательно наступает момент, когда они понимают, что совершили большую ошибку, отказавшись от этой стратегии раньше, чем она успела начать приносить свои плоды. При достаточной практике использования, эта стратегия оказывает серьезное влияние на вашу жизнь, общение с окружающими и карьерные возможности.

8. **Те из нас, кто страдает социофобией, за много лет обычно накапливают множество впечатлений и переживаний, о которых мы ни с кем ни разу не разговаривали и которыми ни с кем не делились, потому что всегда испытывали слишком сильную тревожность от разговоров с людьми. С реалистической точки зрения мы можем очень много рассказать другим!**

**Помните, что разговаривая с кем-то, вы не обязаны быть интересным, остроумным или забавным.** Вы не обязаны никого развлекать. Просто будьте внимательны к разговору и участвуйте в нем. Если вы будете поступать таким образом, все остальное получится само собой.

9. **Вы способны вращаться среди людей и общаться не хуже, чем все остальные.** Поверните ситуацию с тревожными мыслями в свою пользу.

Например, скажите себе: *"Знаешь, раньше я думал, что не могу общаться в толпе и нормально разговаривать с окружающими. Но теперь я понимаю, что это может получаться у меня лучше, чем я думал..."*.

10. **Еще раз примите решение не чувствовать себя неловко в ситуации общения в толпе.** У вас нет никакой рациональной причины допускать такие чувства. Независимо от того, одни вы или в компании, вы не должны чувствовать себя не на своем месте. Сделайте глубокий вдох и расслабьтесь. Расслабьте мышцы при помощи техники прогрессивной мышечной релаксации. Отнеситесь ко всему проще. Все в порядке. Никто не обращает на вас излишнего внимания. Поэтому отнеситесь ко всему проще. Это все не трудно. Плывайте по течению и расслабьтесь.

**11. Вы можете пройти по залу мимо общающихся друг с другом людей и ни с кем не разговаривать.** Попробуйте это сделать. Зачем слишком концентрироваться на том, как вы выглядите в глазах других, когда вы просто прогуливаетесь по залу? Другие постоянно так делают и вообще не задумываются об этом. Примите решение нормально чувствовать себя, выполняя такое действие. В этом нет ничего "неправильного", странного или ненормального. Вы не окажетесь из-за этого в центре внимания.

Убедитесь в этом сами, используя технику "оглянись вокруг", прогуливаясь по залу. Никто не обращает на вас внимания и не оценивает вас, потому что все заняты своими разговорами, и их внимание обращено на тех, с кем они разговаривают. Все остальные прогуливаются по залу, когда хотят. Действуйте - убедитесь в этом сами. Смотрите на эту ситуацию с рациональной точки зрения. Позвольте себе расслабиться, замедлиться и просто пройти, где захочется. Проявите инициативу, попробуйте - и вы узнаете, что в этом нет ничего трудного.

**12. Переходите от человека к человеку или от одной компании к другой, когда захотите.** Никто навечно не приковывает вас цепями к первому человеку, с которым вы заговорите. Общаясь друг с другом в толпе на различных мероприятиях, все всегда прогуливаются и разговаривают с разными людьми. Проявляйте инициативу, разговаривайте с людьми, а когда захочется, вежливо заканчивайте беседу и идите дальше.

**13. Не проводите весь вечер рядом с одним человеком.** Вам кажется, будто вам необходимо, чтобы рядом, как спасательный круг, всегда был некий "безопасный" человек (рядом с которым вы чувствуете себя комфортно и защищенно), и возможно, до начала терапии вы именно так себя и вели. Но теперь вы уже добились некоторых успехов и, вероятно, можете уже какое-то время обходиться и без этого "безопасного" человека поблизости.

Действуйте, отойдите от него и поговорите с другими. При этом по-прежнему важно придерживаться пошагового подхода, так что, вы и ваш "безопасный" человек можете для начала переходить от компании к компании вместе. Но когда вы почувствуете себя чуть более спокойно и комфортно, разделитесь с этим человеком. С рациональной точки зрения, в данной ситуации общения для вас «безопасны» любые собеседники.

Напомните себе, что от вас требуется только внимание к разговору и участие в нем. Вы, скорее всего, избегали таких ситуаций в прошлом, поэтому теперь похвалите себя за то, что стали участвовать в общении.

**14. Люди всегда сначала разговаривают друг с другом какое-то время, а потом расходятся.** Это общепринятый (почти "обязательный") элемент общения в толпе.

Вы какое-то время говорите с кем-то, а потом идете дальше. В этом нет ничего такого. Со следующим человеком можно говорить о том же, о чем вы говорили с предыдущим. Он ведь не слышал ваш предыдущий разговор.

15. **Когда захотите, просто вежливо закончите и идите дальше.** Подойдите к столу с напитками и закусками. Если вы не видите никого, с кем можно поговорить, просто поешьте чего-нибудь и выпейте. Сходите в уборную. Проойдитесь по залу или выйдите на улицу на несколько минут. Отнеситесь ко всему проще. В самом деле, во всем этом нет ничего трудного!

Еще через час все это выветрится у людей из памяти. Они приходят пообщаться в толпе, чтобы просто повеселиться и узнать друг друга. Не относитесь к этому столь серьезно. Будьте к себе снисходительнее, расслабьтесь, отпустите напряжение из своих мышц. Все это не так уж сложно.

16. **Никто не следит за вами и не оценивает, как вы себя ведете.** Людям есть чем заняться, вместо того, чтобы излишне концентрироваться на вас.
17. **Все сосредоточены на себе и своих собеседниках.** Они хотят повеселиться и хорошо провести время. Может быть, вам стоит последовать их примеру?
18. **Заранее решите для себя, что с вами все есть и будет в порядке,** что бы вы ни сделали и ни сказали, что бы ни случилось. Ваши собственные решения и ожидания способны оказать серьезнейшее влияние на развитие происходящих с вами событий. Помните о том, что когда вы рациональны, ваш мозг готов последовать за вашими решениями. Он будет действовать в соответствии с вашими словами.
19. **Само ваше решение повращаться среди людей и пообщаться в толпе - это уже успех.** Успех просто потому, что вы это сделали. Никакие дополнительные подтверждения этого факта от кого бы то ни было ни нужны. И не обязательно после этого чувствовать себя "классно". Вы просто приняли решение пообщаться в толпе - даже если для начала совсем недолго. Вы приняли решение и выполнили его - это единственное, что имеет значение. Ведя с кем-то непринужденный разговор, вы противодействуете социофобии и проявляете рациональность по отношению к себе.
20. **Продолжая вести себя подобным образом, вы постепенно убеждаетесь в том, что отлично справляетесь с общением в толпе.** Провал возможен только в одном случае - если вы совсем сдадитесь и навеки запретесь в шкафу своей спальни. Ваше общение в толпе было успешным просто потому, что вы это сделали. Вы все больше способны общаться с окружающими, не испытывая чувства тревожности.

Это еще один маленький шаг на пути к жизни без социофобии. Продолжайте шаг за

шагом двигаться вперед, проявлять инициативу, принимать маленькие решения и оставайтесь рациональными. У вас отлично получается. На самом деле, ваш успех уже более значителен, чем вы думаете.

---

## УТВЕРЖДЕНИЯ О ТОМ, ЧТО МЫ ИМЕЕМ ПРАВО

---

Чтобы иметь возможность, минуя чувство неловкости, высказаться о том, что вам нужно, необходимо сначала поверить в то, что у вас есть законное право на эти нужды. С рациональной точки зрения, вы заведомо имеете право на все, что перечислено ниже, независимо от того, *чувствуете* вы за собой это право или нет:

1. **Я имею право решать, как мне жить свою жизнь.** Это включает преследование собственных целей и установку собственных приоритетов.
2. **Я имею право на собственные ценности, убеждения, мнения и эмоции** – и право уважать себя за них, независимо от того, что думают обо мне другие люди.
3. **Я не обязан оправдываться или слишком подробно объяснять свои действия или чувства другим людям.** Слишком подробные объяснения означают, что я не уверен в себе и чувствую необходимость предоставить обоснование того, почему я поступил так, а не иначе. Я не обязан оправдываться за свои действия. (В рамках здравого смысла).
4. **Я имею право говорить другим, какого отношения к себе я ожидаю.**
5. **Я имею право высказываться,** а также говорить "нет", "я не знаю" или "я не понимаю".
6. **Я имею право какое-то время формулировать про себя свои мысли перед тем, как их выразить.**
7. **Я имею право обращаться за помощью или информацией** – и при этом не испытывать негативных чувств по поводу своих нужд.
8. **Я имею право изменять свое мнение.**



9. **Я имею право совершать ошибки, когда учусь чему-то новому.**
10. **Я имею право нравиться себе, несмотря на то, что я несовершенен.**
11. **Я имею право на позитивные отношения, доставляющие мне чувство удовлетворения, в которых я чувствую эмоциональный комфорт и свободу честного самовыражения** – а также право изменять или заканчивать отношения, если они не отвечают моим нуждам.
12. **Я имею право изменять, улучшать и развивать свою жизнь в любом выбранном мной направлении.**

Когда у вас нет убежденности в том, что вы имеете право на все вышеперечисленное, вы пассивно реагируете на все события своей жизни.

**Пока нужды, мнения и суждения *окружающих* будут, с вашего попустительства, оказываться для вас важнее ваших *собственных*, вы, вероятнее всего, будете чувствовать боль, тревожность и гнев.**

Пассивность и зажатость, реактивный подход ко всему в жизни (вместо проактивного) ведут к еще большей зажатости. Пассивность - это уклончивость, эмоциональная нечестность по отношению к себе и полный отказ от своих интересов. Пассивность поддерживает в нас тревожность и снижает нашу самооценку.

Неважно, верите ли вы сейчас в эти "Утверждения о том, что мы имеем право" или нет. Мы на пути к их осмыслению и вере в то, что является здоровым и рациональным.

"Утверждения о том, что мы имеем право" могут обрести для нас значение истинной правды по мере того, как мы будем понемногу обдумывать все смыслы, вложенные в каждое из них. **Каждое "Утверждение о том, что мы имеем право" является логичным и рациональным. И все мы имеем право чувствовать за собой эти права.**

---

<sup>i</sup> Надпись на рисунке: «Верьте в себя».

---

## Перфекционизм и давление на себя:

два негативных стремления, которые мне не нужны

---

Мне не нужно быть совершенным. Я больше не буду от себя этого ожидать. Никто не способен быть совершенным. К тому же, не существует никакого "совершенного" способа выполнения чего бы то ни было.

Если у меня не получается сделать что-то так хорошо, как хотелось бы, я рационально и спокойно приму это.

Ведь когда я еще упорнее пытаюсь и давлю на себя в стремлении делать все скрупулезно и педантично, я только еще больше отнимаю у себя радость жизни и фактически добиваюсь худших результатов.

Я буду делать то, что нужно, но буду помнить о том, что нет никакого совершенного и идеального способа выполнения этого действия. Я спокойно принимаю это, даже если испытываю тревожность или чего-то не понимаю. Нет никакой необходимости быть совершенным. Стремление к совершенству только заставляет нас сильнее давить на себя. Я больше не буду от себя этого ожидать.



**Избавьтесь от  
перфекционизма и не  
давите на себя**

Ситуация начнет давить на меня только в том случае, если я это допущу. Но в данной ситуации нет ничего, что было бы столь важно. Все это мелочи. Допустим, другие неодобрительно относятся к тому, что я делаю или говорю - ну и что? В жизни постоянно кто-то с кем-то не соглашается.

**Больше не будет никакого давления, потому что я этого больше не допущу.** Не существует никакого единственно правильного способа относительно того, как и что делать. Нет никакой необходимости на себя давить, потому что ни в какой ситуации я не обязан делать что-либо "абсолютно совершенно".

Я могу делать, что хочу. Если кто-то решит, что я нервничаю, - я могу это принять. И тогда никакого давления не останется - ведь я просто принял их суждение. Нет никакой

необходимости быть совершенным - нет никакого идеального способа того, как и что делать. А поскольку не существует идеального способа, то нет и необходимости на себя давить.

Нет необходимости на себя давить, потому что я могу делать, что хочу. Нет ничего, что я должен сделать. Нет единственно верного и точного способа выполнить дело. Нет необходимости на себя давить, потому что я могу справиться с последствиями своих действий.

Нет необходимости на себя давить, потому что мнения других людей не определяют моего отношения к себе - и того, являюсь ли я достойным человеком или никчемным. Нет никакой необходимости на себя давить, потому что я не обязан быть совершенным... И я больше не буду от себя этого ожидать.

Я взваливаю на себя огромное давление, когда анализирую каждую отдельную ситуацию и задачу в попытке найти идеальный способ ее выполнения.

**Но я помню: Анализ = Парализованность.**

Почувствовав на себе давление, я перестану думать и начну делать. Нет никакого единого совершенного способа выполнения чего бы то ни было, поэтому что бы я ни сделал - это будет приемлемо.

А если, выполнив что-то, я начну думать о том, что мог бы справиться и лучше, то просто скажу себе: "Ну... зато я чему-то научился, и это новое знание поможет мне в следующий раз справиться лучше. Все в порядке. Мне не нужно быть совершенным. Я доволен своими усилиями".

**Моя самооценка не зависит от того, как я справлюсь с определенным заданием, - и от того, сочтут ли меня окружающие умным, компетентным, интересным и привлекательным или нет.** Нет необходимости на себя давить, потому что если кто-то сочтет меня тревожным, я это просто приму. И если кто-то в чем-то сочтет меня неудачником, я это тоже приму, потому что не нуждаюсь в их одобрении для поддержания самооценки.

**Мое собственное мнение относительно ценности моей работы важнее мнения других людей.**

Мои убеждения о том, является ли правильной моя позиция, важнее, чем убеждения других.



Если я комфортно чувствую себя от того, как я держу себя и что делаю, это важнее, чем мнение окружающих.

Нет никакой необходимости на себя давить, потому я такой же человек, как все, и имею право не оправдываться перед другими в том, что делаю.

И даже если на меня нападает чудовище по имени "перфекционизм", это не означает, что я становлюсь менее ценным человеком или что я должен испытывать чувство стыда. Я еще не во всем добился успехов, мне многое предстоит, но я продолжу использовать те методы, которые сейчас изучаю, с невозмутимой, спокойной, уверенной и мирной решимостью. Все, что я буду делать, я буду делать ради собственной радости и развития, а не только ради одобрения окружающих.

Поэтому нет никакой необходимости на себя давить, потому что даже если другие будут свысока смотреть на мою деятельность, внешность или поведение, я все равно смогу быть счастливым. Ведь все, что я делаю – я делаю потому, что это нужно мне, а не для других людей. **Как человек, я имею право сказать: “Я не знаю”, “Это не в моей компетенции” или просто “нет”.**

Я избегаю таких слов, как "нужно/следует", "должен", "не могу" и "вынужден/обязан", потому что они накладывают на ситуации жесткие рамки и давят на меня. В разумных и рациональных пределах я буду делать все, от чего могу чувствовать себя счастливым.

**Чем больше я давлю на себя в попытке добиться в чем-то совершенства, тем больше проблем я себе создаю, и, как ни парадоксально, в итоге добиваюсь более низких результатов.**

---

## Концентрация на внешнем: как она удерживает нас от тревожности

---

Когда мы испытываем тревожность любого рода, включая тревожность ожидания, нам необходимо переключить все внимание и КОНЦЕНТРАЦИЮ с внутренних чувств на внешние вещи.

**В моменты тревожности наши внутренние чувства являются ошибочными, и, сосредоточивая внимание на своей тревожности, мы тем самым только усиливаем ее.** Мы всю свою жизнь концентрировали "внутреннее" внимание на своих страхах, и это стало привычкой, которая не выпускала нас из-под контроля тревожности.

Когда мы совершаем какую-то ошибку, а потом концентрируемся на том, что чувствуем внутри, мы тем самым только укрепляем свою тревожность и придаем ей силы. Например, когда мы

- Выступаем перед аудиторией
- Представляемся незнакомому человеку
- Читаем доклад
- Делаем что-то на публике



**нам не нужно обращать внимание на свои чувства.**

Вместо этого нужно сосредоточить свое внимание и сконцентрироваться на внешнем: на том, что видим перед собой. На других людях. На помещении, в котором находимся. На интерьере. На чем угодно, что находится вокруг вас. Концентрация на внешних вещах помогает легче справиться с происходящим.

**Скажите себе:**

- "Нужно называть вещи своими именами - то есть, назвать тревожность обманщицей, - а потом отвлечь от нее свое внимание. Я сконцентрируюсь на внешнем: на чем-то из того, что меня окружает. Не нужно сидеть, заикливаться, пережевывать все это и пугать себя до полусмерти, уделяя все внимание иррациональной тревожности.
- Нужно заняться чем-то активным и придать своему уму позитивное направление, например, подумать о каком-то внешнем мероприятии или событии и заняться его планированием".

По мере выздоровления от социофобии мы логическим образом продвигаемся вперед, поэтому наше внимание должно быть сосредоточено на внешнем. Следует сконцентрироваться на внешних ситуациях и событиях.

**Не надо привыкать постоянно “сверяться” со своим чувством тревожности, а потом действовать на основании своих чувств.** Чувства бывают более иррациональными, чем мысли, а негативные чувства, такие как тревожность, любят обращать на себя наше внимание и таким образом ловить нас в свои сети. Наши чувства обманывают нас, а если мы будем на них концентрироваться, они только усилятся и вызовут у нас еще большую тревожность.

- Мне не нужно уделять внимание собственной тревожности. Никогда не нужно "сверяться" с тем, как я себя чувствую. Нужно сосредоточивать внимание на том, что вокруг меня. Нужно концентрироваться на внешнем: на других людях, ситуациях, работе и занятиях.
- Фокус моего внимания должен удерживаться на чем-то вне меня самого. Беспокойство, сомнения и страх существуют не снаружи, а внутри меня, и АНМ любят делать так, чтобы я застревал внутри самого себя, заставляя меня слишком много обо всем думать и все анализировать.
- Мне нужно сконцентрироваться на внешнем. Не стоит концентрироваться на себе и своих чувствах. Следует концентрироваться на других людях и на своих действиях.

**Мы не сумеем объективно измерить уровень своего прогресса, сверяясь с эмоциями, причиняющими нам боль, потому что если мы будем пытаться намеренно прислушиваться к себе, чтобы выяснить, насколько сильную тревожность чувствуем, то в итоге только укрепим ее и позволим этому чувству вырасти еще больше..** Наша внутренняя концентрация на тревожности - *это* проблема, и мы с вами ищем способы ее решения.

**Нужно спросить самого себя:**

- Сделал ли я то, что нужно было сделать? Удерживал ли я свое внимание на внешнем? Концентрировался ли я на чем-то или ком-то внешнем вместо самого себя?
- Умею ли я обращать внимание на хорошее, доброе и прекрасное? Умею ли я обращать внимание на позитивные и приятные вещи вокруг себя?
- Умею ли я спокойно размышлять и не забывать концентрироваться на внешнем?

Если сегодня я разговаривал с Анжелой, то нужно спросить себя: "Обращал ли я внимание на то, что говорила Анжела, или думал только о том, что она намного более талантливая собеседница, чем я?"

**От тревожности избавляет обращенность внимания вовне и активная деятельность.**

**Обращайте внимание на других людей, внешние события и на работу - то, что видите перед собой.**

"Я больше не вернусь к избыточному обдумыванию и анализу, потому что знаю, что анализ парализует. Обращение внимания на внешние события - вот мой билет в жизнь без тревожности".

**Вот еще несколько примеров того, как нам способна помочь концентрация на внешнем:**

После долгого дня, наполненного тревожностью, вы можете чувствовать себя изможденным. Вам наверняка захочется лечь спать, потому что вы очень устали. Социофобия изнуряет нас и за несколько часов нашего пребывания среди людей истощает запасы естественных полезных нейромедиаторов в нашем организме.

Из-за чрезмерной, излишне высокой сосредоточенности на том, как мы выглядим в глазах других, мы доходим до психического утомления. Мы утомлены не из-за того, что занимались какой-то физически тяжелой работой. Обратите внимание, что психическое утомление отличается от физического.

Если вы бросите небольшой вызов связанному с социофобией чувству утомления, зная, что оно иррационально, то сможете подтолкнуть себя к тому, чтобы заняться чем-то физически активным, подвигаться, сделать зарядку или сходить на какое-нибудь мероприятие, куда вас приглашают. Сильнейшая усталость, вызванная социофобией, быстро пройдет, и вы почувствуете прилив бодрости и энергии уже через несколько минут.

**Как это происходит?**

Просто ваши внутренние чувства вам солгали. На самом деле вы были не так измождены, как вы чувствовали. Психическое состояние тревожности заставляло вас чувствовать физическую усталость и измождение. Оставаясь, вопреки этому, активным и продолжая что-то делать, вы убедитесь, что вызванные АНМ чувства были ошибочными.

Обращенность внимания внутрь на свои чувства - это ловушка.

Обращенность внимания вовне - на жизнь вокруг - это решение проблемы.

Встав со стула и отправившись куда-нибудь в компании другого человека, вы почувствуете, что усталость проходит, а не наоборот. Вы подтолкнули себя к тому,

чтобы выйти из дома и обратить свое внимание вовне - на жизнь вокруг вас, и вы сразу чувствуете бодрость и энергию. **Мы можем просто пройти мимо этого внутреннего чувства утомления, обращая внимание на что-то внешнее и подталкивая себя к выходу из дома.**

- Внутренняя концентрация на переживаниях и страхах только усугубляет мою социофобию и снова возвращает меня в страну тревожности. Продолжая концентрироваться на внутреннем, я только препятствую решению собственных проблем.
- Единственный способ решить проблему тревожности - это не концентрироваться на своих негативных чувствах и активно что-то *делать*. Концентрируйтесь на внешнем: на окружающих людях и ситуациях. Я должен быть как можно более активным.
- Я буду концентрироваться на наружном и внешнем, а не на том, что я чувствую внутри, т.е. не на лживых автоматических негативных мыслях и чувствах.
- Страх питается страхом, но это возможно только тогда, когда я на нем концентрируюсь.
- **Поэтому я поступлю наоборот: сконцентрируюсь на внешнем и буду активно слушать других людей.**

---

## Как быть более ассертивным

### Конкретные утверждения для развития ассертивности

---

#### 1. **Выражайте свои желания, мысли и чувства как можно более конкретно и ясно.**

Вот примеры ясных и прямых утверждений:

- "Я хочу..."
- "Я не хочу, чтобы вы..."
- "Вы бы не могли...?"
- "Мне понравилось, как вы это сделали".
- "У меня другое мнение. Я думаю, что..."
- "У меня неоднозначная реакция по этому поводу. Я согласен с данными аспектами по таким-то причинам, но вот данные аспекты по таким-то причинам меня беспокоят".



Бывает полезно объяснить, что именно вы имеете в виду и чего не имеете в виду, например, так: "Я не хочу заканчивать отношения из-за этой проблемы, но хотел(а) бы обговорить ее, чтобы понять, сможем ли мы избежать ее повторения в будущем".

2. **Выражайтесь прямо.** Доносите свое мнение до того, кому оно предназначается. Если хотите что-то сказать Эмили, скажите это именно Эмили; не говорите это никому, кроме Эмили (включая тех, с кем она общается).

3. **Будьте "собственником" своего мнения.** Давайте ясно понять, что ваше мнение основано на вашей системе взглядов, на ваших представлениях о хорошем-плохом или правильном-неправильном. Это ваше восприятие. Вы можете закрепить свое "право собственности" при помощи утверждений от первого лица ("Я"-утверждений), таких как:

"Я не согласен с вами" (вместо "Вы не правы"), или

"Я бы хотела, чтобы ты постриг газон" (вместо "Знаешь, тебе пора бы постричь газон").

Если вы будете кого-то обвинять, человек только обидится или рассердится. Поэтому формулируйте свои мысли так, чтобы диалог сохранял личный, но при этом позитивный характер.

**4. Поинтересуйтесь реакцией собеседника.** "Я достаточно ясно говорю? Это понятно? А как вы видите эту ситуацию? Как бы вы хотели с этим поступить?" Интересуясь ответной реакцией, вы побуждаете других к тому, чтобы они поправили вас в ваших возможных заблуждениях, а также помогаете окружающим осознать, что вы выражаете мнение или желание, а не предъявляете требование. Побуждайте окружающих к тому, чтобы они могли ясно, прямо и конкретно высказывать свое мнение в ответ на ваше.

### **Учимся быть более асертивными**

*(примечание переводчика: «асертивный» - термин, заимствованный из английского языка, в лексикон российских психологов проник с середины 90-х годов, от глагола assert - настаивать на своем, отстаивать свои права. Ассертивность определяется как способность человека уверенно и с достоинством отстаивать свои права и реализовывать свои цели, без ущерба для себя и окружающих людей, не попирая при этом прав других людей)*

Обучаясь повышению асертивности, не забывайте, что асертивные "навыки" нужно использовать избирательно. При общении на наших собеседников оказывают воздействие не только вербальные средства (слова), которые мы используем, но и невербальные средства коммуникации: тон голоса, жесты, зрительный контакт, выражение лица и поза. *Чтобы научиться рационально мыслить и асертивно себя вести, нужно время, практика, а также способность принимать себя таким, как есть, несмотря на совершаемые ошибки.*

### **Чего не дает асертивность**

Ассертивность не гарантирует вам счастья или справедливого обращения с вами со стороны окружающих; она не решит всех ваших проблем, связанных с социофобией, и не устранит всех ваших личных проблем. Просто начав асертивно себя вести, вы не обязательно сразу получите то, что хотите, но точно значительно увеличите свои шансы на успех. Ведь вы проявляете рациональность и говорите своему мозгу правду, причем делаете это спокойно и без лишних эмоций.

Недостаток асертивности - это одна из причин, по которым некоторые проблемы никак не могут решиться. Бездействие (то есть, когда вы ничего не делаете, чтобы их решить) только разжигает социофобию и поддерживает ее в нас.

Давайте работать в направлении большей открытости, прямоты и честности. Нам нужно меньше переживать о том, что о нас подумают другие, и больше о собственном отношении ко всему. Если вы будете вести себя асертивно, то вызовете больше симпатии со стороны окружающих и больше уважения к себе и своим идеям. Людям нравится, когда мы рациональным, спокойным и неагрессивным образом отстаиваем то, что по праву принадлежит нам.

---

## Как быть спокойным и асертивным: пример

---

Если кто-то придирается к вам, ведет себя агрессивно по отношению к вам или отказывается принимать в расчет ваши идеи и мнения:

**Будьте проактивны. Признайте проблему.** Не игнорируйте ее и не думайте, что проблема пройдет сама по себе - этого не случится. Вы можете спокойно принять этот вызов, ведя себя асертивно.

**"Мне нужно самому оказывать воздействие на свою жизнь, а не позволять ей оказывать воздействие на меня".**



С другой стороны, агрессивность - это противоположность асертивности. Агрессивность несет в себе гнев, конфликтность, мстительность и жажду ответных действий. Агрессивность - это негативная эмоция, включающая в себя гнев, и она никак не поможет преодолеть социофобию.

Не будем играть по правилам тревожности и проявлять агрессию - агрессия только питает и разжигает тревожность, усугубляя наши проблемы.

**Асертивность и агрессивность - это две очень разных линии поведения.**

Асертивность - это способность спокойно, без гнева, постоять за себя в случае необходимости.

Оставаясь спокойным и миролюбивым, вы даете собеседнику понять, что серьезно относитесь к тому, что говорите, но при этом не пытаетесь выбить почву у него из-под ног или причинить ему вред из мстительных соображений.

**Если кто-то издевается над вами, эту ситуацию нужно решать,** и единственный способ решения в данном случае - проявить асертивность. Излишняя эмоциональность, особенно проявление негативных эмоций типа гнева, только запутывает ситуацию и уводит нас еще дальше от нашей цели. Мы обретаем асертивность, когда мыслим рационально и остаемся спокойными.



Тот, кто над вами издевается, обычно не ожидает того, что вы сможете за себя постоять.

Такой человек думает, что вы покорно примете все, что взбредет ему в голову. Не меньшую радость ему доставит, если вы отреагируете на его издевательства гневом.

Ваш гнев - для них сигнал того, что они смогли вас задеть и обидеть. Ваш гнев показывает им, что *они* имеют власть над вашими эмоциями.

Вы наверняка видели как среди детей некоторые ребята повзрослее издеваются над теми, кто младше и меньше их. Если жертва издевательств в ответ просто молчит, она проигрывает, но если жертва издевательств расстраивается, злится и плачет, она тоже проигрывает.

**Ни**

**(а) игнорирование проблемы,**

**ни**

**(b) гневная реакция на эту проблему**

**не решают ее.**

Тот, кто вас третирует, рад спровоцировать вас на ссору, чтобы еще больше оскорбить вас и показать окружающим, как вы яростно и гневно пытаетесь одержать победу в этой ссоре, а они при этом будут спокойно и вальяжно сидеть и смеяться над вами. Давайте не станем попадаться в эту ловушку.

Ваш обидчик использует агрессивность, чтобы добиться своего. Мы этого делать не будем. Мы не будем использовать негативные эмоции. Мы стоим за себя, высказывая свои доводы спокойно, просто констатируя факты. Лучше всего делать это расслабленно и без намека на враждебность.

Тот, кто издевается над вами, не ожидает от вас спокойствия и такой реакции. Спокойный, ясный, рациональный ответ повернет ситуацию в вашу пользу и передаст контроль над ней в ваши руки.

**Проявите ассертивность и скажите:**

"Мне не нравится, когда ты так делаешь" (это должна быть просто констатация факта)

"Тебе это, похоже, доставляет большое удовольствие. Что в этом такого веселого?"

"Я хочу, чтобы ты называл меня по имени".

Будьте честными, прямыми и говорите по сути. Вы серьезным образом подходите к вопросу, который доставляет вам проблемы. Оставаясь спокойным и используя медленную речь, вы быстрее донесете смысл своих слов до собеседника.

**Чем спокойнее звучит ваш голос, тем больше это выглядит так, что вы контролируете ситуацию.** Ваш голос будет звучать весомо, благодаря вашему спокойствию и выверенности слов. Оставаясь вежливым, серьезным и разумным, вы будете "за взрослого" там, где находитесь.

Если кто-то придирается к вам, изводит вас, ведет себя агрессивно по отношению к вам или отказывается принимать в расчет ваши идеи:

**Медленно, вежливо и ровным голосом спросите (используя спокойную, медленную речь) :**

*"Почему ты себя так ведешь?"* или

*"Знаешь, у меня такое впечатление, что тебе не нравятся мои идеи"* или

*"Знаешь, ты, по-моему, так взвинчен и расстроен из-за этого"* или

*"Что именно тебя так беспокоит в этом (или во мне)?"*

Ситуации бывают разными, поэтому перефразируйте реплики в соответствии с обстоятельствами.

Не теряйте вразумительности и рациональности и разговаривайте ровным и спокойным тоном.

Спокойствие подразумевает использование медленной речи и концентрацию на внешней ситуации.

**Если вы будете разговаривать спокойным голосом, то собеседник послушает вас, потому что ваша речь будет звучать авторитетно, вдумчиво и профессионально.**

Если обидчик пытается использовать против вас гнев или агрессивность, то окружающие примут сторону того, чья речь звучит спокойно и рационально. Люди быстро понимают, кто прав в подобных ситуациях. Прямо донесите до человека свою мысль, но сделайте это спокойно, используя медленную речь.

Если вы сумеете сохранить рассудительность, ситуация разрешится в вашу пользу.

**Ассертивность и высказывание своей точки зрения (когда того требуют обстоятельства) разворачивают ситуацию на 180 градусов.**

**Если вы будете действовать, то в вас увидят активного участника жизни.** Вы сможете контролировать собственное видение себя и своей жизни, и окружающие будут видеть вас аналогичным образом.

Резюмируем все вышесказанное: подходите к ситуации спокойно, не повышайте голос и высказывайте свою позицию. **Используйте медленную речь, чтобы сохранять спокойствие и чтобы ваш голос звучал авторитетно.**

---

## Снижение чрезмерной сосредоточенности на том, как мы выглядим в глазах других

---

После нескольких недель использования техники "Оглянись вокруг", когда вы уже доказали себе, что способны расслаблять мышцы и расслабляться на публике, можно применить несколько дополнительных способов развития данной стратегии и повысить ее эффективность.

**Вот ряд дополнительных экспериментов, которые можно выполнить, чтобы снизить чрезмерную сосредоточенность на том, как мы выглядим в глазах других:**

1. **Намеренно слегка откашляйтесь в помещении, где находится много людей.** Не обязательно делать это громко. Просто нужно, чтобы вас было слышно.

Спокойно оглянитесь вокруг и посмотрите на реакцию. На вас все смотрят? Смотрят ли на вас с недовольством на лицах? Смотрят ли на вас с жалостью? Или никто вообще ничего не заметил? Так может быть, слегка откашляться на публике - не повод чрезмерно концентрироваться на том, как вы выглядите в глазах других?

Откашлявшись в людном помещении и понаблюдав за реакцией окружающих, вы наверняка обнаружите, что никто не обращает на вас излишнего внимания. Это позволит вам выяснить правду о том, что на самом деле происходит, и поможет вам снизить чрезмерную сосредоточенность на том, как вы выглядите в глазах других, а также чувство зажатости. Проверьте это сами.

2. **Когда ситуация это позволяет, попробуйте говорить чуть громче, чем обычно.** Немного повысив громкость собственного голоса, вы начинаете дышать диафрагмой, что действует успокаивающе и замедляет физиологические процессы в вашем организме, снижает частоту сердечных сокращений и кровяное давление.



Как реагировали люди, когда вы говорили чуть громче, чем обычно? Видели ли вы ужас на их лицах и получили ли негативную реакцию с их стороны?

Крикнул ли вам кто-нибудь: "Тише! У меня из-за тебя лопнут барабанные перепонки!" Видели ли вы, чтобы ваш более громкий, чем обычно, голос вызвал у кого-нибудь отторжение и заставил с криком убежать от вас?

Скорее всего, люди обратили на вас более пристальное внимание и слушали, что вы говорите. Не показалось ли вам, что они позитивнее и внимательнее реагировали на ваши слова?

Нужно ли вам чрезмерно концентрироваться на том, как вы выглядите в глазах других, только потому, что вы говорили чуть громче обычного? Чему рационально было бы поверить? Чего ожидать в следующий раз, когда я снова немного повышу голос?

Если вы заметили позитивную реакцию со стороны окружающих, то вам нужно и впредь говорить чуть громче.

**Большинству из нас следует научиться быть громче, поэтому продолжайте работать над достаточной громкостью голоса для того, чтобы вас можно было услышать. При этом не выдыхайте воздух из легких прерывисто. Дышите глубоко, чтобы у вас было больше воздуха для обеспечения звучания вашего голоса.**

Сомневаюсь, что когда вы говорите достаточно громко для того, чтобы быть услышанным, это вызывает у кого-то ненависть. Подумайте об этом с рациональной точки зрения и практикуйте небольшое повышение громкости голоса во время разговора: например, в магазине в очереди перед кассой или когда приходите куда-то, где записывались на прием, и разговариваете с администратором.

Людям нравится, когда они хорошо вас слышат и им не приходится переспрашивать: "Что?" или "Что вы сказали?" или "Извините. Я вас не расслышал".

3. **Дольше разговаривайте со своими знакомыми.** Тревожность всегда заставляет вас торопиться и спешить скорее закончить все, что вы делаете, чтобы вы прекратили разговор и побыстрее вышли из ситуации - тревожность хочет, чтобы вы всего *избежали*.

Вместо этого давайте не будем спешить, откажемся позволять тревожности торопить нас, будем при необходимости использовать медленную речь и чуть дольше продолжать разговор. Докажите сами себе: вам есть что сказать - и немало, и у вас нет рациональной необходимости спастись бегством, чтобы избежать какой-то ситуации.

Замедлитесь, расслабьтесь и отнеситесь ко всему проще. Задержитесь в настоящем моменте чуть дольше.

4. **Приложите все усилия, чтобы радушно поприветствовать нового человека на работе или в коллективе.**

Проявите инициативу и поздоровайтесь первым. Посмотрите на реакцию. Возненавидели ли вас за то, что вы подошли и заговорили? Или оценили, что вы проявили инициативу и начали разговор первым? Что на самом деле - правда? Сделайте один шаг, попробуйте и узнайте. Убедитесь сами. Большинство людей любят, когда с ними здороваются и разговаривают. Почти никто не любит, когда вы ведете себя тихо, молчите и никогда ничего им не говорите.

5. **Попробуйте сесть немного не так, как обычно.** По-другому скрестите ноги, или попробуйте сидеть менее прямо и напряженно, чем обычно. Попробуйте отпустить напряжение из мышц и сидеть расслабленно.

6. **Не стесняйтесь потянуться и зевнуть, когда это уместно.**

Если вы потянетесь и расслабите мышцы, находясь среди людей, то станет ли вам от этого лучше, или окружающие будут с неприязнью смотреть на вас и попросят вас больше этого не делать? Что произойдет на самом деле, если вы расслабите мышцы и сядете в более расслабленной позе? Попробуйте и узнайте. Потянитесь и почувствуйте, как это влияет на вас. Вы наверняка обнаружите, что это помогает расслабиться и что все так делают.

Все приведенные выше поведенческие упражнения способны снизить вашу чрезмерную сосредоточенность на том, как вы выглядите в глазах других, и вашу зажатость, поскольку вы сможете все это опробовать самостоятельно в разных социальных обстоятельствах.

Каждый день выполняя эти упражнения, вы скоро убедитесь в том, что окружающие не обращают на вас столь пристального внимания и не оценивают вас в такой мере, как вы думали.

**Ваша чрезмерная сосредоточенность на том, как вы выглядите в глазах других, будет снижаться по мере того, как вы будете смотреть вокруг и все это замечать.** В данном случае мы имеем дело с очередным противоречащим интуиции решением проблемы. Действуя вопреки собственным ожиданиям, вы тем самым решаете проблему чрезмерной сосредоточенности на том, как выглядите в глазах окружающих.

---

## ПРОМЫВАНИЕ МОЗГОВ

---

Как у людей развиваются тревожные расстройства?

Простой ответ заключается в том, что в течение долгого времени им буквально промывали мозги другие люди и/или внешние обстоятельства.

Когда вы снова и снова (в течение очень многих лет) слышите негативные комментарии, критику и высказывания о себе, то ваш мозг начинает верить всем негативным вещам, которые слышит.

Когда вам раз за разом промывают мозги, то ваш ум начинает думать о том и верить тому, что вы слышите.

**Вам промыли мозг, насадив вам (то есть, сформировали у вас) тревожное расстройство.**

Хорошая новость заключается в том, что если вам смогли промыть мозг, чтобы насадить тревожное расстройство, то вы можете научиться и обратному - то есть, отмыть свой мозг ОТ этого тревожного расстройства. Чтобы отмыть свой мозг от тревожности нужно начать рационально к себе относиться.



Больше не позволим никому промывать нам мозги. С помощью активной организованной терапии мы отмоем свой мозг от старого мусора прошлого, от всех старых негативных эмоций, воспоминаний о неловких ситуациях, страха, унижения, низкой самооценки, депрессии, негативных убеждений и болезненных для нас событий.

Вы отмоете свой мозг при помощи рациональных методов. Вы замените всю старую иррациональную ложь новыми чистыми, рациональными мыслями и чувствами.

**Механизм отмыывания мозга мощнее механизма промывания мозгов, потому что отмыывание мозга повышает рациональность наших мыслей и убеждений.** Они больше не будут искажаться в негативную сторону.

А если к вам снова придут старые мысли, возникшие в результате промывания мозгов, поговорите с ними.

"Похоже, это старая мысль, которую мне насадили в детстве/юности, промывая мне мозг... но теперь я ВЫБИРАЮ отмыть от этого свой мозг.

Я выбираю действовать и мыслить рационально.

Я ВЫБИРАЮ очистить свой мозг от старой лжи и заполнить его правильным, истинным и рациональным.

Я не позволю удерживать власть надо мной СТАРЫМ мыслям/чувствам, насажденным мне при промывке мозгов. Вместо этого я осознанно *выбираю* мыслить по-новому и верить в новое.

Я *выбираю* ОТМЫТЬ СВОЙ МОЗГ и вернуть ему чистоту и целостность".

Если нам можно промыть мозг и насадить автоматические негативные мысли и убеждения, то значит, мы можем и отмыть свой мозг, чтобы обрести большую рациональность мышления. Став более рациональными, мы откроем для себя совершенно новый образ мышления. Важно производить перемены пошагово - делая один шаг за раз.

Когда вы начинаете прибегать к рациональному диалогу с самим собой, чтобы отмыть свой мозг, то со временем этот процесс становится для вас автоматическим.

**Дайте своему мозгу разрешение отлавливать иррациональные убеждения, которые вам насадили. Позвольте своему мозгу заменить убеждения, насажденные вам при промывании мозгов, рациональными убеждениями.**

Позитивные эмоции, которые мы используем для выздоровления: спокойствие, миролюбие, расслабленность, принятие себя таким, как есть - уже находятся в нашем мозгу, а терапия, которую мы проходим, способствует их росту и доминированию.



---

## ОБ ОДНОМ СКРЫТОМ ЗАКОНЕ ПСИХОЛОГИИ

---

Один из самых скрытых психологических законов в жизни, требующий глубокого осмысления, таков:

**Ваши чувства (эмоции) следуют за  
вашими действиями (делами).**

Если вы будете сидеть и ждать, что вам станет лучше, ничего для этого не делая, то вы прождете вечность.

Нужно сначала совершить действие, повторить и закрепить его, и тогда в результате ваши чувства и эмоции изменятся. Сначала действия - потом чувства. Вам может казаться, что это происходит в обратном направлении, но тем не менее, наш мозг работает именно так.

**TAKE  
ACTION**

Было бы здорово, если бы могло быть наоборот. Нам кажется, что было бы лучше сначала выучить когнитивные стратегии, закрепить их до состояния автоматизма, а потом почувствовать, что тревожность уменьшилась, и начать действовать в соответствии с ними.

К сожалению, мозг так не работает. Помните: решение такой проблемы, как тревожность, парадоксально. Сначала вы делаете то, что нужно сделать. Вслед за этим меняются ваши чувства и снижается тревожность.

Суть парадокса заключается в том, что нам нужно сначала предпринять действия в отношении тревожности, а потом наши чувства и эмоции изменятся. Это значит, что между применением изучаемых стратегий на практике и получением результата в виде новых чувств всегда проходит время.

**Чувства не изменятся до тех пор, пока вы не начнете действовать.  
Сначала совершаются действия, за ними следуют чувства.**

Это еще одна причина того, почему мы постоянно подчеркиваем необходимость делать по одному маленькому шагу за раз. Делая маленький шаг на пути к преодолению тревожности, вы быстрее начинаете чувствовать себя лучше, потому что делаете что-то, что снижает вашу тревожность. Делая один маленький шаг, каким-то образом действуя, мы скорее начнем чувствовать себя лучше.

Вы противодействуете тревожности, поэтому ваши чувства начнут меняться.

Продолжайте противодействовать социофобии, и ваши чувства продолжают изменяться. Негативные чувства будут все слабее и слабее, пока совсем не исчезнут. Противодействуя социофобии, вы будете чувствовать себя более расслабленно, комфортно и спокойно.

**Совершение действий ведет к появлению новых чувств.** Чувство комфорта, спокойствия и миролюбия - это позитивные эмоции, которые обязательно возникнут. После выполнения рационального действия вы всегда чувствуете удовлетворение достигнутым.

Вы делаете маленькие шаги, и ваш мозг знает – вы противодействуете тревожности.

Если вы каждый день будете делать по одному шагу, осознанно подвергая себя ситуациям, вызывающим небольшую тревожность, то увидите, что постепенно за этим последуют позитивные чувства.

**Тревожность снижается только тогда, когда вы ей противодействуете.** Сначала сделайте рациональный шаг - и только тогда ваши чувства начнут меняться.

Вопреки распространенному убеждению, действие предшествует желаемому результату.

Если социофобия заставляет вас всего избегать, сделайте один шаг против избегания - сходите куда-нибудь, где еще не были, или займитесь чем-нибудь, чего еще не делали - хотя бы ненадолго.

Вы выбрали заняться чем-то новым - вы что-то сделали, противодействуя тревожности. Ваш мозг обработает ваши действия, и ваша тревожность по этому поводу снизится. Ключевой момент заключается в том, что вы не почувствуете снижение тревожности до тех пор, пока не начнете совершать действия против нее.

Чем больше вы противодействуете тревожности, тем больше будут изменяться ваши чувства, и вы заметите постепенное снижение тревожности при выполнении выбранного нового для себя действия или при посещении нового места.

**Вы не почувствуете себя лучше до тех пор, пока не начнете действовать; ваши чувства - это прямой результат ваших действий.**

Наши шаги по преодолению тревожности должны быть систематическими и выполняться по одному за раз. Изменения в чувствах происходят аналогичным образом - маленькое изменение за раз.

Было бы ошибкой говорить: "Завтра ваша тревожность полностью исчезнет". Правильнее сказать: "Постепенно вы будете чувствовать все меньше и меньше тревожности".

**Тревожность проходит только тогда, когда вы противоДЕЙСТВУЕТЕ ей.** На это требуется терпение и время, но если вы продолжите противодействовать ей, ваши чувства изменятся. Это гарантируется нам принципом работы нашего мозга.

**Упорно делая что-то для снижения тревожности, вы производите долговременные изменения в системах нейронных путей вашего мозга.** Когда вы уделите достаточно времени практике, ваша новая система нейронных путей начнет доминировать. Это научно доказанный факт. По мере того, как вы изменяетесь и ведете себя по-новому, ваш мозг тоже изменяется.

---

<sup>i</sup> Надпись на рисунке: Действуйте (дословно «предпринимайте действия»)

---

## ВЕДЕНИЕ РАЗГОВОРА

---

В ситуации общения концентрируйте свое внимание на собеседнике и на том, что он говорит. Концентрируйтесь на внешнем, чтобы не оставлять себе возможности фокусироваться на своих внутренних автоматических негативных мыслях.

**Активно слушая своего собеседника, обратите внимание, что именно он делает:**

- Утверждает какую-то мысль
- Выражает мнение
- Рассказывает какую-то историю (например, об определенном событии из своей жизни)
  - Разговаривает о будущем или планах на будущее

**Реагируйте на реплики своего собеседника соответственно:**

- Комментируя его утверждение
  - Высказывая ваше мнение о том же, о чем он выразил свое
- Задавая уточняющие вопросы касательно истории, которую он рассказывает, чтобы прояснить, что имеется в виду, и проявить более глубокую степень заинтересованности
- Спрашивая о его планах: Что он собирается делать? Насколько он уже продвинулся в том, что делает? Какова его конечная цель?

**Попробуйте сделать то же самое.** Если хорошо знаете своего собеседника, поговорите о том, что интересно вам обоим, или о чем-то общем, что слышали в новостях, или расскажите о каких-нибудь событиях, которые случились с вами за прошедшие несколько дней.



Когда чувствуете, что зашли в тупик (не знаете, что говорить), задайте вопрос своему собеседнику. Это побудит его начать говорить. Концентрируйте внимание на собеседнике и активно слушайте, о чем он говорит, чтобы иметь возможность прокомментировать его слова или в ответ рассказать о чем-то похожем из своей жизни.

Возможно, что-то рассказанное собеседником напомнило вам о чем-то, произошедшем с вами. Не сомневайтесь. Пожалуйста, заговорите и что-нибудь расскажите об этом.

Что бы вам ни подсказывали ваши старые автоматические негативные мысли и убеждения, людям нравится, когда вы открыты и чем-то делитесь с ними. А когда вы остаетесь закрытыми и только молча слушаете, это людям не нравится.

**Разговор - это дорога с двусторонним движением. То говорите вы, то ваш собеседник. В этом и заключается вся суть разговора: два или более человек делятся чем-то из своей жизни.**

Это простой разговор, который вы сможете контролировать с помощью техники медленной речи. Все это не так уж сложно. Люди относятся к вам с бОльшим расположением, когда вы открываетесь им и чем-то делитесь с ними, так же, как они делятся с вами.

Начните говорить, о чем хотите. Не ограничивайте себя в выборе темы. В пределах разумного можно говорить о чем угодно. Это может быть что-то злободневное, о чем в данный момент все говорят, а может быть и что-то, интересное лично вам. Можно поговорить о каких-то событиях в городе, стране или мире.

Но совершенно уместно обсудить и ваши интересы, даже если собеседник их не разделяет. Единственный способ выяснить, что интересно другим людям, - это просто открыть рот и начать говорить. Не нужно постоянно подвергать себя внутренней цензуре - это привычка, подброшенная нам социофобией, как ловушка, в которую мы попадались раньше, но ведь теперь мы осознаем, что если будем постоянно подвергать себя цензуре, то так и продолжим молчать, избегать всего и останемся зажатыми.

**Просто заговорите, скажите что-нибудь - и с вами все будет в порядке. Перестаньте бесконечно думать и начните говорить.**

Все мы в той или иной мере в своей жизни уже участвовали в разговорах. Не бойтесь что-то сказать. Приготовьтесь спокойно говорить, - и ваш мозг начнет работать.

Вы можете рассказать об очень многом, поэтому, когда уместно, просто ЗАГОВОРИТЕ.

Как только вы сделаете это, подключится ваш мозг. **Самое трудное обычно - начать, потому в любой подходящей ситуации просто возьмите и заговорите.** Как только вы начнете, сразу почувствуете себя более уверенно. В конце концов, все это не так уж сложно.

Разговоры - дело общепринятое, и вы получите легкую положительную реакцию от тех, с кем говорите. Кто-то будет с одобрением кивать, а кто-то - шире откроет глаза и будет с пристальным вниманием вас слушать. Когда вас будут слушать, вы это заметите.

**Как только вы что-то говорите, - вы включаетесь в разговор, становясь участником общения и подтверждая перед всеми, что вы - член коллектива и вы активны. Это, в свою очередь, снижает вашу тревожность и уменьшает ваши страхи.**

**Без колебаний меняйте тему, когда вам покажется, что она себя исчерпала. Например:**

“А что ты думаешь о...” или

“Вчера вечером мне стало казаться, что дождь уже никогда не закончится...” или

“Надеюсь, я достаточно подготовился к предстоящему тесту...” или

“Я слышал, что это очень интересный курс...”

Чтобы с кем-то дружить, нужно проявлять к людям интерес. Интересно вам или нет, окружающие могут понять только на основании ваших слов (и того, каким тоном вы их произносите). **Проявляйте интерес, говорите что-нибудь - и вы произведете хорошее впечатление на окружающих.** Вас увидят спокойным и дружелюбным.

---

## Нужно ли думать, что мы живем во враждебном мире?

---

Если мы боимся выглядеть глупо и неуместно в своем коллективе, подвергаться оценкам и порицаниям со стороны окружающих,

Если мы ожидаем предстоящих событий с сильным беспокойством,

Если мы думаем, что не сможем спрятать свою тревожность, и от этого наше чувство тревожности еще больше усиливается,

Если мы настолько сильно концентрируемся на том, как выйдем в глазах других, что изматываем себя своим беспокойством,

Если наша тревожность ожидания так сильна, что мы испытываем ужас перед предстоящим нам общением с людьми,



**Значит, мы наверняка воспринимаем окружающий мир как "враждебный мир", в котором все настроено против нас и в который мы не вписываемся.**

Когда мы существуем во враждебном мире, наша первоначальная реакция на это - всего избегать. Мы постоянно молчим и не участвуем в жизни. А когда говорим, то делаем это нерешительно. Мы постоянно боимся того, что произойдет дальше. Мы развили в себе привычку ожидать худшего.

Большинству из нас, страдающих социофобией, кажется, что все было против нас с самого начала, и ни одна попытка выбраться из этого порочного круга не увенчалась успехом.

Но к данному моменту вы уже добились определенных успехов и знаете, что страх и тревожность прошлого не нужно переносить в настоящее.

Мы знаем, что с научной точки зрения, мозг человека способен изменяться. Мы можем отучиться от старых иррациональных убеждений, и можем научиться верить тому, что рационально и истинно в отношении нас и нашей жизни.

**На самом деле мир не является ни плохим, ни хорошим местом.** Это целиком зависит от того, с какой точки зрения вы на него смотрите. **Вы сами делаете "мир" таким, каким хотите его видеть - на основании своего восприятия и своих убеждений относительно него.** Все, чему вы верите в отношении себя и мира, всегда сбывается.

Если посмотреть на вещи реально, мир - это место, в которое вы вписываетесь и где вы - свой. Мы все - люди, и в этом мире есть всегда какое-то место, где нам рады. Такие мысли намного более рациональны, чем мысли о "враждебном мире", которым мы верили в прошлом.

Когда у человека социофобия, то после всех негативных переживаний и вызванных страхом эмоций, через которые он прошел, ему легче думать, что этот мир - негативен.

Но теперь, когда мы встали на тот путь, по которому сейчас идем, нам пора начать видеть мир и свою жизнь в более реалистичном свете.

**Давайте начнем мыслить некатегорично (условно) или нейтрально.**

Может быть, у меня больше власти над моими эмоциями, чем я когда-то думал.

Может быть, я могу отучиться от некоторых старых иррациональных убеждений и привычек.

Если я продолжу заниматься терапией, то есть вероятность того, что мой мозг будет постепенно изменяться и переключаться в сторону большей реалистичности.

**Может быть, мои постоянные мысли сбываются потому, что я их закрепляю и непрерывно прокручиваю снова и снова.**

Может быть, те же самые механизмы, которые поддерживали во мне социофобию, теперь можно использовать для того, чтобы научиться и поверить рациональным вещам.

Может быть, этот мир все же не так и плох.

Может быть, я сам закреплял и закрепляю в своем сознании весь тот негатив, с которым жил?

Может быть, с сегодняшнего дня я смогу действовать по-другому и закреплять в себе новые рациональные свойства, о наличии которых я узнаю.

Может быть, у меня все не так плохо, как я думал. Может быть, старые привычки моего мозга заставили поверить, что все плохо, а потом поймали меня в замкнутый круг негативного мышления.



Может быть, если я расслаблюсь, не буду торопиться, расслаблю мышцы, то смогу почувствовать себя спокойнее, чем раньше.

**Может быть, есть рациональное зерно в мысли о том, что все, на чем я концентрирую внимание, становится сильнее.**

Может быть, если я буду концентрировать свое внимание на рациональных вещах, которые вижу, и рациональных объяснениях особенностей своего поведения, то увижу и мир в новом свете.

Может быть, это случится. Я еще не уверен, но уже вижу свет в конце тоннеля. Мне кажется, со мной происходит что-то хорошее.

Чтобы уйти от философии "враждебного мира", начните переключать ваше внимание на свои положительные эмоции, в чем вам лучше всего поможет любая техника расслабления или визуализации.

**Например,**

я закрываю глаза, делаю глубокий вдох и медленно говорю:

"Я спокоен, расслаблен и безмятежен".

Для большей визуализации можно сказать:

"Я вижу красоту природы вокруг меня. Вижу зеленые деревья, голубое небо и пестрые цветы вдоль моего пути. Я спокойно и мирно плыву в полноводном могучем потоке. Вокруг меня все спокойно и расслабленно. Я все вижу в прекрасном, позитивном свете и продолжаю плыть в этом потоке в совершенной гармонии с окружающим миром".

"Я расслабляюсь, расслабляю мышцы и покоряюсь этим чувствам спокойствия и умиротворенности".

В чувствах спокойствия и умиротворенности я ощущаю себя, как дома. Я чувствую, что это - мое. Это место - мое место, и я здесь - свой".

Вам нужно переосмыслить или, по крайней мере, допустить мысль о том, что социальные ситуации могут быть для вас потенциально хорошими и позитивными. Давайте в этом случае будем видеть "стакан наполовину полным", а не наоборот.

Если мы постоянно будем чувствовать себя **“отдельными от”** других людей и окружающего мира, то никогда не избавимся от чувства, что весь мир против нас.

К счастью, по мере прохождения терапии ваши старые мысли и убеждения, которые привели вас к социофобии, слабеют с каждым днем. Теперь вы можете спокойно смотреть на социальные ситуации, понимая, что в них нет повода для мгновенной паники. Более того, чаще всего участие в общественной жизни несет в себе возможности для чувства мира и гармонии и помогает принять себя таким, как есть.

Чтобы перестать смотреть на мир, как на враждебное место, практикуйте использование успокаивающих и замедляющих техник и зрительно представляйте себе какую-нибудь мирную картинку. Ведите спокойный диалог с самим собой и говорите своему мозгу, чего вы от него хотите. Через какое-то время ваше восприятие мира изменится и станет более реалистичным.

Осознанно поставьте перед собой цель вспомнить хорошие события и приятные происшествия своей жизни.

Даже если не можете вспомнить ничего такого, поищите в памяти еще немного, расширьте свое поле зрения - и тогда наверняка найдете в прошлом что-то позитивное, какие-то моменты, в которые к вам относились с дружелюбием и уважением.

**Вместо того, чтобы концентрироваться на враждебности мира, намного разумнее сконцентрироваться на проактивных, полезных мыслях и убеждениях.**

Подумайте об этом, и пусть ваше спокойствие и мирное чувство понемногу изменят ваше видение окружающего мира и происходящих в нем событий.

Сделайте еще один шаг вперед и смотрите на свою настоящую и будущую жизнь как на жизнь, меняющуюся к лучшему. Посмотрите на себя, как на человека, ставшего более счастливым, благодаря рациональным мыслям и убеждениям.

Обратите внимание, что вы наслаждаетесь жизнью, общаетесь с теми, кто вам нравится, и чувствуете себя довольным.

---

## Хорошее, доброе и прекрасное

То, на чем мы решаем сосредоточиться,  
становится нашим миром

---

Вместо того, чтобы обращать внимание только на негативные и угнетающие вещи, нам следует обращать больше внимания на приятное и хорошее вокруг нас.

Название этого сопроводительного материала частично заимствовано из одного старого фильма<sup>1</sup> и песни, мы только немного изменили его, добавив позитива, чтобы напомнить, что нужно концентрировать внимание на здоровых и позитивных вещах, которые происходят повсюду вокруг нас.



Мы приведем лишь несколько рекомендаций, а вы можете самостоятельно дополнить этот список. Научившись постоянно концентрироваться на этих позитивных вещах, вы пробьете еще одну брешь в порочном круге социофобии.

### Вот несколько рекомендаций:

1. **Каждый день уделяйте несколько минут тому, чтобы посидеть, расслабиться при помощи любой предпочитаемой вами техники и воспроизвести в голове образ какого-нибудь красивого места, где вы бывали.** Сосредоточьте внимание на цветных деталях, которые "видите". Добавьте деталей от себя, если это усилит эффект. Обратите внимание на то, как на самом деле прекрасен, мирен и безмятежен этот пейзаж.

Подобные упражнения на замедление полезно делать каждый день. Нам необходимо побыть в тишине и спокойствии, чтобы задержать свой мысленный взор на хорошем, добром и прекрасном. Нам нужно наполнить ум здоровыми, реалистичными и позитивными мыслями. Пора начать говорить себе правду, а не обращать все внимание на негативные вещи. Не бывает, чтобы не происходило ничего хорошего и позитивного - оно есть всегда.

2. **Выйдите и посидите во внутреннем дворике своего дома, в саду, в парке или любом другом достаточно уединенном и мирном месте.** Сконцентрируйтесь на красоте вокруг: цветы, деревья, пустынный пейзаж, снег, океан, холмы, горы, озера, поля, облака, небо... Обратите внимание, как живительна для нас, заманчива и прекрасна природа. Когда мы на природе, это помогает нам успокоиться и почувствовать себя более расслабленно и мирно.
3. **Пройдитесь по кварталу или взойдите на холм или гору.** Это отличное физическое упражнение - только не забывайте замедляться, чтобы вполне насладиться красотой, которая вас окружает. В частности, концентрируйте внимание на прекрасных, радующих глаз творениях природы, встречающихся на вашем пути.
4. **Когда за рулем катаетесь по городу, ездите в "медленном режиме".** Чтобы избавиться от напряжения и стресса при вождении, говорите с собой, используя медленную речь. Осознанно замечайте и концентрируйтесь на приятном и красивом вокруг: на уютных двориках и дивных пейзажах, необычных нарядных клумбах, на оригинальных деловых сооружениях и прекрасной архитектуре - на всех красивых творениях природы и человека, которые вас окружают.

В каждом отдельном случае, наша главная цель - отвлечься от дел и получить удовольствие от жизни. Это урок, который нужно усвоить каждому из нас - ради собственной радости, умиротворенности и безмятежности.

**Чем больше мы учимся КОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ НА хорошем, добром и прекрасном, тем больше наш ум настраивается на реалистичное восприятие мира.**

Все мы знаем, что в мире есть и хорошее, и плохое, а между хорошим и плохим - множество оттенков серого.

**Поэтому нам предстоит принять решение:**

- A. Мы можем подчиниться своим "старым" условным реакциям и продолжать видеть мир недружелюбным и таящим для нас угрозу, или
- B. Мы можем постепенно открыться миру и осознанно концентрироваться на приятных, мирных, спокойных и красивых вещах, которые существуют повсюду вокруг нас.

Это еще одна стратегия, призванная помочь нам изменить свое мышление о себе и мире. Когда мы начнем видеть окружающий мир как более доброе и безопасное для нас место, наше представление о самих себе тоже изменится в мирную и позитивную сторону.

Вы имеете право наслаждаться жизнью и быть счастливыми.

Вы имеете право видеть себя в реалистичном и рациональном свете.

Красота есть практически во всем, и чем больше вы концентрируетесь на хорошем, добром и прекрасном, тем сильнее изменяется к лучшему ваше восприятие окружающего мира и себя.

---

<sup>i</sup> Примечание переводчика: имеется в виду американский фильм 1970 года "The Good, the Bad and the Beautiful"/"Хороший, плохой, прекрасный"/ режиссера Роберта Кэнттона.

---

Тревожность - это парадокс, поэтому:  
**Действуйте вопреки своим  
негативным чувствам**

---

Это один из труднейших для применения подходов, но главное - начать.

Как только вы начнете и сделаете первый шаг, каждый следующий шаг будет легче, а за этим последуют рациональные эмоции и позитивные чувства. Так вы быстрее почувствуете себя более уверенно.

Зачем позволять эмоциям вводить нас в заблуждение и удерживать нас в состоянии уныния? Когда мы повержены в уныние и депрессию, то быстро почувствуем себя лучше, если станем действовать вопреки своим негативным эмоциям. Действуйте вопреки депрессии и тревожности, сделайте один шаг против нее - займитесь чем-нибудь активным.



Когда наши мысли иррациональны, мы это осознаем, но обычно забываем, что чувства тоже могут быть иррациональными. Позвольте мне напомнить вам, что нужно действовать - делая по шагу за раз - вопреки негативным эмоциям.

**Активность - совершение действий - решает проблему депрессии, но когда мы в депрессии, то не чувствуем в себе желание какой-либо активности.**

Когда чувства безнадежности и беспомощности контролируют нашу жизнь, единственное, что может изменить положение дел - это если вы хотя бы частично возьмете контроль в свои руки, начав оказывать воздействие на ситуацию. Если я подтолкну себя к тому, чтобы сделать шаг вопреки тревожности и депрессии, то моментально почувствую себя лучше. Один активный шаг поможет почувствовать себя лучше - и сделать следующий шаг становится легче.

Действовать вопреки своим негативным чувствам значит делать что-то, к чему мы в данный момент не *чувствуем* никакой охоты, но все равно делаем - так как *знаем*, что если мы предпримем какие-то действия, то почувствуем себя лучше.

Это противоречит интуиции и является парадоксом, но объясняет, почему тревожность и депрессию так трудно преодолеть.

Решение – то, что позволит вам почувствовать себя лучше – заключается в совершении действия, которое вы *меньше всего* хотите совершать.

Находясь в депрессии, люди не чувствуют в себе желания вставать и заниматься чем-то активным. Они чувствуют безнадежность, безразличие ко всему и подавленность. Им хочется лежать в постели и думать только о своих проблемах.

Решение проблемы депрессии - это действие. Когда вы активны и заняты, депрессия проходит. Решение проблемы депрессии - это активность. Последнее, чего хочет человек, находящийся в депрессии - это заняться чем-то активным.

Поэтому решение данной проблемы является одновременно противоречащим интуиции и парадоксальным.

**То же самое касается и тревожности. Ваши чувства и мысли улучшатся, когда вы начнете действовать.**

В случае с социофобией нам нужно осторожно, шаг за шагом, прорабатывать наш путь вперед. Для начала мы выбираем действия, которые не вызывают сильную тревожность. Неразумно и иррационально выбирать в качестве стартовой точки то, что пугает нас до полусмерти.

Вместо этого мы выбираем что-то, что причиняет лишь слабую тревожность, и делаем выбранное, зная, что это поможет нам почувствовать себя лучше.

**Вы выбираем действовать вопреки своим негативным эмоциям, делая что-то, чтобы почувствовать себя лучше.**

Мы должны подталкивать себя вперед, непоколебимо веря: то, чего мы не хотим делать - это именно то, что поможет нам почувствовать себя лучше. Мы знаем, что как только выберемся из кровати и начнем активно действовать, делая что-нибудь, мы почувствуем себя лучше.

Именно знание о том, что после этого мы почувствуем себя лучше, делает данный шаг возможным.

Действуя вопреки своим негативным эмоциям, мы постепенно снижаем свою социофобию. Поступая таким образом, мы обеспечиваем скорость и эффективность нашего прогресса.

**Поступать вопреки своим негативным эмоциям значит подталкивать себя к тому, чтобы что-то сделать, когда вы не чувствуете в себе желания это делать.** Вы знаете, что сделать это - правильно. Один шаг вперед повышает вам настроение, избавляет вас от боли, страдания и подавленности.

Как только вы это полностью осознаете, кратковременная боль, связанная с движением вперед, легко забудется, ваша депрессия испарится, а настроение поднимется. Вы снова чувствуете себя лучше!

Зачем просто сидеть и заниматься самобичеванием, если можно что-то сделать со всем этим? Зачем позволять себе скатываться в уныние и депрессию, если можно избежать всех этих дней и часов, полных боли? Зачем позволять депрессии и апатии нас разрушать, если мы можем почувствовать себя лучше, сделав всего шаг вперед?

**Не будьте пассивны. Двигайтесь вперед, делая по одному шагу за раз.**

Тревожные чувства и плохое настроение можно преодолеть, если просто действовать вопреки им - а для этого нужно всего лишь делать по одному шагу за раз.

Не нужно больше пассивно принимать свое негативное настроение и чувства. Что-то с этим сделать - в наших силах.

Мы можем действовать вопреки своим негативным чувствам, шаг за шагом, и в результате почувствовать себя лучше.

---

<sup>i</sup> Надпись на картинке: трансформируйте страх в действие.



---

## УТВЕРЖДЕНИЯ ВНУТРЕННЕЙ ВЛАСТИ И СИЛЫ

(Рациональные вопросы, которые нужно задавать себе каждый день)

---

Следующие вопросы полезно задавать себе каждый день. Вы уже знаете ответы на них, но чтобы ваш мозг полностью усвоил эти ответы, необходимо постоянное закрепление.

Задавая себе риторические вопросы, мы разрушаем свои старые модели мышления и позволяем себе принимать во внимание новые идеи и трактовки. Так наш мозг сможет поверить в отношении нас тому, что на самом деле рационально.

### Вопросы:

1. Почему я должен позволять другим людям действовать мне на нервы?
2. Почему меня так сильно должно волновать, что думают другие?
3. Почему для меня должно иметь такое большое значение одобрение всех окружающих?
4. Действительно ли мне нужно всеобщее одобрение, чтобы нормально к себе относиться?
5. Почему я должен быть зависимым от того, каким меня видят окружающие?
6. Разве чья-то антипатия может меня подкосить, уронить и убить?
7. Зачем я даю окружающим эмоциональную власть над собой?
8. Почему я должен покрываться потом, взвинчивать себя и сходить с ума из-за того, что думают или говорят обо мне другие?
9. Может быть, некоторые люди вообще ко всему относятся негативно и им просто никто не нравится?



**Внутренняя власть и сила – за вами!**

10. Может быть, нет необходимости становиться друзьями со всеми, с кем я знакоюсь?

11. Может быть, у меня нет необходимости от всех ожидать симпатии?

Иногда, когда мы дома одни - наедине со своими мыслями, - к нам в гости заглядывают АНМ. В комнате больше никого нет. И мысли, которые у нас присутствуют, - это только наши собственные мысли. **Рациональны ли они? Имеют ли они какой-то смысл?**

Спровоцировать их могли другие люди или обстоятельства, но теперь эти мысли обдумываю именно я. Я сам порождаю свои мысли и возникающие в результате эмоции.

Мне нужно решить, хочу я удерживать эти иррациональные мысли или нет.

**Что рационально, а что нет? Никто, кроме меня, не имеет контроля над тем, чему я выбираю верить.**

ПОЧЕМУ МОИ СОБСТВЕННЫЕ МЫСЛИ ДОЛЖНЫ МЕНЯ РАНИТЬ?

ПОЧЕМУ Я ДОЛЖЕН позволять МОИМ СОБСТВЕННЫМ МЫСЛЯМ МЕНЯ  
РАНИТЬ?

ПОЧЕМУ Я ДОЛЖЕН ПОЗВОЛЯТЬ МОИМ СОБСТВЕННЫМ МЫСЛЯМ ПРИЧИНЯТЬ  
МНЕ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ БОЛЬ?

Почему я должен заниматься самобичеванием и жить в мусорной куче моих  
старых АНМ?

ПОЧЕМУ Я ДОЛЖЕН ПОЗВОЛЯТЬ СОБСТВЕННОМУ МЫШЛЕНИЮ мне докучать?

ЗАЧЕМ Я даю ДРУГИМ ЛЮДЯМ ВЛАСТЬ НАД СОБОЙ?

Ответы на эти вопросы очевидны, и отвечая на них, мы обретаем силу, чтобы удерживать свой ум открытым для того, что является рациональным. Эти утверждения, которые вы будете повторять каждый день, имеют силу удерживать рациональное направление мышления вашего мозга.

**Каждый день произносите себе эти утверждения и повторяйте их, читая данный сопроводительный материал:**

- "Я сам себя ПОЛНОСТЬЮ УСТРАИВАЮ - я не нуждаюсь в одобрении других, чтобы нравиться себе и принимать себя таким, как есть".
- "Мне нужно каждый день задавать себе эти вопросы, чтобы ответы на них автоматически появлялись у меня голове, когда на меня нападают негативные мысли".

**Полезно напоминать себе о том, что нужно слышать нашему мозгу. Это утверждение - истинное.**

Вы нормально справляетесь с жизненными ситуациями. Вы не совершенны, и у вас, как и у всех, есть проблемы. Вы научились принимать себя таким, как есть, и осознаёте, что вы - ничем не хуже других.

С вами все в порядке, с единственным исключением: большую часть вашей жизни у вас было неверное видение себя.

- АНМ никогда не говорят правду. Их миссия - поймать меня и ввести в заблуждение.

Почему я должен позволять АНМ управлять моей жизнью и разрушать ее?

**Каждый день задавайте себе эти вопросы.** Ваш мозг признаёт, что все эти мысли - иррациональны. Хотя вы уже знаете, что они иррациональны, задавая эти вопросы, вы разрушаете иррациональные схемы возбуждения и связывания в мозгу и закрепляете рациональное мышление.

---

Поведенческие эксперименты:  
**Оставайтесь в настоящем моменте**

---

Проводя поведенческие эксперименты на публике, по возможности берите с собой участника терапевтической группы или друга, который тоже страдает социофобией.

Вам может стать хорошей поддержкой компания любого человека, который понимает, что и почему вы делаете. Но даже если у вас нет понимающего друга, вы можете выполнять эти эксперименты самостоятельно, при условии, что разумно приметесь за дело, рационально анализируя то, что делаете.

Если друга с вами нет, обязательно тщательно спланируйте эксперимент и зафиксируйте свой план на бумаге, чтобы потом вы могли контролировать его исполнение. Это поможет вам оставаться собранным и рациональным до, во время и после эксперимента.

Выберите эксперимент, который вызывает лишь легкую нервозность - такой, который, как вы знаете, позволит вам сохранить способность рационально мыслить после того, как закончите его.



**Например:**

- Сегодня я иду в торговый комплекс, чтобы использовать технику "Оглянись вокруг" и увидеть, что на самом деле происходит вокруг меня. Я проверю, снижает ли Техника "Оглянись вокруг" (ТОВ) мою чрезмерную концентрацию на том, как я выгляжу в глазах других, когда буду находиться среди людей в торговом комплексе.

Если вы будете спокойно оглядываться вокруг, идя по торговому комплексу, то этот эксперимент должен причинить вам не более, чем слабую тревожность (один шаг вперед), и следующее, что нам нужно осознать - это необходимость концентрироваться на внешнем и оставаться в настоящем моменте столько, сколько нам требуется, - пока мы не почувствуем, что наша тревожность начала стихать.

Быстро провести эксперимент и как можно скорее покончить с ним - это обычное стремление. И когда мы только приступаем к поведенческим экспериментам, это может быть нормально, но теперь, когда вы уже налаживаете для себя систему регулярной поведенческой практики, если вы будете заканчивать эксперименты слишком быстро ради того, чтобы скорее с ними "разделаться", это может обернуться для вас большой потерей времени.

**Вы взяли на себя обязательство выполнить определенный эксперимент - так давайте не будем при этом торопиться, чтобы как следует усвоить, что на самом деле происходит вокруг нас.**

Проводя эксперимент и дольше задерживаясь на нем, мы даем себе возможность *почувствовать* снижение тревожности. Когда мы даем себе время, чтобы это произошло, мы способствуем более быстрому собственному выздоровлению.

**Задайте себе следующие вопросы:**

Действительно ли люди так нетерпимо и критично настроены, как я думал? Какие у них выражения лиц? Демонстрируют ли они открытую враждебность или едва уловимый негатив? Что на самом деле происходит? Может быть, то чего я ожидаю, вовсе не происходит? Может быть, не было необходимости настолько концентрироваться на том, как я выгляжу в глазах других? Сколько людей сейчас пристально на меня смотрят? Сколько людей задерживают на мне внимание дольше, чем на две секунды?

**Оставайтесь в настоящем моменте и выполняйте эксперимент более долгое время.** Постарайтесь не ограничиваться 10 секундами, а потом сбегать. Попробуйте дольше оставаться в настоящем моменте, чтобы ваша тревожность могла снизиться.

Например, если вы находитесь в торговом комплексе и кричите что-нибудь с одного этажа на другой (для этого нужен друг), оглянитесь вокруг, чтобы увидеть, что делают люди, слышавшие вас, а потом *задержитесь там, где находитесь* еще на какое-то время, чтобы иметь возможность увидеть, что делают люди после того, как вы крикнули что-то своему другу, находящемуся на втором этаже.

Если вы одни, сделайте что-нибудь, что привлечет к вам внимание - например, уроните сдачу или изобразите проблемы с кредитной картой в платежном терминале. Осторожно оглянитесь вокруг и посмотрите, насколько сильно злятся на вас люди и обращают они на вас излишнее внимание или нет.

Перед тем, как выйти из этой ситуации, задержитесь в этом эксперименте чуть дольше, чтобы все вполне пришло в норму, и вы могли почувствовать, как снижается ваша тревожность.

Оставаться в настоящем моменте значит задержаться там, где вы находитесь, продолжая использовать технику "Оглянись вокруг" подольше. Оставаясь в настоящем моменте, вы даете себе больше времени, чтобы на самом деле увидеть, что произошло, когда вы уронили сдачу.

Когда вы это сделали, то возможно, почувствовали еще большую сосредоточенность на том, как выглядите в глазах других, но действительно ли люди пристально на вас смотрели? Сколько людей это делало? Если кто-то действительно обратил на это внимание, то сколько из них по-прежнему смотрят на вас? Сколько людей смотрят на вас с осуждением на лицах? Сколько негативных реплик раздалось в ваш адрес? Пришла ли охрана торгового комплекса и вывела ли вас оттуда?

**Оставайтесь в настоящем моменте, чтобы получить полное представление о том, что на самом деле произошло.**

Используя технику "Оглянись вокруг", попробуйте задержаться и подождать, пока не почувствуете, что ваша тревожность снизилась. Оставайтесь в настоящем моменте, побудьте потенциальным центром внимания несколько секунд, и продолжайте использовать технику "Оглянись вокруг".

Когда вы начнете видеть, что на самом деле происходит вокруг вас, ваша тревожность снизится. Попробуйте задержаться в эксперименте, пока не почувствуете, как произойдет эта перемена.

Вы замедляете эксперимент, чтобы дать своему мозгу дополнительное время обработать информацию о том, что происходит. В данной ситуации - оглянитесь вокруг, не торопитесь и посмотрите, что на самом деле происходит.

#### **Дополнительные варианты экспериментов:**

- Попросите продавца о помощи и непринужденно поговорите с ним/с ней, найдя то, что ищете.
- Спросите, где находится нужный вам магазин, и продолжайте этот разговор до тех пор, пока не получите подробные объяснения, как туда добраться. Задавайте уточняющие вопросы по мере необходимости.
- Разговаривая с людьми, с которыми чувствуете себя комфортно, затроньте тему, которую никогда до этого не обсуждали, может быть, что-то злободневное,

связанное с гуманитарными интересами, например, образованием детей или помощью бедным. Задержитесь в этом разговоре подольше, чтобы дать возможность вашим тревожным чувствам ослабеть.

- Помашите рукой из машины незнакомым людям, чтобы посмотреть, как они отреагируют. Кто-то вас проигнорирует, а кто-то ответит вам аналогичным образом, ваша цель - подольше задержаться в этом эксперименте, чтобы максимально воздействовать на тревожность, связанную с тем, что вы делаете.

Подобным образом можно выполнять любой эксперимент, в который вы обращаете ту или иную ситуацию вашей жизни. Задержитесь в ситуации подольше - пока не почувствуете, что тревожность снизилась.

Выполняйте эти эксперименты, как говорилось, каждый день.

---

Утверждения о себе:

## Движение в позитивном направлении

---

Я компетентный и способный человек в своей сфере знаний.

Я учусь принимать себя таким, как есть, и верить в себя, такого, какой я есть.

Мне не нужно "изменяться", чтобы стать хорошим человеком.

Я уникальный и особенный человек в том смысле, что в мире нет другого точно такого же, как я, человека. Кто знает, какой вклад я смогу внести со временем?



У меня есть особые таланты выше среднего и особенные способности к некоторым видам деятельности - и я могу учить им других, когда другим нужна будет помощь.

Я учусь принимать различные аспекты моей личности и изменять те аспекты, которые хочу изменить.

Я ничего не обязан доказывать о себе кому-то. Я ничего не обязан доказывать о себе самому себе.

**Мои чувства и нужды тоже важны. Я столь же значим, как и все остальные.**

Думать о том, чего бы я хотел и что мне нужно - это нормально. Искать для себя умиротворенности и спокойствия - это не проявление эгоизма.

Мне необходимо каждый день выкраивать какое-то время для самого себя.

Я верю в свои способности и ценю таланты, которые могу предложить миру. Я искренен.

Я верю, что могу преуспеть на пути к своим целям.



Я ценный и важный человек, достойный уважения окружающих.

Окружающие видят меня в лучшем свете, чем я думал.

Когда люди, с которыми я выбрал подружиться, меня узнают, я им понравлюсь.

Прямо сейчас есть люди, которым нравится мое общество. Им нравится слышать, что я говорю, и узнавать, что я думаю. Но даже если этого еще не произошло, я двигаюсь в данном направлении.

Возможно, другие признают, что я могу предложить много полезного (что я интересный и ценный человек), даже если я сам этого не признаю.

Я медленно и неуклонно преодолеваю социофобию.

Я всегда могу быть проактивным. Я могу рассмотреть варианты и принять самое рациональное решение.

Я заслуживаю любви со стороны тех, кого люблю.

Я учусь принимать поддержку и помощь от других людей.

Теперь я оптимистично смотрю на свою жизнь. Я с нетерпением жду новых интересных испытаний и прохожу их с удовольствием.

Я знаю, каковы мои ценности, и уверен в решениях, которые принимаю.

Мне становится легче принимать справедливые комплименты и похвалу от других людей.

Я горжусь тем, чего достиг, и с нетерпением жду новых предстоящих достижений.

---

## Избегание: Наш худший враг

---

Самое большое препятствие на пути к нашему успеху - это то, что мы делали **большую** часть своей жизни: мы **избегали** различных ситуаций по причине того, что они вызывают у нас тревожность.

Избегать чего-то, когда мы чувствуем тревожность, - это естественно. Естественно и то, что избегание становится привычкой, когда мы избегаем ситуаций долгие годы.

Например, сегодня мы можем избегать многих событий больше по привычке, чем из-за тревожности. Тем не менее, именно **ИЗБЕГАНИЕ** ситуаций удерживает нас в капкане наших старых привычек.

Продолжая избегать, мы никогда не продвинемся вперед в своей жизни.

К тому же, избегать бывает проще, если другие люди этому способствуют. Например, для многих родителей становится все более распространенным позволять своим детям избегать дружеских отношений и каких-то занятий вне дома.

Чем более "избегающим" и замкнутым становится подросток, тем сильнее он боится делать что-то новое. Поэтому он выбирает избегание вместо движения вперед, ведь это самое легкое, это – путь наименьшего сопротивления.

Самое главное здесь - понять, что **постоянно избегая, никогда не преодолешь социофобию.**

Чтобы выздороветь, нужно проявлять мягкую проактивность. Это пошаговый постепенный процесс - без перегрузки – но, тем не менее, мы в ходе него прогрессируем. Мы больше не будем выбирать всего избегать только потому, что это вызывает тревожность.

Мягко и настойчиво мы выбираем принимать вызов и входить в трудные для нас социальные ситуации – по одной за раз – максимально рационально их при этом обдумывая.



(При этом мы снова должны совмещать убеждения, сформированные в ходе когнитивной терапии, с поведенческой терапией, которую проходим).

Поэтому будьте проактивны. Докажите себе, что ваши страхи обычно безосновательны.

К любому упражнению и занятию приступайте медленно. Например, здоровайтесь с разными новыми людьми; заводите непринужденные разговоры, когда почувствуете, что готовы; позвоните кому-нибудь из своего коллектива и договоритесь куда-нибудь вместе сходить; проводите эксперименты в торговых комплексах - с другом или терапевтической группой.

**Уменьшение избегания и увеличение проактивности - это еще один большой парадокс.** Поэтому нам нужно научиться многообразным способам того, как "избегать избегания". Это главная цель поведенческой терапии.

**"Я возьму стратегии, которые выучил в ходе когнитивной терапии, и начну осторожно ПРИВОДИТЬ их В ДЕЙСТВИЕ в повседневной жизни. Я устал избегать, застревая в собственной тревожности. Я выбираю рациональным образом избегать избегания".**

Избегание избегания - пошаговым, мягким образом - это главное для преодоления социофобии.

Если мы хотим выздороветь, нам без этого не обойтись.

---

## Иррациональные ожидания - это убийцы:

Держитесь от них подальше любой ценой

---

Не нужно заранее "обрекать себя" на провал и поражение. Нелогично ожидать иррациональных вариантов развития событий.

Мы не можем пытаться "силой" или "давлением" заставить что-то произойти по жесткому графику. Вместо этого нужно продвигаться вперед мягко и мирно.

Допустим, я ожидаю повышения зарплаты на работе, потому что проработал там необходимое время, чтобы получить прибавку.



**Тогда я говорю себе:**

- *"Сегодня я пойду на работу, уверенно войду в кабинет босса и получу прибавку к зарплате, которую так заслуживаю".*

Может быть, так оно и должно получиться, и может быть, вы заслуживаете этой прибавки, но в данной ситуации присутствует множество переменных, которые вам неподконтрольны. Когда у вас присутствует иррациональное ожидание того, что вы сейчас же должны получить прибавку к зарплате, вы ведете себя не только иррационально, но и негибко.

Вы видите вещи со своей точки зрения и не рассматриваете ситуацию с других сторон.

В данной ситуации у вас есть потенциальная возможность обречь себя на неудачу, и есть вероятность, что так оно и произойдет.

Может быть, ваша компания в данный момент никому больше не повышает зарплаты. Вас считают ценным сотрудником и не хотят вас терять. Но что если политика компании по причине экономических трудностей не позволяет повышать зарплату в ближайшие полгода?

Если вы воспримете это лично на свой счет и позволите себе чувствовать себя так, будто потерпели поражение, потому что не получили прибавку, то тем самым будете саботировать собственную жизнь и собственные чувства.

Ваши ожидания относительно того, что должно случиться, - это не что-то, высеченное на камне, и это не *обязательно* произойдет. Нужно поддерживать рациональность своих ожиданий.

В данной ситуации, отказ в повышении зарплаты - это не пощечина. Если бы сейчас о прибавке попросил какой-то другой человек, с ним произошло бы то же самое. Вы все принимаете слишком лично и слишком много ожидаете от ситуации, над которой у вас очень мало контроля.

Взгляните еще на один пример иррационального ожидания: "Сегодня вечером я выйду из дома, встречу кого-нибудь и начну романтические отношения".

### **Это большое, чрезмерное, нереалистичное ожидание. Почему?**

Вы можете выйти и "встретиться/познакомиться" с кем-то сегодня вечером, но ваше основополагающее ожидание заключается в том, что вы встретите кого-то, кто будет для вас сексуально привлекателен и с кем вы построите отношения.

Вы так этого жаждете, что хотите, чтобы это произошло сегодня вечером. Вы сами обрекли себя на провал ожиданием иррационального результата.

Проблема в том, что от вас не зависит, КТО именно будет "там" и когда этот человек там будет. То, что вам интересен определенный типаж человека, по всей вероятности еще больше усложнит задачу.

Данное конкретное ожидание - это настоящий убийца: вы ожидаете слишком много, слишком быстро - к тому же в той ситуации, которая вам неподконтрольна.

### **Вы обрекаете себя на поражения, если ожидаете, что жизнь устроится именно так.**

Более здоровым и продуктивным подходом к делу было бы повисить общий уровень своей социальной активности в тех областях, которые вам уже интересны. Если вам нравится петь, запишитесь в хор. Если хотите поговорить о книгах, присоединитесь к книжному клубу.

Если увлекаетесь компьютерной сферой и чем-то конкретным в связи с компьютерами или интернетом, существуют и группы людей, которые интересуются именно этим. В интернете есть группы по всевозможным интересам, в которых люди общаются и встречаются.

На *первом* месте должен быть ваш интерес к определенному занятию, а концентрироваться нужно на том, чтобы просто хорошо провести время. Не следует концентрироваться на том, какие там могут быть люди, или на поиске подходящего человека для построения отношений.

Если вы сосредоточитесь на том, чтобы медленно расширить сферу своей социальной активности, то тем самым увеличите шансы на достижение своей цели, поскольку при этом не задаете себе жестких, иррациональных ожиданий.

Это очередной парадокс. Чем более отчаянно вы чего-то ищете и пытаетесь заставить это произойти, тем больше оно от вас ускользает.

Если ваши ожидания от жизни иррациональны и вы смотрите на вещи только со своей точки зрения, то ваши ожидания не сбудутся. Наши ожидания должны соответствовать реальности.

Если я пойду куда-то сегодня вечером, то концентрироваться надо на том, чтобы *получить удовольствие от совместного времяпрепровождения с друзьями*, от ужина и до похода в кино, плавания на пляже или вечера в клубе. Вы можете быть открыты для знакомства с человеком, который будет для вас сексуально привлекателен, и это совершенно нормально, но ожидать, что это случится по вашему жесткому графику, - иррационально.

Вместо этого **сконцентрируйтесь на движении вперед для своей же пользы**, и постепенно расширяйте свой круг общения.

**Избавьтесь от всяческого давления**, которое испытываете в связи с конкретным временем (на которое рассчитываете в плане совершения событий), чтобы дать себе возможность выработать рациональные и логичные ожидания и планы.

**Откройте свой ум, чтобы** вы могли увидеть ситуацию со всевозможных углов и точек зрения. Заранее логично все это продумайте и оставайтесь рациональными в отношении самих себя. Будьте терпеливы - тогда вы сможете исправить ошибки в своем восприятии и позволите своим ожиданиям стать логичными и рациональными.

**НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ СВОИМ (ИРРАЦИОНАЛЬНЫМ) ОЖИДАНИЯМ ВЗЯТЬ НАД ВАМИ ВЕРХ.**

---

<sup>i</sup> Надпись на рисунке: ОТКАЗАНО.

---

## КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВЕДИТЕ С СОБОЙ РАЦИОНАЛЬНЫЙ ДИАЛОГ

---

Вы уже начали применять данную стратегию, каждый день спокойно читая себе наши сопроводительные материалы, и это позволяет вам лучше понимать осваиваемые стратегии и готовит вас к началу их использования в жизни.

Когда бываете одни, садитесь и спокойно говорите с собой вслух. Используйте медленную речь, чтобы успокоиться, и удерживайтесь от негативных эмоций, чтобы рациональный диалог, который вы будете вести с самим собой, оставался для вас на первом плане.

Такой диалог с самим собой, вслух, во время ваших 30-минутных занятий, имеет мощный эффект. Вы повторно подтверждаете все, что сделали, ваш мозг слышит и осмысливает это, так что вам остается только поздравить себя с хорошей работой.



Мы не будем поддаваться влиянию негативных эмоций, таких, как тревожность, во время рационального диалога с самими собой. Мы остаемся *рациональными* – потому что концентрируем свое внимание на объективной правде.

**Напомните себе обо всем, что делаете для своего выздоровления. Это рациональный диалог и то, что вы говорите вслух, - на самом деле факт. Например:**

- На этой неделе я использовал на работе технику "Оглянись вокруг", чтобы доказать себе, что никто меня не оценивает и не разглядывает.
- Сегодня я проявил инициативу и начал разговор с новым человеком. Мы просто непринужденно поговорили, но я не забыл замедлиться, освободиться от чувства давления и расслабиться.
- Я хорошо справился с презентацией, которую мне нужно было провести вчера. Я вспомнил, что нужно подойти к ситуации с ожиданием того, что справлюсь

нормально, расслабил мышцы и спокойно проговорил все необходимые пункты. Я не торопился и не суетился. Я оставался в том моменте и позволил себе почувствовать, как моя тревожность снижается.

Как я уже говорил раньше, большую часть времени рядом с нами нет людей, которые постоянно хвалили бы нас за хорошую работу, поэтому нам нужно делать это самостоятельно - и так, чтобы наш мозг запомнил.

Когда вы используете осваиваемые стратегии и делаете то, что необходимо делать, важно проговаривать это и поздравлять себя по завершении. Вы утверждаете рациональные факты, и ваш мозг слышит и верит тому, что вы ему говорите.

Нейроны внутри мозга перегруппировываются на основании сделанного вами. В прошлом публичные выступления и презентации означали для вас тревожность. Теперь они означают спокойствие, замедление и пребывание в настоящем моменте в течение нужного времени. Нейроны в вашем мозгу немного меняются каждый раз, когда вы применяете изучаемые стратегии к реальным ситуациям своей жизни.

**Поскольку чувства имеют большую власть и силу, мы должны помнить о необходимости каждый день рационально разговаривать с самими собой.**

Найдите место и время и практикуйте самозамедление, обычно это делается во время ежедневных 30-минутных занятий. Рационально разговаривайте с собой о том, что происходит в вашей жизни.

**Например, можете сказать:**

- *"Сегодня я чувствовал небольшую тревожность, когда представлялся новым коллегам. Поэтому в следующий раз я замедлюсь и напомню себе, что нужно использовать медленную речь в разговорах с людьми. Я знаю, что по мере того, как я успокаиваюсь, находясь на публике, моя тревожность снижается".*

Поддерживая режим медленной речи и спокойствие, вы сможете сохранять рациональность мышления.

Рациональный диалог с самим собой, если вы делаете его своей ежедневной практикой, добавляет вашим стараниям по преодолению социофобии силы и веса.

---

<sup>i</sup> Надпись на часах на рисунке: «Время для меня».



---

## ЯДОВИТЫЕ МЫСЛИ

---

Тревожные, беспокойные мысли, ведущие к тревожным, беспокойным чувствам, делают травматичной жизнь тех, кто страдает социофобией, и отдают нас во власть тревожности.

Только осознав это и начав контролировать свои мысли, которые ведут к чувствам, можно преодолеть нисходящую спираль негатива.

Нужно избавиться от этого синдрома "ожидания худшего", который поддерживает в нас тревожность.



### **Вот как мы реагировали на тревожность в прошлом:**

Мы снова и снова мысленно возвращались к своим провалам.

Мы говорили себе, что не можем делать того и другого.

Мы говорили себе, что те вещи, которые мы можем делать, - кошмарны, ужасны и что мы их ненавидим.

Мы говорили себе, что у нас ничто не изменится к лучшему... Мы говорим: "Я всегда был таким".

Мы снова и снова закрепляем негативные, пугающие - навязчивые мысли... чувства боязни... а потому продолжаем испытывать тревожность, беспокойство и страх.

### **Видите, что происходит?**

Сами по себе мысли не имеют силы ничего менять. Вы даете им эту силу в зависимости от того, во что верите.

Мысли требуют действий с вашей стороны. Например, попробуйте одними мыслями запустить свой компьютер, или сходите в продуктовый магазин и купите что-нибудь одной только силой мысли, или напишите письмо по электронной почте, используя исключительно когнитивные способности.

Самого по себе мышления - недостаточно.

Каждая мысль для своего воплощения в жизнь требует действий с вашей стороны.

Если наша мысль иррациональна, то бессильная сама по себе, она наносит большой вред нашей жизни, если мы приводим ее в действие.

Если вы действуете на основании иррациональной мысли, то обращаете в правду те вещи, которые на самом деле совсем не правдивы. Изначально это было только плодом вашей мысли, но потом вы начали действовать в соответствии с этим и поверили этому. Вы воплотили в жизнь эту бессильную мысль.

**Вот несколько примеров:**

**Мысль:** "Я боюсь выступать перед публикой".

**Действие:** Беспокойство об этом. Избегание. Переживание тревожности ожидания.

**Убеждение:** Мой страх усиливается. Мои негативные убеждения усугубляются. Мне кажется, я никогда не смогу выступить перед публикой.

Если вы *прогоните* эту мысль до того, как начнете действовать в соответствии с ней, с вами все будет в порядке. Сами по себе, мысли не имеют силы.

Но вы *закрепляет* иррациональную мысль, усваиваете ее, повторяете ее себе и другим, тем самым соединив эту мысль с *действием*, и в результате вы верите ей. Вы взяли рациональную мысль и воплотили ее в реальности, потому что сосредоточили на ней внимание и совершили некие действия в соответствии с ней.

Рассмотрим еще один пример:

**Мысль:** Я хуже других людей.

**Действие:** Я постоянно говорю себе и другим, что "не могу сделать то" и "не могу сделать это".

**Убеждение:** Я тверд в своем убеждении, что не могу делать большинство вещей. Я уже многие годы говорю: другие люди лучше меня.

Опять же, если вы прогоните эту мысль как иррациональную и переключитесь на что-нибудь другое, с вами все будет в порядке. Но если вы *будете действовать* на основании этой иррациональной мысли, то воплотите ее в реальность. Когда вы возвращаетесь к иррациональной мысли, снова и снова прокручивая ее в голове, вам становится легче действовать в соответствии с ней. Иррациональное убеждение превращается в реальность.

Мы воплощаем свои мысли в реальность, когда действуем в соответствии с ними.

### Как нам остановить ход ядовитого мышления?

1. Нужно останавливать иррациональные мысли, как только они появляются, и переходить к чему-то более здоровому и проактивному.
2. Я не хочу давать своим иррациональным мыслям пространство для роста. Если я подозреваю какие-то свои мысли в иррациональности, я маркирую их, как ложные, и сразу их прогоняю.
3. Если это настойчивая мысль или давно устоявшееся убеждение, я поверну ситуацию с АНМ в свою пользу и подумаю об этом по-новому. Я открываю свой ум для альтернативных трактовок и логических рассуждений.
4. Осознание того, что может сделать с моей жизнью одна иррациональная мысль, мгновенно направляет меня к тому, чтобы я ее прогнал.

"Я моментально прогоню иррациональную мысль. Я знаю, что если не буду действовать в соответствии с иррациональным мышлением, то лишу иррациональные мысли пространства для роста".

Чтобы справиться с ядовитыми мыслями, задействуйте также тактику "выбора самого легкого пути" и поворота ситуации с АНМ в свою пользу.

*"Сейчас взаимодействие с другими людьми может вызывать у меня тревожность, но когда я буду разговаривать с окружающими, руководствуясь подходом "самого легкого пути", то справлюсь нормально. Это определено не концом света".*

**Проактивное действие:** доводите рациональные мысли до конца, поговорите с одним-двумя людьми. Действуйте медленно, но не останавливайтесь - продолжайте действовать.

Вы должны аккуратным образом ставить под сомнение свои АНМ-убеждения, модели и стратегии мышления и задавать себе вопросы.

"Говорят ли они мне рациональную правду и ведут ли они меня в здоровом и полезном направлении? Или они удерживают меня в замкнутом кругу поражения, депрессии, избегания, страха и "ожидания худшего"?"

Держите свой ум открытым для всех возможных вариантов, тогда ваш мозг логическим и рациональным образом реорганизуется для вас, и вы получите ответ, который вам нужен.

---

## Беспокойство...

Ведет к еще большему, и большему, и большему  
беспокойству...

---

Беспокойство не бывает позитивным. Оно никогда не приносит пользы. Беспокойство совершенно не окупается и ничем не компенсируется.

Беспокойство - это процесс, подобный автоматическому негативному мышлению. Оно всегда ведет в неверном направлении. Оно всегда все преувеличивает.

Оно всегда раздувает ситуацию на пустом месте и поглощает все мои мысли. Беспокойство влечет за собой тревожность и депрессию.

Беспокойство только вызывает еще большее беспокойство. Беспокойство подливает масла в огонь тревожности и заставляет беспокоиться еще сильнее.

**Из беспокойства никогда не получается ничего хорошего.** Большая часть из того, о чем я беспокоюсь, в любом случае вообще не происходит. Беспокойство все только усугубляет.

Оно сбивает меня с пути прогресса. Беспокойство - это очередная лживая АНМ-мысль. Оно не может открыть мне правду.

Беспокойство хочет, чтобы я был иррационален, ожидал самого худшего, и чтобы видел ситуацию катастрофической. Беспокойство всегда негативно. Если я поддамся беспокойству, я останусь без решения проблемы.

Беспокойство надо останавливать - чтобы оно встало, как вкопанное. Беспокойство - это ложь. На самом деле у него нет никаких оснований.

**Беспокойство никогда не решает проблем. Оно их только создает. Чем больше я беспокоюсь, тем больше у меня проблем.**



Беспокойство - это негативная эмоция, и оно только разжигает другие негативные эмоции. От беспокойства нет никакой пользы, оно не способствует прогрессу и не содержит в себе решения проблем.

Беспокойство крадет у меня минуты, часы и дни. Беспокойство заставляет меня жить полным проблем прошлым или полным страха будущим. Беспокойство делает все, чтобы время, которое я провожу с ним, было несчастным и угнетающим.

Беспокойство обрекает меня на поражения, тревожность, стресс, страх и болезненное состояние. Оно никогда не приносит мне пользы. Оно постоянно хочет поставить мне подножку и заставить потерять равновесие.

Беспокойство нужно остановить. Мне нужно перестать беспокоиться. Оно заставит меня видеть реальность сквозь всевозможные темные очки - а это всегда плохо и бесполезно.

**Что я могу с этим сделать?** Если я беспокоюсь о чем-то, и могу что-то с этим сделать, я это сделаю. Я перестану думать и начну делать. И проблема решена.

Но даже если у меня нет контроля над ситуацией и над тем, из-за чего я беспокоюсь, мое беспокойство в любом случае не принесет пользы. Оно только будет угнетать меня и затянет в ужасный лабиринт социофобии.

**Беспокойство не решает ни единой проблемы.** Оно не содержит в себе решения. В нем только мучения и поражения. Избыточное обдумывание (беспокойство) - это как яд. Ловите его, останавливайте и уходите от него.

Скажите себе: "Беспокойство никогда не приносит мне пользы. Оно приходит только для того, чтобы причинить мне боль и украсть у меня мирное состояние. Поэтому я осознанно выберу сделать что-нибудь другое..."

А потом пойдите и сделайте что-нибудь. Найдите что-нибудь веселое и интересное - и сделайте. Или, по мере прогресса, опирайтесь на рациональные утверждения, которые вы делаете частью своей повседневной жизни.

"Ну и что? Какая разница? ЗАЧЕМ надолго останавливаться на этом?" "Не беда, подумаешь!"

**Беспокойство - мошенник и обманщик.** Из беспокойства никогда не получается ничего хорошего.

Пора поставить беспокойство на место. Остановите его, используя любой эффективный когнитивный метод или стратегию, и двигайтесь дальше.

---

<sup>i</sup> Надпись на рисунке: Сохраняйте спокойствие.

---

## Чувства, чувства и еще раз чувства

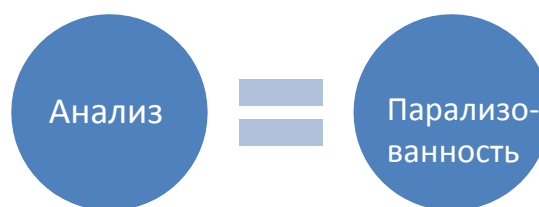
---

Вопрос: Почему так много разных вещей вызывают у меня тревожность?

Ответ: Ты испытываешь тревожность для того, чтобы научиться перестать о ней думать.

В: Это не ответ. Что вы имеете в виду?

О: Тревожные чувства приходят к тебе для того, чтобы ты перестал спрашивать: "Почему я испытываю эти тревожные чувства?" "Почему они у меня есть?" "Я всегда буду таким?" "Они никогда не уйдут?" "Я когда-нибудь буду жить нормальной жизнью?" Не задавайся этими вопросами, потому что они только вызывают у тебя еще большую тревожность.



В: Я не понимаю. Что вы имеете в виду?

О: Чем больше ты задаешь вопросы типа: "Почему я испытываю эти тревожные чувства?", - тем больше будешь их испытывать.

В: А чем меньше внимания я буду обращать на эти чувства и чем меньше вопросов буду о них задавать, тем меньше таких чувств у меня будет?

О: Правильно. Это очередной парадокс. Мы должны делать противоположное тому, что говорит нам делать наша старая система нейронных путей. Преодоление социофобии подразумевает применение противоречащих интуиции парадоксальных стратегий.

В: Но разве о позитивных вещах думать не полезно?

О: Да, полезно, если ты думаешь о позитивных событиях или ситуациях или планируешь что-то проактивное и способствующее движению вперед. Но если это мысли, которые зациклены на прошлом или на твоих проблемах, то такое обдумывание - это тревожный звонок, потому что оно тянет тебя вниз. Если начинаешь чувствовать тревожность, перестань думать и начни делать. Отвлеки свой ум от лжи АНМ.



В: А разве обдумывание не поможет мне прийти к какому-то выводу? Разве я не смогу понять, почему у меня есть АНМ?

О: **Нет.** Когда ты думаешь о тревожности, это ее только усиливает. Ты придешь к выводу, что никакого вывода нет. Ты навсегда увязнешь в этих вопросах, которые будешь задавать снова и снова.

**На вопросы, возникшие в результате избыточного обдумывания и анализа, не существует рациональных ответов.** Миллионы людей по всему миру все еще пытаются понять, почему они страдают столь непосильной тревожностью. Они пытаются понять причину этого всю свою жизнь.

Большинству из них не удастся прийти к адекватному выводу, а те, кому удастся, чувствуют себя после этого *не* лучше, чем до. Единственный путь к выздоровлению в нашей ситуации - это активно работать над своим выздоровлением.

В: Так что же я должен делать?

О: Во-первых, остановись, замедлись, сделай глубокий вдох и осознай, что от тебя требуется только одно - принять свои позитивные эмоции, такие как спокойствие и умиротворение.

В: Что вы подразумеваете под словом "принять"?



Надпись на рисунке:

Чем больше ты принимаешь (все, как есть), тем меньше тревожности испытываешь.

О: **Прими это.** Тебе ничего не нужно делать. Сядь на стул, откинувшись на спинку, и прими себя и свои позитивные эмоции, такие как спокойствие и умиротворение. Приняв их, ты перестанешь бороться, сражаться, воевать, пытаться, давить, пересиливать и нападать. Поскольку ты выберешь просто принимать, для тебя все станет легче - и твой прогресс по преодолению тревожности ускорится.

В: Хорошо, во-первых, не бороться. Во-вторых, принимать (свои позитивные эмоции и себя). А что я должен сделать потом?

О: **Отпусти свою тревожность, освободи ее, пройди через нее и продолжай жить.** Не надо просто сидеть, сложа руки, и пережевывать свои проблемы. Занимайся своими повседневными делами и продолжай жить своей обычной жизнью.

В: Чем больше я принимаю себя таким как есть, тем быстрее проходит тревожность? О: **Точно. Спокойное, мирное принятие себя таким, как есть, имеет огромную силу.** Чем больше ты принимаешь себя таким, как есть, продолжая жить дальше, тем больше времени у тебя остается на то, чтобы концентрироваться на хороших, конструктивных вещах, которые нужно делать. Если ты не обращаешь на тревожность внимания, у нее не остается над тобой власти, и она не может выжить.

### **Мы снова получаем напоминание о парадоксе, связанном с тревожностью.**

- Чем больше я принимаю себя таким, как есть, двигаюсь дальше, действую, нахожу отвлекающие тактики и поворачиваю ситуацию с АНМ в свою пользу, тем меньше тревожность сможет меня беспокоить. Чем больше стратегии и (рациональные) утверждения приобретают характер автоматических мыслей и способов поведения, тем меньше тревожность способна помешать нашему прогрессу. Прямо сейчас я нахожусь в процессе спокойного и мирного преодоления социофобии - преодоления навсегда.
- Мне нужно следить за тем, чтобы придерживаться реалистичного ведения своей жизни, а не позволять своим эмоциям лишать меня самообладания и заставлять меня совершать иррациональные действия и верить в иррациональные вещи. Мне принадлежит контроль над моими эмоциями и моей жизнью. Если я буду продолжать валяться в грязи собственных негативных эмоций, это только все усугубит.
- Негативные эмоции препятствуют моему прогрессу и проактивности. Негативные эмоции ведут к иррациональному и нелогичному мышлению, в итоге я делаю и говорю вещи, которые не имеют ничего общего с объективной правдой.
- Негативные эмоции необходимо **остановить**, и как можно скорее, - только тогда мы сможем мыслить рационально, логично и ясно.

---

## Застенчивость, робость и нерешительность

---

Нам нужно работать над снижением застенчивости и робости, и чувствовать себя хорошо и спокойно, когда мы выражаем свою точку зрения, говорим о своих интересах, а также спокойно относиться к тому, что мы - часть коллектива.

Я поступил в магистратуру в более позднем возрасте, чем поступает большинство, поэтому событие, о котором я сейчас расскажу, произошло, когда мне было около 38 лет. Меня назначили ассистентом преподавателя (примечание переводчика: перевод приблизительный, речь идет о должности, которую в Америке получает студент магистерской программы или аспирант, принимающий участие в преподавании или обработке письменных работ) по программе подготовки бакалавров по направлению педагогической психологии. Я преподавал одну из популярных дисциплин - "Мотивационную психологию".

В первый день занятий нам нужно было собрать наших 500 студентов и разбить их на группы на основании тех дисциплин, которые они выбирали для изучения. Мне никогда прежде не поручали проводить такую ориентационную сессию, поэтому мы пошли вместе с директором программ магистратуры, и я проследовал за ней в одну из аудиторий.



Мы пришли туда, где нам предстояло провести ориентационную сессию, и вошли в дверь битком набитой аудитории, **а то, что директор сделала дальше, сразу и навсегда отпечталось в моем мозгу.**

Она вошла, окинула взглядом аудиторию, заметив, что она заполнена, немного повысила голос, чтобы все могли ее слышать, и непринужденно заговорила с присутствующими, проходя вперед. Ее голос звучал приятно, и ни у кого не было сомнений относительно того, кто в этой аудитории главный.

Она сказала только: **“Всем доброе утро. Все вы третьекурсники и пришли к нам изучать психологию?”** Она вела себя позитивно и жизнерадостно, и студенты проявляли позитивность и жизнерадостность в ответ. Я сел на стул впереди и просто смотрел и слушал ее. Она только что сделала то, что лично для меня казалось мне невыполнимым - и сделала это легко.

Ее голос звучал ровно, успокаивающе и профессионально, и это вызывало позитивную реакцию со стороны студентов. Я ожидал, что будут жалобы по поводу доступных дисциплин и какой-нибудь негатив, но ничего подобного не произошло.

Сейчас я понимаю, что мой мозг был искаженно ориентирован в сторону негатива, и я просто ожидал того, что что-нибудь пойдет не так. Но когда директор вошла в комнату, **она взяла контроль над аудиторией в свои руки, ведя себя позитивно и жизнерадостно, и студенты отвечали ей тем же.** Здорово. Это было для меня так удивительно! Вот что я извлек для себя из той ситуации с социальной точки зрения:

Когда возможно, постарайтесь быть более открытыми и больше тянитесь навстречу людям, найдите какие-то незначительные темы, на которые вам комфортно говорить, и постоянно используйте их. Чуть-чуть понизьте тон своего голоса и выработайте в себе установку типа "не беда, подумаешь" и "какая разница", чтобы эта установка была слышна в вашем голосе, когда вы говорите.

**Люди хотят от вас открытого проявления чувств и эмоций и разговорчивости, особенно, когда вы чем-то руководите.** Когда вы нерешительны и молчаливы, им с вами некомфортно. Людям нравится, когда вы чувствуете себя совершенно расслабленно и комфортно, потому что это позволяет и им чувствовать себя комфортно.

С рациональной точки зрения, у вас есть множество тем для разговора, как бы сильно тревожность ни сдерживала вас в прошлом. Вы умны и эрудированны. Выражайте свои мысли и эмоции, говорите, не замыкайтесь в своих мыслях, а озвучивайте то, что приходит вам на ум.

**Нерешительность в вашем голосе.** Попробуйте заканчивать большинство предложений с "понижением тона". Иными словами ваше завершающее предложение или фраза должны иметь **повествовательный** характер. Этим предложением вы утверждаете соответствующий факт, поэтому тон вашего голоса слегка понижается.

Например, представляясь, вы бы сказали: "Меня зовут Джон Смит. Я из Лондона, Англия". На словах "...из Лондона, Англия" вы бы понизили тон голоса. Ведь вы произносите утверждение, которое является истинным. Вопросы или нерешительности в ваших словах быть не должно. Вы произнесли повествовательное утверждение, поэтому тон вашего голоса понижается.

Когда ваши предложения не заканчиваются "с понижением тона", то для вашего собеседника это звучит неуверенно и слабохарактерно, как будто вы сами не уверены в том, что говорите. Ваши слова звучат слишком *нерешительно*. Попробуйте замедлиться, расслабиться, использовать медленную речь, чтобы в вашем голосе звучала установка типа "какая разница?", и понизить тон в конце предложения.

Тогда ваши слова не только будут звучать лучше и четче, но и более профессионально и авторитетно. Поговорите с людьми подобным образом - и уже этим вы завоеуете большее уважение.

Говорите дольше и подробнее. Произносите повествовательные утверждения. Воздерживайтесь от повышения тона в конце предложений, чтобы они не звучали вопросительно.

Высказывайтесь, когда захотите, высказывайтесь, даже если заранее это не планировали, сделайте проактивный шаг (всего один) против АНМ.

**Людам нравится, когда вы открыто проявляете свои чувства и эмоции и когда вы говорите.** Своими словами вы не обязаны никого развлекать. Они не обязательно должны быть всем интересны. У вас есть ПОЛНОЕ ПРАВО говорить, как и у всех остальных, - пользуйтесь этим правом.

Позволяйте себе совершать ошибки, не занимаясь при этом самобичеванием.

**Эти стратегии способны помочь справиться с застенчивостью, робостью и нерешительностью.** Если вам нужно привыкнуть к подобной манере речи, чтобы чувствовать себя более комфортно при ее использовании, практикуйтесь дома, когда вы одни. До сих пор помню, как говорила в магистратуре моя коллега. Она открыла дверь аудитории, легкой и уверенной походкой прошла на кафедру, встала перед студентами... Я никогда не забуду, как это было. В течение пяти секунд она завладела их вниманием, обратив его на предстоящую задачу, и у всех при этом было хорошее настроение, и все были готовы продуктивно взаимодействовать.

Она ожидала логичной реакции со стороны студентов - и они отреагировали именно так. Все получилось, как надо, потому что она взяла контроль над ситуацией, уверенно вошла в аудиторию и заговорила. Контроль был в ее руках. Она не пряталась за кафедрой и не обращалась за поддержкой ко мне. Я вообще сомневаюсь, что кто-то тогда заметил мое присутствие.

Она легко и естественно вошла и взяла на себя управление ситуацией - в конце концов, руководить было ее работой.

Застенчивость, робость, нерешительность все только усугубляют и мешают нам двигаться вперед. Если мы спокойно встретим предстоящую нам ситуацию и уверенно, а не словно оправдываясь, сделаем то, что нам необходимо сделать, то окажем на эту ситуацию значительное воздействие. Наши ожидания сбываются, потому что мы не проявляем нерешительности и робости, не позволявшей нам принимать наши успехи.

Резюмировать сказанное можно следующим образом: "Быть нерешительным и робким - нерационально. Это никогда не помогает и только искажает наши представления о самих себе. Вместо этого я буду мягко двигаться вперед, принимая на себя ответственность за ситуацию, и у меня все будет с этим в порядке. Никакой ложной боязливости, нерешительности или зажатости".

**Вместо всего этого я делаю шаг вперед, навстречу жизни, и буду ожидать самого лучшего.** Продвигаясь вперед, ведя себя дружелюбно и ожидая самого лучшего, я воплощаю это в реальности. Время нерешительности и робости позади. Теперь я могу жить полноценной жизнью.

---

## Терапевтические стратегии, которые кажутся мелкими...

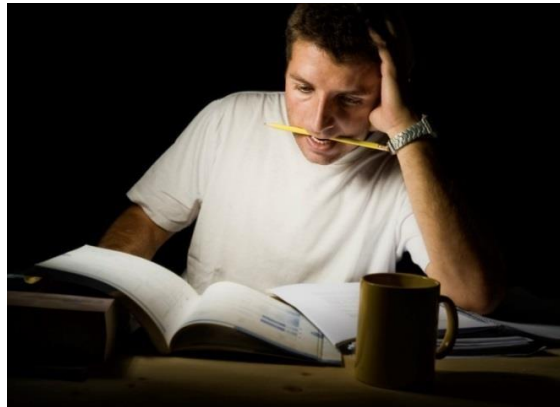
Но дают по-настоящему мощные результаты

---

Подумайте над этими рекомендациями. Вносите изменения по мере необходимости.

- **Занимайтесь когнитивной терапией утром...** до того, как начнется ваш день. Напоминайте себе о том, что является точным и достоверным. Проговаривайте это вслух самому себе. Ваш диалог с самим собой становится вашим образом мышления. Ваш день пройдет лучше, если вы начнете его с рационального мышления.

- **Ваш мозг верит всему, что многократно, снова и снова от вас слышит.** Ваш мозг не знает разницу между тем, что "иррационально", и тем, что "рационально". Сам по себе мозг "нейтрален". Поэтому говорите своему мозгу то, что рационально. Наполните его истинным, полезным и здоровым.



- **Пойте/напевайте вполголоса, говорите вслух под радио/mp3-плеер или сами с собой.** Позвоните какому-нибудь своему позитивному другу и поговорите с позитивными людьми в своем окружении.
- **Будьте дружелюбным с теми, кого встретите по дороге на работу или на занятия.** Помашите или как-то иначе проявите внимание к другим людям, даже если это кажется вам незначительным. Проявите инициативу и сделайте это первым. Когда нет желания вести разговор, хотя бы скажите "привет".
- **По пятнадцать минут в день, когда вы одни, подержите во рту карандаш (зажав его поперек зубами - как на картинке)** (Следите, чтобы грифель не попал в рот). Это воздействует на ваши лицевые мышцы, а лицевые мышцы, в свою очередь, воздействуют на ваш мозг (т.е., на ваши чувства). Такое на первый взгляд глупое и бестолковое упражнение на самом деле эффективно, потому что воздействует на мышцы вашего лица и на нейронные системы вашего мозга.

- **Будьте чуть более физически активным, даже находясь на работе.** Поднимитесь вверх по лестнице пешком вместо того, чтобы ехать на лифте. Не сидите все время на одном месте, но и не бегайте, сломя голову - лучше спокойно передвигайтесь с места на место.
- **Ежедневно занимайтесь физическими упражнениями.** Если вы физически здоровы, выйдите на улицу или пойдите в спортзал и займитесь чем-нибудь, что на 30 минут ускорит ваш сердечный ритм. Это одно из основных средств для преодоления социофобии - и именно этот "ингредиент" слишком часто забывают включить в состав своей терапии. В случае проблем со здоровьем сначала проконсультируйтесь с врачом, но большинство людей в состоянии заниматься физическими упражнениями по 20-30 минут в день. Это сжигает избыток адреналина и кортизола.
- **Нужно быть активным, а точнее - проактивным.** Нужно действовать. Делать. Пусть маленькие вещи, маленькие шаги. И только по одному за раз. Но сделать для начала что-то маленькое вы должны обязательно, и нужно повторять это действие... Снова и снова. "Подтолкните" себя к действию, даже если вы не чувствуете в себе желания к этому, - ведь вы знаете, что как только начнете действовать, вы почувствуете себя лучше. Подталкивать себя вперед, по шагу за раз - это правильный образ действий в данной ситуации.
- **Избыточное обучение - единственный способ изменить мозг.** Таким образом, снова и снова повторяя одни и те же маленькие идеи, мы постепенно доводим их до состояния автоматических новых убеждений. Маленькие шаги сегодня - залог больших шагов завтра.
- **"Разогрейтесь" с утра перед тем, как идти на занятия или на работу.** Попойте или понапевайте вполголоса, или помашите рукой своему отражению в зеркале. "Искусственно" улыбнитесь себе, и это сразу перестанет ощущаться как что-то искусственное. Откройте. Прогоните усталость. "Разогреваться" особенно важно тем, кто живет один и до занятий или работы ни с кем не общается.



---

## Взгляд на вещи с разных точек зрения

---

Если мы посмотрим на вещи с разных точек зрения, это может помочь нам научиться принимать правду о самих себе. В случае проблем с объективным видением себя я могу попробовать посмотреть на ситуацию с другой точки зрения. Что сказали бы другие люди? Что чувствуют другие по этому поводу? Какие мысли были бы на этот счет у других?

Среди "Утверждений о том, что мы имеем право" есть такие, которые мы особенно долго не можем мысленно допустить в отношении себя. Одно из них - следующее: **"Я имею право нравиться себе, уважать себя и принимать себя таким, какой я есть"**. Многие верят в рациональность этого утверждения, но не чувствуют, что заслужили право принимать себя такими, как есть, из-за того, что было сделано или сказано им другими когда-то в прошлом.

Кэри была одной из тех, кто понимал, что нравиться себе и уважать себя - это рационально, но она не чувствовала, что заслуживает этого.



"Кэри, - тихо сказал я ей, - как вы думаете, следует ли другим членам нашей группы принимать и уважать себя такими, как есть?"

Этот вопрос застиг ее врасплох. "Ну, да, - ответила она, - конечно. Они все хорошие люди и каждый из них имеет право так к себе относиться".

Я снова посмотрел на нее. "Если вы так говорите и действительно так думаете, то разве вас удивило бы, если бы другие члены группы сказали бы о вас - то же самое?"

Этот вопрос вызвал у нее некоторое напряжение, но она быстро поняла, что если бы спросили других членов группы, то они бы согласились, что она тоже имеет право хорошо к себе относиться и принимать себя такой, как есть.

"Если бы мы прошлись по комнате, переходя от человека к человеку, - продолжал я, - и спросили каждого из них, имеете ли вы право принимать себя такой, как есть, или нет, то, могу предположить, мы получили бы единодушный ответ". Кэри тихо кивнула, осмысливая все это.

Решение такого рода проблем заключается в том, что следует принять во внимание внешние источники, а не полагаться только на собственные внутренние убеждения. Помните, что социофобию в нас прежде всего поддерживали как раз наши собственные внутренние убеждения.

В вопросах, подобных этому, надежность внешних источников более вероятна. Ведь мы уже знаем о себе, что склонны внутренне видеть себя в искаженном свете.

Подобный взгляд на вещи можно назвать так: "Если бы дело касалось не меня..." - **то есть, намного легче понять, что на самом деле рационально, если в конкретной ситуации посмотреть на других, абстрагировавшись от себя.**

Посмотреть на других и сформировать рациональное суждение - легко. Но когда в фокусе находитесь *вы* сами, все становится не так ясно. Ваши старые негативные убеждения о самом себе могут все еще быть грубыми и критичными.

Как только Кэри посмотрела на ситуацию с другой точки зрения, ей оказалось легче осознать, что она имеет право уважать и принимать себя такой, как есть. Она поняла, что все в группе имели право принимать себя и нравиться себе такими, как есть, а значит, логическим образом, и она тоже имела такое право. Когда она посмотрела на ситуацию с точки зрения других людей, это помогло ей принять ситуацию менее лично, и ей оказалось легче понять, что является рациональным на самом деле.

**Чтобы прийти к рациональным выводам и убеждениям о самих себе, можете задавать себе вопросы наподобие следующих:**

- "Почему ты не имеешь права нравиться себе, уважать себя и принимать себя таким, как есть? Все остальные принимают себя такими, как есть. Как думаешь, могут ли они принять и тебя таким, какой ты есть?"
- "Если ты можешь принять их такими, какие они есть, почему это не распространяется на тебя самого?"
- "Что сказали бы об этом другие люди?"
- "Как оценили бы твои действия другие люди?"

**Если все, кого вы знаете, достойны уважения, то и вы - тоже.** Эта логика является настолько сильной, мощной и непреодолимой, что вес данной логики помогает нам и в отношении себя сохранять рациональность.

- Я так же хорош, как и все остальные. Я не лучше и не хуже других людей.

- Смотреть на ситуации с точек зрения других людей всегда крайне полезно. Когда вы смотрите на ситуацию, абстрагировавшись от себя, это помогает вам увидеть в ней реальную действительность.

Полезно также перевернуть ее и посмотреть на нее со всех углов. Задавая себе подобные вопросы, Кэри научилась мирно принимать себя такой, как есть, и чувствовать, что она имеет право нормально к себе относиться.

Полное принятие себя такими, как есть, - это каждодневный процесс, Кэри добилась этого, проявив максимально возможную для себя рациональность и мысленно абстрагировавшись от себя в той ситуации.

Она осознала, что все участники группы имеют право принимать себя такими, как есть, независимо от того, кто они и насколько сильна в них социофобия. Снова обратив свой взгляд в той ситуации на себя, она поняла, что если все остальные имеют право принимать себя такими, как есть, то и у нее есть такое право.

Если бы любого другого участника группы спросили, имеет ли право Кэри принимать себя такой, как есть, то этот человек быстро ответил бы: "Да, конечно!". Сила такого аргумента бесспорна, так что она смогла спокойно сесть и сказать себе, что *действительно* имеет право уважать себя, и сделать это без внутреннего сопротивления, которое пыталась вызвать в ней тревожность.

**Когда мы смотрим на проблемы с разных точек зрения, это помогает нам выяснять правду о самих себе.** Именно так Кэри и начала смотреть на вопрос самопринятия. Она просто продумывала это с рациональной точки зрения и каждый день закрепляла свои мысли. Это был просто факт - и очень ясный, такой факт, которому Кэри начала верить и соответственно которому начала к себе относиться. Когда она почувствовала, что имеет право принимать себя и нравиться себе, это значительно изменило ее настроение и суждение о самой себе.

Суть заключается в том, что если все люди имеют право нравиться себе, ценить, уважать и принимать себя такими, как есть, то и Кэри имеет на это право. Когда она это тщательно обдумала, то смогла спокойно это принять - и перестать с этим бороться.

Когда она полностью приняла эту рациональную идею, ее чувства в отношении себя изменились. Кэри хотела хорошо к себе относиться - и была готова к переменам. Она была готова поверить объективной правде и почувствовать ее. Она не лукавила и не обманывала саму себя.

Когда кто-то не готов поверить тому, что является рациональным, и почувствовать это, то такой человек воздвигает вокруг себя стены сопротивления, которые мы иногда называем защитными механизмами.

Иногда это происходит на ранних этапах терапии, и тогда нужно больше времени на то, чтобы сопротивление прошло, и начала действовать рациональность.

**Когда вы сталкиваетесь с подобной ситуацией, в которой знаете, что что-то является правильным и точным с рациональной точки зрения, но вам кажется, что вы не способны почувствовать это на эмоциональном уровне, то нужно сделать следующее:**

Подумайте обо всех позитивных людях в своей жизни, которые достойны того, чтобы верить всем "Утверждениям о том, что мы имеем право". Мысленно пробегитесь по этому списку, в который включите всех позитивных людей, которые вас поддерживали или поддерживают, и которые заслуживают того, чтобы чувствовать за собой все перечисленные права. А потом разверните ситуацию в свою сторону и спросите себя: "А думают ли они обо мне подобным образом? Думают ли они, что я тоже достоин того, чтобы верить "Утверждениям о том, что мы имеем право"? Полагают ли они, что я должен принимать себя таким, как есть?"

Сделав это, вы поймете, что каждый из тех людей быстро ответил бы "да". Они бы даже не засомневались.

Это вы сомневаетесь. Это у ВАС трудности с правильными и рациональными чувствами. Полагайтесь на свою рациональность и здравый смысл. Пробегитесь по своему мысленному списку людей и, если нужно, прямо спросите их про себя: "Думаете, я имею право на то, чтобы \_\_\_\_\_? Почему?"

Полезно выполнять такое упражнение совместно с теми, кто проходит такую же терапию и страдает от социофобии, но вы в любом случае меня понимаете.

Выполнение данного упражнения добавляет веса вашим размышлениям обо всем этом и на самом деле позволяет вам понять, что вы имеете право чувствовать в отношении к себе. Спокойно, мирно и расслабленно сядьте и примите рациональную правду. Когда вы, наконец, примете объективную правду без мысленных оговорок, вы начнете чувствовать то, что имеете право чувствовать.

Не пересиливайте себя и не давите на себя... Просто каждый день ведите с собой рациональный диалог, спокойно и расслабленно садитесь и мирно позволяйте своему мозгу усваивать изученное вами. Когда вы будете действовать подобным образом, ваши эмоции начнут меняться, и у вас появится возможность ПОЧУВСТВОВАТЬ то, о чем вам уже сказала ваша рациональность.

---

ДЕРЖИТЕСЬ ПОДАЛЬШЕ ОТ СУМЕРЕЧНОЙ ЗОНЫ

## Переместитесь в "зону мира"

---

Под "зоной мира" мы будем понимать нашу способность использовать свои позитивные эмоции для того, чтобы почувствовать спокойствие, умиротворение и расслабленность.

Сопроводительные материалы, посвященные "зоне мира", помогают нам усилить свои позитивные эмоции и позволить им управлять нашим днем. Вы можете принять решение и войти в зону мира, удерживаясь от тех негативных эмоций, к которым раньше были приучены и которые со временем превратились для вас в привычку.



Подобно тому, как мы прерываем и разрушаем автоматическое негативное мышление, мы так же прерываем ассоциативные связи между событиями и эмоциями, которые они вызывают. Научившись чувствам спокойствия и умиротворения, мы сможем заместить негативные эмоции позитивными.

**Вот несколько рекомендаций, которые позволят вам почувствовать спокойствие и умиротворение:**

**1. Попрактикуйте вхождение в "зону мира", когда не испытываете тревожности.**

Для начала практикуйтесь в одиночестве, во время своих ежедневных тридцатиминутных занятий. Несмотря на то, что в данный конкретный момент времени вы не чувствуете тревожность, вы все равно осознанно выбираете переместиться в "зону мира". Позвольте себе почувствовать спокойствие и расслабленность - и тогда по мере постоянного расслабления и успокоения вы разовьете в себе новую привычку к этому.

Для этого вам нет необходимости читать сопроводительные материалы.

Для этого вам нет необходимости слушать аудиофайлы.

Для этого вам нет необходимости применять какую-то технику релаксации.

Просто скажите себе: "Прямо сейчас я выбираю войти в мою зону мира", сделайте глубокий вдох и сконцентрируйтесь секунду-две на спокойствии и умиротворении. Запустите в свой мозг какое-нибудь выбранное вами ключевое слово. Скажите себе:

"Спокойно", "Расслабься" или "Мир". Если вы способны к визуализации, зрительно представьте себе что-нибудь расслабляющее и умиротворяющее. Вызовите в своем воображении как можно более ясную картинку. Расслабьте мышцы и расслабьтесь сами.

С первого раза эффект вас не особенно впечатлит, но чем дольше вы будете совершать такое действие, превращая его в привычку, тем сильнее будет его эффект. Чем больше вы входите в зону мира, тем сильнее становится соответствующее чувство и тем больше вы способны управлять *чувствами* спокойствия и умиротворения.

**2. Скажите себе, что входите в зону мира. Делайте шаги, описанные выше, и по возможности прибегайте к мысленной визуализации.** Представьте себе водопад или кристально-голубую прозрачную воду у берегов одного из Тихоокеанских островов.

Входя в "зону мира", вы управляете своими чувствами. Если вы сначала потренируетесь в этом в те моменты, в которые не испытываете тревожность, то потом, когда *почувствуете* тревожность, вам будет легче это повторить. Продолжая понемногу практиковаться в этом каждый день, вы сможете чувствовать спокойствие и контролировать его.

Спокойствие не привязано ни к какому конкретному месту. Мы можем чувствовать его где угодно, в какой бы ситуации ни оказались.

**Дайте себе указание войти в "зону мира".** Когда вы только начнете это практиковать, то в одни дни у вас будет получаться лучше, в другие - хуже, главное - продолжайте терпеливо повторять свое ключевое слово и вызывать в себе некоторое спокойствие и умиротворение.

Вы превращаете это в привычку, и, в конце концов, стоит вам произнести себе, например, слово "расслабься", как вы сразу почувствуете себя более спокойно и умиротворенно и вспомните о необходимости замедлиться и не торопиться. Со временем чувства, связанные с умиротворением, становятся сильнее. Выбирайте каждый день перемещаться в зону мира.

Вы уже видите, как связываются воедино "медленная речь", "расслабление мышц", "прогрессивная мышечная релаксация" и "зона мира". Практикуя все эти методы замедления, вы будете развивать в себе чувство спокойствия и умиротворения и превратите его в привычку.

Это спокойствие и умиротворение принадлежит лично вам, возникая в вашем мозгу. Принимайте эти чувства и радуйтесь им, пусть они растут и цветут в вашей жизни. По мере того, как вы концентрируетесь на зоне мира, спокойствие и умиротворение заместят собой тревожность и страх, и, в конце концов, одержат победу, когда вы сделаете спокойствие своей привычкой.

Я буду повторять ключевое слово ("расслабься"), чтобы напоминать себе, что нужно расслаблять мышцы, расслабляться и замедляться. Я буду ко всему относиться проще и концентрироваться на чувствах спокойствия и умиротворения.

---

## Принятие - это активный процесс

Этот сопроводительный материал посвящен "зоне мира"  
и создан для нашего эмоционального мозга.

---

Я принимаю себя таким, как есть.  
Я хочу развиваться и узнавать новое.

Я принимаю то хорошее, что происходит в моей жизни. Я больше ни с чем не борюсь, не воюю и не сражаюсь.

Принимая умиротворение, я прерываю свои негативные эмоции и препятствую им. Я принимаю умиротворение и спокойствие, потому что, принимая их, я позволяю им расти и дальше.



Принятие несет в себе мир и гармонию. Я нахожусь в потоке настоящего момента.

(Примечание переводчика: Поток, потоковое состояние - психическое состояние, в котором человек полностью включен в то, чем он занимается, что характеризуется деятельным сосредоточением, полным вовлечением и нацеленностью на успех в процессе деятельности. Находясь в потоковом состоянии, мы концентрируемся на имеющемся задании до такой степени, что все остальное просто перестает для нас существовать. Концепция потока предложена американским ученым венгерского происхождения Михаем Чиксентмихайи, согласно теории которого люди наиболее счастливы, если пребывают в потоковом состоянии — состоянии полного единения с деятельностью и ситуацией). Я существую в текущем моменте - здесь и сейчас.

**Я естественным образом двигаюсь вперед. Мое внимание сосредоточено на настоящем. Я концентрируюсь на хороших и позитивных вещах, которые происходят со мной сегодня.**

Мой мозг склоняется к тому, к чему я хочу. Он может склоняться к беспокойству, а может - к умиротворению. Я осознанно выбираю умиротворение.

Активное принятие помогает мне двигаться навстречу спокойствию и умиротворению. Принятие позволяет мне находиться в потоке настоящего момента. Я знаю, что находясь в этом потоке, я двигаюсь в позитивном направлении. Когда я нахожусь в этом мирном потоке, моя жизнь разворачивается гармонично и естественно.



Удерживая концентрацию на настоящем, я с большей легкостью учусь активному принятию.

Активное принятие высвобождает большую успокаивающую силу.

Я принимаю умиротворение, безмятежность и спокойствие.

Я принимаю настоящий момент и все те радости, которые в нем есть.

Я принимаю тот факт, что умиротворение ведет меня в верном направлении.

Я сажусь, откинувшись на спинку, расслабляю мышцы и отпускаю все свои сомнения и беспокойства.

Я принимаю мирное чувство, пусть оно сделает свое дело - это мой выбор.

Чувство умиротворения внутри этого потока очень сильно.

Я концентрируюсь на чувстве умиротворения и чувствую, как оно растекается во мне. Этот поток несет с собой энергию, мотивацию и безмятежность.

Он помогает мне принимать все, как есть, и жить настоящим моментом.

**Мои старые беспокойства в прошлом.**

Они исчезли. Они иссякли. С ними покончено навсегда.

Я живу настоящим. Я принимаю все, как есть, и пребываю в спокойствии настоящего момента.

Спокойствие несет с собой умиротворение, власть и силу. Я принимаю это умиротворение, власть и силу.

Здесь нет никаких войн. Здесь нет никаких сражений. Здесь нет никакой борьбы.

Вместо этого я принимаю умиротворение - пусть оно растекается во мне.

**Я принял решение двигаться вперед в своей жизни.**

Все старое, что было в прошлом, осталось в прошлом.

Я не пойду на свалку и не буду ковыряться в отбросах.

Вместо этого я с радостью принимаю умиротворение, безмятежность и следующее за этим спокойствие.

Со мной все в порядке. Я чувствую себя уверенным и спокойным.

Силу и уверенность мне дает мое умиротворение.

**Мое чувство умиротворения с каждым днем все сильнее и сильнее.**

Я концентрируюсь на принятии, на сегодняшнем дне, на чувстве умиротворения.

Мое внимание сосредоточено на спокойствии настоящего момента.

Находясь в этом потоке спокойствия, я чувствую умиротворение и силу. Я естественным образом принимаю это чувство умиротворения.

Умиротворение - это подарок.

Я не обязан его зарабатывать. Я не обязан о нем умолять. Все, что мне нужно сделать, - это принять его.

**Умиротворение рождается в моем собственном мозгу, а все мы в силах пользоваться своими чувствами спокойствия и умиротворения.**

Я принимаю умиротворение, потому что это чувство - мое.

Оно мое сегодня - прямо сейчас.

Находясь в состоянии умиротворения, я чувствую, как мое спокойствие помогает мне двигаться вперед и подниматься выше.

Я принимаю это умиротворение и позволяю ему появляться во мне естественным образом.

Это умиротворение и спокойствие - мои.

Они всегда были моими, и я полностью их принимаю.

Я принимаю и развиваюсь.

Это просто факт... сильный и мощный факт.

Я принимаю чувства умиротворения и спокойствия.

**В результате меняется вся моя жизнь.**

---

## Видение настоящего

Этот сопроводительный материал посвящен "зоне мира"  
и создан для нашего эмоционального мозга.

---

У нас есть власть и право жить нашей собственной реальностью. Обладая свободой воли, мы можем выбирать из вариантов, открываться новым впечатлениям и знаниям, оставаться там, где мы есть, и даже ограничивать себя.

Мы контролируем все свои предпочтения, потому что они являются нашими внутренними предпочтениями. Все они существуют внутри нашего мозга.

*Я могу выбрать быть свободным от прошлого.*

*Я могу выбрать быть свободным от своих старых ограничений.*

*Я могу выбрать быть самим собой, новым собой, лучшим собой, собой, не привязанным к чувствам или эмоциям прошлого.*

Мое прошлое никак не ограничит меня, если я сам не выберу позволить ему это.



Я вижу, как вместо этого двигаюсь вперед. Я вижу, как делаю шаги в настоящем моменте. Я вижу каждый свой шаг вперед, как движение в настоящем.

Воображение рисует мне мирную и безмятежную картину.

Я вижу, как с каждым шагом становлюсь все более счастливым и довольным.

**Выбирая жить в настоящем, я не буду тащить за собой прошлое.**

Прошлое - прошло, я отпускаю его, я не держу его, сегодня оно больше не может меня контролировать.

Я вижу, как оно улетает и исчезает в облаках, оставляя меня совершенно свободным.

Я всегда становлюсь свободным, отпускаю прошлое. Всего, что связывало и ограничивало меня в прошлом, больше нет. Я выбираю жить в настоящем моменте, и я выбираю нового меня в этот новый день, в новой жизни, которую я для себя создаю.

Я закрываю глаза и вижу настоящее. Настоящее всегда свободно и безгранично.

В настоящем моменте я силен. В настоящем моменте я здоров. Моя сила - в настоящем.

Настоящее - это моя жизнь. Бесплезно думать о прошлом или будущем, потому что в настоящем они не существуют.

Я концентрируюсь на сегодняшнем дне, на данном конкретном моменте. Я вижу себя раскинувшим руки, принимающим настоящий момент со всеми его радостями.

**Настоящий момент - это мое время. Он принадлежит мне. Я вижу, как принимаю настоящее. Я отвергаю все, что было невыполнимо в прошлом и все страхи относительно будущего. В настоящем - нет ни того, ни другого. В настоящем я всегда свободен.**

Я живу в настоящем моменте. Я выбираю жить счастливо и быть довольным в настоящем моменте.

Настоящее всегда существует, и я выбираю жить в том, что истинно. Настоящее - это моя реальность, и я выбираю удовлетворенность, силу и уверенность, которую несет в себе сегодняшний день.

Чем более устойчиво я концентрируюсь на настоящем моменте, тем сильнее и умиротвореннее я становлюсь. Мной овладевает спокойствие, которое я принимаю и которым наслаждаюсь.

Пока мое внимание сосредоточено на настоящем, во мне нарастает умиротворение, сила и власть. Путь назад для меня - не вариант. Победа - в настоящем. Победа - это спокойствие и умиротворение. Я выбираю жить в настоящем моменте, в котором могу быть счастлив и спокоен.

---

## НА ПЕРЕПУТЬЕ

Этот сопроводительный материал посвящен "зоне мира"  
и создан для нашего эмоционального мозга.

---

Я стою на перепутье, и перед моими глазами десятки путей, разбегающихся в разные стороны.

Я в замешательстве и не знаю, на какой путь ступить.

Сначала это кажется непреодолимым - ведь вариантов выбора так много, и это множество вызывает ощущение непреодолимости.

Что если я сделаю неправильный выбор? Что если мое решение приведет меня на неверную дорогу? Что если этим я загублю свою учебу, карьеру, отношения, семью?



Но потом я себя ловлю. Я знаю, что это не может быть так трудно. Я начинаю сомневаться и беспокоиться. Беспокойство, сомнения и замешательство не позволят мне принять рациональное решение о том, какой выбрать путь.

**Когда я успокаиваюсь и начинаю чувствовать умиротворение глубоко внутри, мое видение понемногу меняется.**

Я все еще вижу перед собой множество путей и дорог, но они больше не кажутся мне одинаковыми. Что-то изменилось. Что-то стало другим.

Некоторые из дорог заросли отвратительными сорняками, превратившись в узкие тропинки, уходящие в темноту. Я чувствую, что с этими дорогами явно что-то не так.

Другие дороги – почище и я вижу, что они ведут дальше, но и они не внушают мне доверия. Они не влекут меня. Они не вызывают у меня чувств умиротворения или спокойствия.

Что-то где-то расфокусировано и не на своем месте.

Но потом я снова себя ловлю. Думаю, это хорошо.

Я закрываю глаза, делаю очень глубокий вдох и принимаю то умиротворение и то направление, которое уже есть во мне.

Это просто вопрос принятия. Я приму умиротворение, силу и уверенность, которые существуют внутри меня.

**Медленно открыв глаза, я увижу, что множество путей передо мной снова выглядят по-новому.**

Несколько путей выглядят приятными, хорошими и позитивными. Это - жизнь в настоящий момент, а ветер, свежий воздух и красота вокруг усиливают во мне чувства спокойствия и умиротворения.

Я знаю, что, так или иначе, старые, поросшие отвратительные сорняками пути все еще есть передо мной, но я больше на них не концентрируюсь. Я спокоен... Я умиротворен.

Но все равно на долю секунды ко мне возвращаются старые мысли: "Что если я приму неверное решение?"

Быстро и осознанно (уже быстрее, чем раньше), я встаю, как вкопанный. Я знаю, как настроиться на свою внутреннюю гармонию и умиротворение.

Поэтому я принимаю умиротворение и позволяю ему растекаться во мне. Я вижу, как меня полностью накрывает это спокойное, живительное чувство.

Снова открывая глаза, я вижу, как расстилаются все дороги передо мной, но одна из них светится и отличается от остальных. Я чувствую, что эта дорога для меня правильная. Она кажется лучше, естественнее и безопаснее других. На этой дороге есть множество возможностей, и я чувствую, что она будет вести меня в верном направлении.

**И тогда я медленно ступаю на этот путь, не переставая при этом сознавать, что могу передумать и в любой момент выбрать другой путь, если захочу.** Следуя таким путем, я никогда не попаду в ловушку, а умиротворение во мне будет сильным и мощным. Небеса надо мной открываются, и проблески яркого прекрасного света помогают мне видеть больше и дальше.

Я продолжаю идти по этой дороге, и мне становится еще лучше. Я делаю один шаг за раз и наслаждаюсь жизнью в настоящем моменте.

Чем дальше я иду, тем больше безмятежности и спокойствия на моем пути. Мой ум стал более ясным и бодрым. Прекрасные звуки ласкают мой слух, а красота вокруг - радует взгляд.

Все открывается мне очень естественно. Я принимаю этот путь, потому что я сам его выбрал. Я знаю и чувствую, что для меня этот путь - правильный. Это рациональный и здоровый путь, который естественно и мягко ведет меня вперед - в еще лучшие края.

---

## ОТПУСКАЕМ НЕГАТИВНОЕ ПРОШЛОЕ:

Радостно идем навстречу сильному и позитивному будущему

---

Я принимаю себя таким, какой я есть.

У меня множество замечательных творческих талантов, которые я могу использовать в помощь другим и себе.

Все, что может мой старый эмоциональный багаж прошлого - это тащить меня вниз, поэтому я от него отказываюсь.

**Я выбираю жить в настоящем моменте и быть счастливым и довольным.**

Когда я счастлив настоящим моментом, это гарантирует мне счастливое будущее.

Как бы глубоко в моем мозгу ни таился негатив прошлого, я отказываюсь и освобождаюсь от него.

Я принимаю себя таким, какой я есть, зная о том, что иду по пути выздоровления.

**Я отпускаю, освобождаю и отвергаю все мысли, воспоминания и переживания прошлого, которые сегодня отягощают мой мозг и препятствуют моему прогрессу.**

Я отказываюсь от всего, что таится глубоко в прошлом и сегодня делает меня несчастливым.

Я делаю глубокий вдох, расслабляю мышцы, чувствую спокойствие и умиротворение и освобождаюсь от всех негативных эмоций моего прошлого.

Я избавляюсь от всех негативных чувств, которые подавлял в прошлом. Я вижу, что они мне только вредят.

Я избавляюсь от них и отпускаю их. Я смотрю, как они полностью исчезают в небе над моей головой или в земле у меня под ногами.



*Избавьтесь от своего эмоционального багажа*



Негативные чувства и эмоции только тяготят меня и создают проблемы. Поэтому я выбираю двигаться вперед в своей жизни и не тяготиться прошлым.

Я избавляюсь от всех негативных эмоций моего прошлого и вдыхаю позитивную силу умиротворения.

Я принимаю это умиротворение. Я принимаю это спокойствие.

Я свободен от прошлых чувств стыда, неловкости и вины.

**Я полностью избавляюсь от этих негативных эмоций и отпускаю их. Я позволяю своему уму естественным образом от них избавиться.**

Я выбираю двигаться вперед навстречу миру, здоровью и ясности мысли.

Закрывая глаза, я вижу, как мои старые негативные чувства поднимаются надо мной и исчезают в воздухе.

Я больше не связан чувствами стыда, неловкости или вины. Я больше не пленник этих негативных чувств. Все, что они могут - удерживать меня от движения вперед, делать меня несчастным и вносить смятение и иррациональность в мои мысли.

Я отпускаю эти негативные эмоции моего прошлого. Мой ум избавляется от них прямо сейчас, в данный момент. По мере того, как я от них освобождаюсь, в мой ум приходит все большее умиротворение.

Я выбираю умиротворение, безмятежность, понимание и уверенность. Я выбираю стать сильным и здоровым. Я освобождаюсь от оков, которые так долго меня удерживали.

Я принимаю хорошее, доброе и прекрасное. Я принимаю рациональную правду, которую вижу перед собой.

Тем самым я отворачиваюсь от старых реакций моего прошлого и отпускаю их. Я не оставляю выбора всем своим старым негативным эмоциям - они должны уйти. Они не смогут сосуществовать в моем мозгу с умиротворением, силой и уверенностью.

Чувства стыда, вины, неловкости и поражения - не более, чем способы удержать меня от движения вперед. Я освобождаю их. Я избавляюсь от них. Я их отпускаю.

Я принимаю себя и свое исцеление. Я позволяю своему мозгу работать в режиме позитива - ради моего собственного блага и здоровья.

Прямо сейчас, в настоящем, я чувствую прилив силы - избавляясь от всех негативных эмоций и осознанно позволяя рациональным, реалистичным, здоровым эмоциям пропитать свой ум.

**Чувства умиротворения и защищенности уже существуют внутри меня, а со временем они разовьются еще больше. У меня всегда под рукой мое умиротворение, спокойствие и безмятежность.**

В моем умиротворении - исцеление и сила. Я принимаю их как часть моей новой жизни.

Я принимаю все это: умиротворение, власть, спокойствие, силу, ясность ума и целеустремленность. Они - мои. Я владею ими.

---

## Берем на себя ответственность и делаем выбор

---

Каждый день я активно принимаю решения о том, что буду делать.

Мои активные решения о том, что я буду делать, формируют мой день.

Мои активные решения о том, что я буду делать сегодня, изменяют завтрашний день.

Мои активные решения о том, что я буду делать сегодня, влияют на все мое будущее.



В рациональном и здоровом смысле я несу личную ответственность за собственную жизнь и за то, как она будет разворачиваться.

Никто другой не в состоянии принять эти решения и сделать выбор за меня. Каждую секунду дня я делаю какой-то выбор.

Я могу решить поддаться депрессии, потому что еще не достиг в жизни того, чего хочу.

Я могу решить, что я никчемный человек, потому что бросил колледж.

Я могу решить поддаться депрессии, потому что моя жизнь до сих пор не получилась такой, как я планировал.

Я могу решить, что на работе у меня будет плохой день, потому что все предыдущие дни были плохими.

**Если я могу принять такие решения, то могу принять и другие - более здоровые.**

В моей власти - каждый день принимать маленькие решения о своей жизни. Сегодня эти маленькие решения не приведут к большим переменам.

Но со временем они буквально изменят всю мою жизнь.

**Я могу принять намного больше решений, чем когда-либо полагал.**

Я несу ответственность за свой сегодняшний день - я несу ответственность за эту минуту.

Я могу принимать здоровые, позитивные решения касательно себя и своего будущего, а могу принимать негативные решения, которые будут меня угнетать, тянуть меня вниз и не дадут сдвинуться с места.

Если я делал это раньше, то могу и отменить это. Никто не сделает этого за меня.

У меня всегда есть выбор. Более того, у меня всего есть несколько вариантов выбора.

Но варианты выбора всегда существуют только в настоящем. Я могу решить что-то сделать, действовать, быть в хорошем настроении, и могу сделать все возможное, чтобы это осуществить.

А могу сдаться, поддаться депрессии и еще один день проваляться в грязи. А если я буду постоянно валяться в грязи, то недолго и начать получать от этого удовольствие.

**Нужно брать ответственность за свою жизнь, становиться мудрее и перестать жаловаться. У меня есть множество вариантов выбора, и я делаю тот или иной выбор каждый день.**

В настоящем для меня намного мудрее делать здоровый выбор.

То есть, такой, который сделает мое будущее успешным.

---

Тема для размышлений:  
**Будьте с собой честны**

---

Осознаете ли вы свою ценность и значимость, как человека?

Посмотрите, каким вы становитесь. Посмотрите, как вы теперь справляетесь с тревожностью. Посмотрите, какого прогресса вы добились. Посмотрите на все, чему вы научились и что будет помогать вам всю вашу жизнь.

Подумайте об этом. Будьте рациональны с самими собой.

**Тревожность заставляет людей недооценивать себя и принижать. Вы все еще это делаете?**

Хвалите ли вы себя за позитивные шаги, которые совершаете, чтобы продвинуться вперед в своей жизни? Важно, чтобы вы это делали. Всем нам необходимо принимать себя такими, как есть, и научиться себе нравиться.

Я принимаю, потому что знаю: это правильно. Это ведет меня к мирному будущему.



Вы все еще видите себя неполноценным по сравнению с другими? Это не так. Вы по-прежнему сравниваете себя с другими людьми и думаете, что они чем-то «лучше» вас? В этом нет ни капли правды. В таких сравнениях никогда не бывает ничего достоверного и рационального.

**В вашем мозгу заложено спокойствие и умиротворение, и вы будете пользоваться этим всю свою жизнь.** Окружающие заметят ваше спокойствие, и вы обнаружите, что стали позитивным примером для других в том, как оставаться спокойным и умиротворенным.

Дни "повышенной боевой готовности" позади. Более того: **теперь, когда мы знаем, что тревожность никак не способна нам навредить, мы можем реагировать на нее со спокойствием и умиротворением.** Дни тревожности сочтены. Мы гарантируем это тем, что живем настоящим моментом и наслаждаемся своим спокойствием и умиротворением.

Много ли у вас еще автоматических негативных мыслей? Почему они до сих пор у вас есть? Ловите ли вы их? Маркируете ли их? Разворачиваете ли вы ситуацию с ними в свою сторону? Обратите внимание: ваши мысли меняются - и ваши мыслительные процессы стали не такими, как были раньше.

Ваши убеждения изменились *навсегда*, и последствия этих изменений уже не исчезнут. Многие из нас, страдающие проблемами, связанными с тревожностью, обладают позитивным и добрым характером. Возможно, это потому, что мы перенесли столько страданий и способны сопереживать другим.

Не что иное, как тревожность, прячет, блокирует, сдерживает наш "истинный" характер и мешает ему проявляться.

**Ваша собственная человеческая ценность и значимость намного важнее, чем вы думаете.**

Может быть, вы просто еще не открыли свой ум, чтобы постичь всю свою ценность и значимость в этом мире. Может быть, вы не осознаете, что способны внести очень позитивный вклад в жизнь людей, с которыми познакомитесь и которых уже знаете.

Может быть, вы еще даже не думали обо всем этом.

Вот почему я хочу сказать вам следующее: Вам стоит серьезно задуматься о своей ценности и значимости, как человека.

Продолжая преодолевать социофобию и позволяя себе проявлять свою истинную сущность, вы можете очень много дать другим людям.

Чем дальше вы будете прогрессировать, тем легче вам будет становиться самим собой и видеть, чувствовать и поступать соответственно этому.

---

## Как улучшить навыки публичной речи, презентаций и бесед

---

Интересный факт: согласно последним исследованиям, 93% населения земного шара ненавидят выступать на публике и избегают этого любой ценой. Это, разумеется, означает, что вы уже ВПЕРЕДИ среднестатистического человека и уже делаете больше, чем "основное население".

Как же можно, не умаляя уже достигнутых нами успехов, иерархически (шаг за шагом) улучшить свои речевые навыки как для публичных выступлений, так и для коммуникации один на один?

Давайте не будем заниматься этим с помощью метода из курсов ораторского мастерства Тостмастерс, где вам сигнализируют каждый раз при допущении ошибки. Не надо с негативом концентрироваться на мелких ошибках.



Пусть вы совершите ошибку (как делаем и все мы) - просто заметьте ее про себя и постарайтесь в следующий раз справиться лучше. Не зацикливайтесь на маленькой ошибке.

Давайте смотреть на это более реалистично. Это просто шаги – если вы проявите к себе *терпение*, то сможете улучшить свои речевые (коммуникативные) навыки еще значительно.

Ключевой момент: Мы продвигаемся иерархически. Ваши попытки - это уже победа. Вы, как и все, будете совершать ошибки. Ну и что? Путь ошибок - единственный путь к нашей цели. Будем оставаться к себе терпимыми, ведь на своих ошибках мы учимся.

**Ошибки - это хорошо, потому что принесенный ими урок помогает нам понять, как добиться в чем-то большего успеха.** Заметив, что вы слишком часто вставляете звук "ммм..." в паузы в своей речи, не будьте обескуражены, просто отметьте это для себя и попытайтесь справиться лучше в следующий раз.

Будьте к себе терпимы, поздравьте себя с предпринятыми попытками и продолжайте добиваться большего.

**Вот еще несколько особенностей, которые вы могли заметить:**

Фразы или звуки, которые не имеют смысловой нагрузки, и которые мы используем для связывания мыслей либо которые произносим, когда "тянемся" за следующей мыслью. Обычно это звуки типа "Эммм", "эээ" и подобные.

Если заметите их за собой, обратите на них внимание и постарайтесь в следующий раз справиться лучше. Постепенно устраните все лишние звуки, которые не нужны.

Все мы произносим такие звуки, когда говорим, но постепенное устранение их из вашей речи будет творить чудеса. Когда ваша речь звучит связно, и вы реже используете звуки для заполнения пауз, вас слушают более внимательно. Это касается не только деловых ситуаций, но и вообще речи в любых формах человеческого общения.

**Не давите на себя и не занимайтесь самобичеванием.** Замечайте свои ошибки, радуйтесь тому, что замечаете их, и со временем, постепенно вам станет легче перестать использовать в речи лишние звуки и фразы.

Еще один способ улучшить качество наших выступлений - это избегать извинительных слов и слов сомнения.

Страдая социофобией, мы склонны к неуверенным репликам или репликам сомнения, потому что нам кажется трудным просто уверенно "сделать шаг вперед" и рискнуть. Мы всю жизнь этого избегали.

Например, иногда мы говорим: "Ну... я не уверен, когда (или где) (или кто)....". Таким образом мы только впустую тратим время и умаляем значение того, что хотим сказать. Если не знаете, когда именно или с кем именно что-то произошло - вообще не упоминайте этого. Исключите подобные неуверенные слова из своей речи. Вы не обязаны оправдываться.

Вот еще один пример: "Я не помню точно, как это произошло, но...". Не нужно таких утверждений. Лучше исключить его и продолжить свою речь.

**Никто не способен все запомнить в малейших подробностях.** Вы никого не обманываете тем, что не можете вспомнить дату, имя или какие-то конкретные детали. Позвольте себе при необходимости некоторое обобщение, потому что оно поможет вам лучше донести смысл того, что вы хотите рассказать, до ваших слушателей.



## **Лишние предложения.**

Зачастую те из нас, кто страдает от тревожности, добавляют в свою речь ненужные предложения, поскольку мыслят очень подробно и желают сохранить эту точность и в речи. Мы не хотим оказаться неправыми или чтобы кто-то подумал, что мы неправы. Мы делаем это из-за страха неодобрения.

### **Если предложение не является необходимым, просто пропустите его и продолжайте.**

Всегда лучше всего - просто продолжать. Поймите себя, если заметите, что проявляете в своей речи неуверенность или нерешительность, но не извиняйтесь за это. Просто обратите на это внимание и постарайтесь справиться лучше в следующий раз. И продолжайте дальше... Когда вы продолжаете, вашему уму легче понять, что нужно говорить, а чего не нужно.

Действуйте спокойно и мягко... Тогда ваша речь станет лучше, ваша "эффективность", как оратора, повысится, а люди будут слушать вас более пристально.

*"Ключевой"* ключевой момент: Медленно работая над всем этим, вы проявляете проактивность. Вы будете совершать ошибки - не совершая их, вы не достигнете улучшений - а если вы будете справляться с ошибками с терпением и желанием добиться большего, это поможет вам продолжать двигаться вперед к вашей цели.

Никогда, ни при каких обстоятельствах, у вас нет права заниматься самобичеванием.

Продолжайте быть проактивными. Осознайте, что вы выиграете в этом сражении, если будете проявлять терпение и вносить изменения, замечая ошибки. Бояться ошибок - это ошибка. Только совершая ошибки, можно добиться прогресса. Ошибки - это хорошо, потому что они показывают нам, что нужно сделать, чтобы добиться улучшений.

---

## Яма перфекционизма

---

Стремление к перфекционизму только ведет к чувству поражения и раздражения от собственного бессилия.

Зачем ожидать от себя совершенства? Зачем обрекать себя на чувства поражения и раздражения от собственного бессилия?

Вместо этого я просто сделаю все, что могу, и буду двигаться дальше. Я никогда не смогу сделать что бы то ни было "совершенно".

**Все, что я могу - это сделать все возможное. Все возможное - это мой максимум в любой ситуации, и этого всегда достаточно.**

Если я буду искать совершенства, то никогда его не найду. Оно всегда будет от меня ускользать. Я окажусь в ловушке тревожности и чувства поражения.

Если я буду пытаться быть совершенным, то автоматические негативные мысли и чувства вызовут у меня стресс, сомнения, замешательство и смутение.

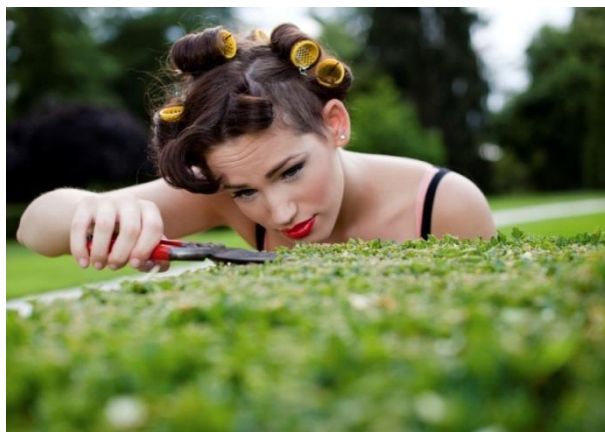
Я выбираю замедлиться, войти в свою зону мира, прояснить ум и делать то, что я могу.

Этого всегда достаточно. Нет никакой необходимости стремиться к невозможному. Я буду делать все, что могу, и всего, что я могу, - уже достаточно.

Люди никогда не бывают "совершенными". Это бесполезная и невозможная задача, так что не стоит даже пытаться. Все, что я могу - это сделать все, что я могу, - и всего, что я могу, достаточно.

Живя в своей зоне мира, я осознаю, что мой ум может быть ясным, я могу делать то, что нужно, а потом двигаться вперед.

**Я двигаюсь дальше и продвигаюсь вперед, потому что сделал то, что мог. Я сделал все, что мог при текущих обстоятельствах. Этого более, чем достаточно.**



Я, как и все, совершаю ошибки. Не беда! Это всего лишь доказывает, что я человек. Бесплезно пытаться быть Суперменом.

Чем больше я давлу на себя в попытке добиться в чем-то совершенства, тем больше проблем я себе создаю.

Поэтому я намеренно замедляюсь, расслабляюсь, успокаиваюсь и принимаю умиротворение и силу, которые мне принадлежат.

Перфекционизм ведет к негативным, тревожным мыслям и эмоциям. Попытка быть совершенным - это большая АНМ. Эта попытка обречена на провал и сделает меня несчастным человеком.

Вместо этого, я выбираю следовать тому, что является объективной правдой. Я выбираю реальность. Я могу сделать то, что могу. И этого достаточно. Я могу мягко, приятно и умиротворенно двигаться дальше.

Я не совершенен. Никто не совершенен. Бесплезно пытаться быть совершенным. Я проясняю свой ум, успокаиваюсь и прихожу в равновесие и делаю то, на что способен. В этом умиротворении есть сила и власть.

Если я сделаю то, на что способен, - этого достаточно, и можно двигаться дальше. Попытка быть в чем-то лучшим - проявление соперничества и сравнения себя с другими, и это только разжигает автоматическое негативное мышление.

Я выбираю путь принятия и спокойствия. Выбирая этот путь, я повышаю себе настроение, делаю больше качественной работы и даю себе возможность двигаться дальше, продвигаясь вперед.

Мое умиротворение и спокойствие - сильнее моего старого перфекционизма.

Я - человек и не могу ожидать от себя совершенства или стремиться к нему. Я могу принять умиротворение, спокойствие и силу. Они позволяют мне оперативнее делать то, что нужно.

**Я осознанно отказываюсь от чувств, связанных со слишком усиленными стремлениями чего-то добиться или давлением на себя. Я осознанно принимаю свое спокойствие, свое умиротворение и свои успехи.**

Я продвигаюсь вперед правильным образом. Я принимаю свои сильные стороны и пределы своих возможностей.

Я продвигаюсь в свою зону мира. У меня получится больше, если я буду жить в чувствах умиротворения и силы.

Я принимаю эти позитивные эмоции и продолжаю жить в спокойствии и уверенности. Я целостен.

---

## Устраняем страх и тревожность навсегда

Делаем последний шаг

---

Чтобы навсегда устранить страх и тревожность, нам нужно сделать еще один проактивный шаг. Нельзя просто сидеть, наслаждаться своим прогрессом и вести бесцельное существование. Если мы останемся тихими и будем просто защищаться от тревожности, то никогда не дадим себе возможность сделать самый проактивный из всех шагов.

Когда мы уже вполне научились реагировать на тревожность спокойствием, нам предстоит сделать еще один шаг, необходимый для того, чтобы придать этим важнейшим переменам в нашей жизни необратимый характер и чтобы мы наверняка стали совершенно новыми людьми.

Поскольку мы научились видеть вещи с рациональной точки зрения и верить тому, что рационально, то теперь мы можем активно воздействовать на любую ситуацию, брать в ней инициативу на себя и учиться радоваться различным событиям, впечатлениям и ситуациям. Жизнь может быть делом очень увлекательным.



Теперь, когда мы уже не под каблуком тревожности, мы можем оказывать воздействие на свою жизнь и желать (даже жаждать) участия в новых видах деятельности, некоторые из которых могут стать для нас веселыми, радостными и занимательными.

Жизнь мотивирует, жизнь - это интересно, и проживать ее можно намного лучше, чем мы делали это в прошлом. Контроль над вашей жизнью принадлежит вам, и вы принимаете свои собственные решения, которые теперь основаны не на тревожности, а на том, что вы *хотите* делать, и, исходя из того, что доставляет вам в жизни радость.

**\*ОСОБОЕ ПРИМЕЧАНИЕ:** Если вам кажется, что то, о чем мы сейчас говорим, - это для вас "слишком скоро" или слишком позитивно, то вам полезно будет вернуться к предыдущим сеансам терапии и просмотреть их еще раз, чтобы убедиться, что вы воплотили в своей жизни все изученные принципы и достаточно их закрепили. Чтобы терапия эффективно работала, крайне необходимо повторять изученное, освежать в своем сознании все рациональное и закреплять все идеи когнитивной терапии.

Ломать старые привычки мышления бывает трудно, и нужно продолжать терпеливо

работать над этим (используя описанные способы) до тех пор, пока ваши рациональные мысли не образуют собой ваше новое автоматическое мышление.

Период в двадцать четыре недели, даже если вы неуклонно занимались терапией по 30 минут в день, - все равно еще недостаточный срок для вашего мозга, чтобы тщательно обработать все сделанное вами и достичь того прогресса, о котором я сегодня говорю. Поэтому сейчас самое время вернуться, чтобы как следует повторить все изученные когнитивные стратегии и действовать в соответствии с ними, чтобы они наверняка закрепились в вашем мозгу на фундаментальном уровне. Обзор и повторение пройденного - необходимые условия максимально эффективной работы стратегий.

Данный сопроводительный материал исходит из предпосылки о том, что теперь вы рациональны, противодействуете тревожности и применяете изученные стратегии в своей жизни. Теперь вы готовы к тому последнему действию, которое превратит для вас тревожность и страх в пережитки прошлого.

**Как и все прочие шаги, этот завершающий шаг, помогающий преодолеть социофобию навсегда, нуждается в повторении и закреплении.** Однако это завершающий шаг, и его вам будет осуществить легче, чем все прочие шаги, сделанные вами в прошлом.

Ранее мы уже пользовались примером "публичного выступления", давайте еще раз им воспользуемся. Давайте добьемся для себя кристальной ясности, а потом добавим к этому завершающий шаг. Это возможно только благодаря прогрессу, которого вы достигли, прорабатывая все предыдущие сеансы.

**Допустим, мой руководитель сказал мне, что на следующей неделе мне нужно будет выступить с докладом. Я спокойно и умиротворенно реагирую на эту новость, говоря себе правду:**

- “Публичные выступления больше не пугают меня так, как раньше. Выступая в прошлый раз, я получил положительные отзывы от окружающих. Я знаю, что они были серьезны в своих отзывах и что они меня не обманывали. Их слова были искренними. Помня их отзывы, я понимаю, что и в следующий раз, когда я буду выступать, у меня все должно получиться хорошо. У меня нет повода для беспокойства. На самом деле, исходя из того, что я знаю и что мне сказали, я даже *ожидая* того, что у меня получится выступить хорошо на следующей неделе”.
- Я действовал проактивно, в сотрудничестве и согласии с собственным рациональным мышлением. Рациональнее верить внешним источникам, чем своим старым внутренним чувствам. В следующий вторник, когда я буду выступать, случится то, чего я ожидаю.
- Я все это замечаю, выступаю с докладом и выслушиваю комментарии своих слушателей.

- А потом я делаю еще один шаг вперед. Я думаю о том, как еще лучше справиться в следующий раз.
- Поскольку публичные выступления удаются мне хорошо (о чем многие говорят мне), то может быть, я уже начинаю получать от них удовольствие. У меня это хорошо получается, и я очень хочу в следующий раз справиться еще лучше.

**Делая этот последний шаг, мы полностью меняем свой мозг в том, что касается социофобии. В нем больше не функционируют нейронные связи, вызывающие в нас тревожность и страх.** Теперь мы реагируем на жизнь спокойствием и умиротворением. Мы больше не мыслим иррационально, и когнитивные искажения нашего мозга больше не диктуют нам, как действовать. Мы полностью вышли из-под контроля тревожности, мы с нетерпением ждем новой возможности выступить на публике, думая, как добиться в этом еще больших успехов.

Такое поведение с нашей стороны открывает дверь для нашего творческого и созидательного потенциала, и мы отдаемся этому со всей увлеченностью. Научившись тому, как перестать испытывать тревожность, мы на этом не останавливаемся. Мы делаем еще один шаг вперед и воздействуем на ситуацию, особенно если это соответствует нашим интересам или желаниям.

В прошлом я ненавидел знакомиться с людьми.  
Теперь я научился получать от этого удовольствие.  
В прошлом я избегал социальных ситуаций.  
Теперь я с нетерпением жду и ищу их.

Конечный результат заключается в том, что я не испытываю никакой тревожности относительно публичных выступлений, даже если мою аудиторию составляют 100 человек, - ведь это всего лишь больше людей. Я уже знаю, как реагируют люди на мои выступления. Они реагируют так же, как в прошлом реагировали другие. Нет никакой обоснованной причины для беспокойства или сомнений в себе.

Я глубоко, полностью понимаю смысл фразы "Не беда, это не так уж сложно".

**Если мы сделаем еще один проактивный шаг, это позволит нам навсегда стать успешными.** Мы не только больше не чувствуем тревожность, но и учимся любить делать то, чего раньше не делали.

Мы открыты для новых впечатлений и результатов. Мы с нетерпением ждем того, чтобы утром встать с постели и в течение дня делать что-то новое и неизведанное, интересное,

увлекательное и добавляющее мотивацию в нашу жизнь.

Мы остаемся проактивными и позитивными. Активно воздействуя на ситуации в жизни, я могу с нетерпением ждать появления позитивных результатов. Тревожность прошлого больше меня не держит. Все это позади, ведь теперь я поступаю в соответствии с тем, что, как я знаю, является рациональным.

**Я делаю что-то новое и узнаю, что некоторые из этих новых занятий приносят мне удовольствие и радость. Они вовсе не такие жуткие и ужасные, как я раньше думал.**

Мой мозг полностью изменился. Теперь я беру инициативу в свои руки и нахожу для себя новые увлекательные занятия. У тревожности больше нет надо мной власти. Когда я начинаю брать инициативу в свои руки и делать то, что, как я знаю, является рациональным, я продолжаю обнаруживать, что разные ситуации в жизни могут быть интересными и приятными.

Делая еще один шаг, я нахожу что-то еще, пробуждающее во мне радость жизни. Мне нравится быть среди людей и общаться с ними. Я ожидаю, что при этом все получится хорошо, и так и получается.

Вы позволяете **оптимизму** взять контроль над своей жизнью.

Есть множество интересных и приятных для нас занятий, и теперь мы находим их и приступаем к ним. Мы больше не замыкаемся на своих мыслях, а выходим "наружу", чтобы по-настоящему жить. Мы действительно живем своей жизнью и получаем от этого удовольствие.

Когда вы делаете этот последний шаг и действуете в соответствии с тем, что является объективной правдой, ваши ожидания оказываются основанными на том, что достоверно.

- **Мои ожидания воплощаются в реальности, потому что я готов и желаю действовать, руководствуясь ими. Когда я действую, руководствуясь своими ожиданиями, случается то, чего я ожидаю, и передо мной открывается целый новый мир. Теперь я вижу, смотрю и мыслю рационально, и в результате каким-то образом воздействую на ситуацию.**

Больше нет ничего, что могло бы меня удержать от движения вперед.

- **Я знаю, что является правдой на самом деле, и хочу продолжать двигаться дальше. Мое будущее имеет оптимистичные перспективы, и я чувствую облегчение потому, что темные дни - позади. Я о них не думаю. Ведь хороших, позитивных, веселых занятий так много, что незачем думать о темных днях.**



---

## Парадокс дождя

---

Говорят, в каждой жизни должно быть немного дождя...

Это так, но при этом никто не говорит нам, что в дожде можно видеть благословение, а можно - проклятие, и только мне решать, каким буду видеть его я.

Дождь расслабляет, успокаивает, дает живительную силу и наполняет энергией, дождь дает ход всему циклу роста.

Рост невозможен без дождя.

Поэтому хотя иногда дождь и неприятен, он никогда не бывает мне врагом. Он всегда мой друг.

Если я вижу в дожде проклятие, то я сам себе - худший враг.

На самом деле дождь - не проклятие. Это благословение.

Он необходим для моего внутреннего роста... здорового, живительного, мотивирующего роста и исцеления.

**Парадокс дождя заключается в следующем: чтобы дождь стал для меня благословением, я должен признать и принять его, как благословение.**

Иногда дождь может быть нежеланным и неудобным, но в то же время он готовит меня к предстоящему росту.

Дождь может быть неприятным, но в конце концов его капли глубоко пропитывают землю и позволяют ей взрастить прекрасный урожай.

**Все зависит от того, каким я выберу его видеть.**

То, каким я выбираю его видеть, влияет на все мое мироощущение и всю мою жизнь.

Принимая дождь, как благословение, которым он станет, я сам себе даю возможность прямо сейчас продолжать прогрессировать. Дождь всегда несет с собой рост. Он всегда приносит исцеление.

Мне это гарантировано.



**Парадокс дождя заключается в том, что он только тогда сможет принести мне рост и исцеление, если я его приму.**

Когда я приму его, мое мироощущение и угол зрения начнут меняться.

Дождь приносит замечательные перемены, если ему позволяют достичь цели. Многие проклинают дождь и ожесточаются против него.

Это те люди, которые никогда не преодолевают своих проблем и не растут в своей жизни.

Любой цветок принимает ливень, потому что знает: ливень напоит его.

Цветок, напоенный водой, будет расти и цвести прекрасными полными жизни бутонами.

**Мой рост и процветание - достижимы. Я принимаю это и с радостью выбираю двигаться вперед.**

---

## Не сбавляйте обороты и не сдавайтесь

Как не сбиться с пути

---

Продолжайте движение... продолжайте практику... нужно укоренить все содержание когнитивной терапии так глубоко в своем мозгу, чтобы **вы не смогли забыть его, даже если бы попытались.**

Невозможно сформулировать более справедливого утверждения, чем это.

От социофобии не лечат с помощью таблеток, уколов, волшебных палочек или операций.

И временные отступления назад случаются со всеми нами... Все зависит от того, как мы справляемся с этими отступлениями.

Вам необходимо навсегда изменить свой мозг - ваши привычки и модели мышления и ваши убеждения.



Не сдавайтесь, когда становится трудно. Трудно бывает всем нам. Не останавливайтесь, даже если чувствуете, будто совсем не прогрессируете.

**Теперь вы уже знаете, что ваши чувства бывают большими обманщиками, и если следовать своим иррациональным чувствам, то можно многие дни провести в унынии и депрессии.**

Даже если это кажется вам правильным, **не надо следовать своим иррациональным чувствам.** Всегда выбирайте свои рациональные чувства - спокойствие, рефлексия, расслабленность и умиротворение.

**Ваши рациональные чувства всегда правильны и всегда ведут вас в верном направлении.** Ваши негативные эмоции всегда неверны и всегда уводят вас обратно в "Страну Тревожности".

К настоящему моменту вы уже должны знать, что следуя своим иррациональным эмоциям, вы получаете билет в страну тревожности и депрессии. Осознанно выберите рациональное мышление и осознанно откажитесь от мышления эмоционального. Ваши негативные эмоции неверны, они нерациональны, и следуя им, вы сделаете себя несчастным и остановите собственный прогресс.

Если вы упали - поднимитесь, отряхнитесь и идите дальше - следуйте своему рациональному мышлению. Слушайте свой мозг, а не эмоции.

Если вы будете продолжать идти, то обязательно доберетесь до своей цели. Застревают на месте и не доходят до цели только те, кто падают и остаются лежать.

**Поэтому, пожалуйста, - продолжайте идти и не сдавайтесь.** Вы знаете, что для преодоления социофобии требуется терпение и время - ведь вы ломаете давно устоявшиеся иррациональные привычки мышления.

Вы разрушаете, прерываете и изменяете эти старые, устоявшиеся иррациональные мысли и убеждения. Продолжайте разрушать эти иррациональные мысли и чувства, пока они не исчезнут навсегда.

Когда спадут последние оковы, которые надела на вас тревожность, вы сможете свободно жить той жизнью, которой захотите. Вы будете очень рады тому, что продолжали идти даже тогда, когда было совсем трудно.

Каждый может выздороветь от социофобии. Просто продолжайте двигаться вперед, применяя изученные когнитивные стратегии в ситуациях своей повседневной жизни.

*Поражение терпят только те, кто сдаются.* Поэтому, пожалуйста, не сдавайтесь. Продолжайте идти, продолжайте применять стратегии на практике - будьте проактивными: воздействуйте на жизнь, а не просто реагируйте на все, что в ней происходит.

**Продолжайте идти и не сдавайтесь.**

Делайте две этих вещи, и социофобия останется для вас в прошлом. Впереди вас будет ждать совершенно новая жизнь, полная оптимизма, новых открытий и новых личных отношений.

Если в пути вам встречается проблема, вы всегда можете обратиться к изученным когнитивным стратегиям, каждая из которых изложена для вас в письменном виде. Это поможет вам не сбиться в пути на любом этапе прогресса. Все способы преодоления социофобии - в вашем распоряжении, у вас есть доступ к каждому из них.

То, что вы закончили этот курс, еще не значит, что ваш мозг успел полностью измениться. Позвольте убедительно порекомендовать вам вернуться и пройти данный курс еще раз - вы удивитесь тому новому, что обнаружите в нем для себя при повторном прохождении.

Вот уже пятнадцать лет к нам в Институт социофобии приезжают люди со всего мира, образовывая международные группы, и им по-настоящему помогает повторное прохождение курса по три, четыре, пять, шесть раз. **При каждом повторном прохождении курса они замечают что-то новое, что раньше упускали.**

Отрадно слышать от них об этом и понимать, что им становится все лучше и лучше. Замечая то, что упускал раньше, и приводя это в действие, внедряя в свою жизнь, получаешь возможность не сбавлять обороты и продолжать прогрессировать.

**К тому же, участники наших групп понимают, что пределов развитию нет.** Они решают продолжать применять стратегии на практике до тех пор, пока не закрепят их до автоматизма. Тогда места иррациональной тревожности больше не останется.

По мере того, как изученные вами стратегии, ваши новые мысли и убеждения становятся постоянными и автоматическими, вы постоянно прогрессируете и обязательно достигнете цели - освобождения от тревожности.

Я подозреваю, что техника "Оглянись вокруг" уже стала для вас автоматической. Так же и другие когнитивные стратегии дойдут для вас до автоматизма, когда вы достаточно их закрепите. Каждое применение стратегии изменяет ваш мозг, что делает вас еще на шаг ближе к полному преодолению социофобии.

На данный момент продолжайте следовать своим рациональным мыслям и убеждениям. Ваши негативные эмоции могут поставить вам подножку, потому что АНМ очень коварны, но теперь вы уже понимаете: самый здоровый вариант - это следовать рациональным эмоциям и рациональным мыслям, что удержит вас на правильном пути к полному преодолению социофобии.

**Продолжайте закреплять все когнитивные стратегии, которые еще недостаточно основательно усвоены вашим мозгом.** Повторяйте и внедряйте их описанным на данном сеансе образом.

Если вы продолжите идти и не сдадитесь, то достигнете цели и преодолете социофобию навсегда. Вас ждет совершенно новая жизнь.

**Вы изменили свой мозг, и теперь социофобия больше не в силах ограничивать вашу жизнь.**