



ЭЛЕН ХЕНДРИКСЕН

СОЦИАЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

КАК ПЕРЕСТАТЬ ИЗБЕГАТЬ ОБЩЕНИЯ
И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕЛОВКОСТИ

БОМБОРА™

Москва 2021

УДК 159.923.2
ББК 88.53
Х38

Ellen Hendriksen
HOW TO BE YOURSELF

© 2018, 2019 by Ellen Hendriksen
Published by arrangement with St. Martin's Press. All rights reserved

Хендриксен, Эллен.

X38 Социальная тревожность : как перестать избегать общения и избавиться от неловкости / Эллен Хендриксен ; [перевод с английского А. Абросимовой]. — Москва : Эксмо, 2021. — 352 с.

ISBN 978-5-04-121682-5

Тревога рождается из неопределенности, а современное общение — это апофеоз неопределенности: три точки, он что-то пишет, а потом — тишина... Что это значит? Начальник ответил на мое письмо одним словом? Почему? Я выложила фото, а там одни просмотры, но нет комментариев... я все сделала не так?

Время от времени каждый из нас чувствует себя то «слишком», то «недо»: слишком странным, слишком неловким, слишком назойливым или недостаточно умным, компетентным или настойчивым. И даже если эти внутренние терзания остаются скрытыми от окружающих, то нас выдает тело: мы краснеем, у нас потеют ладони и дрожат руки. Но вы такой не один. До 40% людей считают себя застенчивыми. Они не знают, о чем говорить на первых свиданиях, теряются в компаниях и не умеют отвечать руководству. Кажется, стоит расслабиться и просто быть собой. Но легче сказать, чем сделать, ведь так?

Доктор психологии Эллен Хендриксен легко и с долей юмора расскажет, как изменить свои паттерны поведения и успокоить внутреннего критика, который расшатывает нашу самооценку.

УДК 159.923.2
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-121682-5 © Абросимова А., перевод на русский язык, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРОЛОГ 7

Часть первая

Неужели я не один такой? Знакомися с социальной тревожностью

Глава 1. Откуда берется социальная тревожность? 35

Глава 2. Почему тревожность похожа на яблоню
(или Почему социальной тревожности уже больше
тысячи лет) 60

Глава 3. Наука о неловкости 83

Часть вторая

Что творится у нас внутри?

Глава 4. Как нам мешает Внутренний критик 97

Глава 5. Думай иначе: подмена 119

Глава 6. Думай иначе: принятие 130

Часть третья

Выход в свет

Глава 7. Главное начать, а уверенность подтянется 155

Глава 8. «Нет» декоративным фасадам! Строим свое
истинное «я» 164

Глава 9. Как сделать из горы пригорок	181
Глава 10. Что со всем этим делать: ваш список задач	188

Часть четвертая

Разрушаем мифы социальной тревожности

Глава 11. Как (и зачем) направлять свое внимание вовне	225
Глава 12. Лучше один раз увидеть: Как вы себя ощущаете и как при этом выглядите — это две большие разницы	238
Глава 13. «Я всегда должна быть на высоте». Как нам мешает перфекционизм	261
Глава 14. Вы умеете общаться с людьми (Да-да, именно вы)	286
Глава 15. Миф о бутылке	300

Часть пятая

Доброта

Глава 16. На чем строится настоящая дружба (готовьтесь удивляться)	307
Эпилог	335
Послесловие	345
Примечание автора	347

ПРОЛОГ

Всем своим существом Моу ненавидит несправедливость и ради борьбы с ней готов на все. Ну то есть почти на все — главное, чтобы не пришлось разговаривать.

Моу — дипломированный юрист, он умен и обходителен, и по его внешнему виду — роста он маленького, с лысиной на затылке и блестящими кругами очков над аккуратно подстриженными усиками — ни за что не догадаешься, как горячо его сердце предано социальным проблемам, защите прав стариков и женщин. Поработать Моу успел по всему миру — в трех разных странах на трех континентах.

И нередко эти крестовые походы за справедливостью приводили его в отнюдь не возвышенные ситуации, а именно: бесконечные встречи и заседания по районным центрам и подвалам церквей, где сидят на складных пластиковых стульях и пахнет прогорклым кофе. Здесь и вершилась история Моу. Сам он рассказывал ее так: «Был я недавно на одной встрече, и вдруг один из организаторов поворачивается ко мне и говорит: “А знаешь, Моу, когда мы с тобой вдвоем, то нормально общаемся, а на встречах я не помню, чтобы ты хоть раз рот открыл”».

Моу смутился. В глубине души он знал, что коллега прав: на всякого рода собраниях Моу всегда внимательно слушал и держался учтиво, но ни на одном не проронил ни слова, и, выходит, это заметили — его вывели на чистую воду.

«Не то, чтобы мне нечего сказать. Я просто не знаю, как это сделать, — пояснил Моу. — Все вокруг такие расслабленные, уверенные. А я только наберусь смелости заговорить, как все уже перескочили на новую тему. И так постоянно».

Это случается не только с Моу — сегодня многие из нас недоумевают, что и как сказать, как ответить на очередное загадочное СМС-сообщение, какие найти слова, чтобы подпись к посту в Instagram получилась остроумная и лаконичная. Если вы устроены или воспитаны, как Моу (о разнице поговорим позже), массовый переход в «онлайн» никак не упростит вам задачу, да и переживаний, связанных с личным общением, тоже никто не отменял. Наверняка вы знаете это мучительное чувство — когда хочешь что-то сказать, но мнешься, топчешься и никак не можешь решиться; как будто стоишь на десятиметровой вышке над водой, и сердце заходится от одной мысли о прыжке. А молчание неизбежно влечет за собой досаду: «Я же знал, что это правильный ответ!», «Черт возьми, это же *моя* идея!» — но ничего не можешь поделать: ты просто парализован страхом перед прыжком.

После замечания коллеги Моу решил, что из двух зол отмалчиваться — все-таки худшее: невозможность высказаться бетонными плитами придавливает к земле. Одно дело — пара секунд такого молчания, они незаметны, но если растянуть их в часы, избежать конфуза будет куда слож-

нее — не обойдется без вздернутых бровей, удивленных возгласов и бестактных комментариев вроде: «Ой, а я и забыла, что ты здесь!».

Моу решил попробовать заговорить — и чем скорее, тем лучше. «Ко следующей встрече я подготовился, набросал в телефоне заметки. Думал, если заранее все распишу, будет проще, но в итоге все равно не смог высказаться. А самое ужасное — сосед взял у меня из рук телефон и зачитал мои заметки вслух. Решил помочь, наверное, но мне хотелось провалиться сквозь землю. Это что же я за человек такой, если не могу зачитать свои собственные заметки?»

Но, как известно, обожжешься на молоке, станешь и на воду дуть: нескоро Моу решился попробовать снова, а когда этот момент настал, опять подготовил заметки. И очередной раз не смог ничего сказать. «Я попытался, — рассказывал он. — У меня тут же помутилось в глазах, меня начало трясти. Ужас просто. Почему так происходит? Что со мной не так? Почему я не могу сделать то, что другим дается так легко?»

По опыту работы в политике Моу прекрасно знал, что не все получается с первого раза, и решился на новую попытку. «Мы с друзьями договорились поужинать в ресторане, и я пообещал себе, что скажу тост, — вспоминал Моу. — Я его хорошенько отрепетировал, выучил наизусть, но, когда поднялся и открыл рот, не смог выдать из себя больше одного предложения. Там дальше как раз начиналась шутка, но я ее забыл. В итоге просто поблагодарил всех, что пришли, и сел на место. А про себя подумал: ну и идиот же ты».

Это явление такое распространенное, что даже имеет свое название: социальное тревожное расстройство — это

как застенчивость, только помноженная на сто. Сначала тебе кажется, что ты выделяешься, чувствуешь себя белой вороной. В итоге возникает естественное желание спрятаться, укрыться, не появиться вовсе или же появиться, но молчать и смотреть себе под ноги. Мы боимся ляпнуть что-то невпопад, опозориться и быть раскритикованными за это. Вот почему многие так переживают, находясь в классе, в больших компаниях, на работе, с незнакомыми людьми или в соцсетях.

В чем-то мы чувствуем себя «чересчур» — слишком странными, слишком неловкими, слишком назойливыми, а в чем-то наоборот «недо»: недостаточно уверенными в себе, недостаточно умелыми в общении, недостаточно компетентными. Да еще и тело выдает нас: мы уверены, что все вокруг замечают, как заливаются краской наши щеки, потеют ладони и дрожат руки.

Знакомо? Узнали себя? Киваете? Бьюсь об заклад, что у вас с Моу есть еще кое-что общее: был в вашей жизни такой момент — может, перед свиданием, интервью или в первый день учебы, — когда некий доброжелатель дал вам потрясающий, проверенный временем совет: просто будь собой!

Говорится это всегда из лучших побуждений, но до чего иной раз бесит! Казалось бы — что тут сложного? Но для нас это порой невозможно. Всякий, кто бывал на месте Моу,

знает: когда тебя трясет от волнения, напрочь теряешь способность мыслить, говорить и адекватно реагировать, а этот совет — «просто будь собой!» — еще как бы намекает, что вам самим такая мысль в голову не приходила. «Только и всего? Как же это я сам не догадался?»

И все-таки это прекрасный совет. Ведь ваша истинная сущность проявляется, когда вы находитесь в компании близких друзей, родных, которым доверяете, или в блаженном одиночестве — и там, в глубине, под толстым слоем тревоги, у вас уже есть все, что нужно. Не надо притворяться, не надо никого из себя строить: вас — достаточно. Такого, какой вы есть. В самом деле, только представьте, если бы *тот* человек пришел на работу, завязал отношения, да и вообще — предъявил себя этому миру. Какие бы открылись возможности? Вы смогли бы делиться своими мнениями и идеями, расслабились и открылись для окружающих, вам стало бы комфортно с самим собой. Спокойствие, ощущение крепкого тыла и причастности к происходящему сопровождали бы вас повсюду.

В книге «Социальная тревожность» вы (наконец-то!) узнаете, как применить этот совет на практике; поймете, почему чувствуете то, что чувствуете, а кроме того, узнаете, что со всем этим делать. А еще в вашем распоряжении окажется целый арсенал полезных инструментов. Мы развенчаем мифы, в которые вы, сами того не зная, верите, и ломаем привычки, о которых вы пока даже не догадываетесь.

Социальная тревожность так распространена, что ученые даже разработали специальные опросники, с помощью которых определяют ее степень. Поэтому, если вы подозреваете, что и сами слегка (или даже не слегка) подвержены социаль-

ной тревожности, изучите приведенные ниже 25 ситуаций, которые встречаются в двух самых популярных опросниках по социальной тревожности¹. Чем больше совпадений вы для себя найдете, тем больше в вас социальной тревожности.

1. Я переживаю, когда мне нужно поговорить с человеком выше меня по званию (учителем, начальником и т. д.).

2. Мне трудно смотреть собеседнику в глаза.

3. Я зажимаюсь, когда нужно говорить о себе или своих чувствах.

4. Мне тяжело общаться с сотрудниками.

5. Я зажимаюсь, когда остаюсь с кем-то наедине.

6. Мне трудно себя выразить, я боюсь выставить себя на посмешище.

7. Мне непросто вернуть в магазин покупку.

8. Мне тяжело выразить несогласие с чужим мнением.

9. Я часто переживаю, что растеряюсь и не найдусь, что сказать в той или иной ситуации.

10. Я всегда волнуюсь, когда приходится общаться с малознакомыми людьми.

11. Я все время жду, что ляпну глупость и опозорюсь.

12. В компаниях всегда переживаю, что меня проигнорируют, не заметят.

13. Никогда не знаю, здороваться с малознакомым человеком или нет.

14. Мне неловко говорить по телефону в присутствии других людей.

¹ Я кое-что удалила из официальных опросников, чтобы вопросы не повторялись, и многие перефразировала — чтобы они соответствовали реалиям нашего времени.

15. Мне очень некомфортно есть или пить в общественных местах.

16. Я сильно нервничаю, если приходится выступать, произносить речь на публику.

17. Мне некомфортно работать, писать или делать подсчеты, когда на меня смотрят.

18. Всегда нервничаю, если надо позвонить, отправить имейл или СМС малознакомому человеку.

19. Мне трудно подать голос в классе или на встрече.

20. Я стесняюсь пользоваться общественными туалетами.

21. Мне трудно говорить с людьми, которые кажутся мне привлекательными.

22. Нервничаю на экзаменах.

23. Всегда волнуюсь, когда надо принять гостей или устроить мероприятие.

24. Мне очень трудно дать отпор маркетологам и продавцам.

25. Мне не нравится быть в центре внимания.

Перед вами всего двадцать пять примеров, а ведь на самом деле их бесконечное множество. Те из нас, кто подвержен социальной тревожности, скорее бы согласились на восковую эпиляцию зоны бикини или пломбирование зуба без анестезии, чем развлекать гостей на корпоративе. И это мы просим коллегу глянуть кропотливо составленный имейл, «чтобы там никаких глупостей не было», нервничаем в тренажерном зале, в магазине, в очередях — в любой ситуации, где мы на виду и нас могут оценить со стороны. Это мы репетируем заказ, прежде чем подойти к кассе, продумываем, что скажем

оператору службы поддержки, прежде чем набрать номер, и заранее заучиваем анекдот, который планируем рассказать на грядущей вечеринке (откуда обязательно попробуем незаметно улизнуть, чтобы ни с кем не пришлось прощаться).

И это только «в оффлайне», а ведь Интернет ох как подливает нам масла в огонь. А все почему? Тревога рождается из неопределенности, а современное общение — сама неопределенность: так, три точки, значит, он что-то пишет, а потом — тишина... Что это значит? Начальник на мое письмо ответил одним словом? Почему? Она спрашивает: «Можешь говорить?» О чем это? Что случилось? А он почему пишет: «Я — Бэтмен»?

Соцсети прилично усугубили ситуацию: в Питтсбургском университете провели исследование, в котором приняли участие 2 000 людей в возрасте от 19 до 32 лет. И его результаты наглядно показали: чем активнее человек пользуется соцсетями, тем выше уровень его тревожности. И дело тут даже не в том, сколько времени он проводит на той или иной платформе. А в чем же тогда? Важно понимать, что соцсети — это пространство критики с одной стороны и поиска одобрения — с другой. Перед подростками и молодежью и так стоит трудная задача — формировать и укреплять самооценку, а взрослеть под неустанным наблюдением и комментариями сложно вдвойне.

Где бы ни находился источник осуждения, в сети или в реальном мире, способ реагировать на него у нас обычно два: *избегать* или *терпеть*.

Что приятно, оба этих термина точно передают суть описываемого явления. *Избегание* — это когда мы закрываем глаза, затыкаем уши: «Ничего не вижу, ничего не слышу!», и занятие это весьма трудоемкое: то соврешь, что заболел, а на следующий день надо не забыть покашливать; то время потеряешь, обходя стороной людные улицы; маршрут приходится рассчитывать вплоть до миллисекунды, чтобы, не дай бог, не явиться на встречу раньше времени и не оказаться втянутым в неформальную болтовню. Избегание бывает явным — это когда мы не идем на вечеринку, не поднимаем трубку и так далее, а еще скрытым — это когда мы сами не отдаем себе в нем отчета. Первый и, пожалуй, самый распространенный пример — не смотреть людям в глаза, но вариантов бесконечное множество: вот мы не остались дома и все-таки пришли на вечеринку, но весь вечер сидим и поглаживаем хозяйского кота, прячемся в одиночестве на балконе и проверяем сообщения в соцсетях, а потом незаметно выскальзываем и на всех парах летим домой — залечь под одеяло с Нетфликсом. Да, избегание почти всегда приносит мгновенное облегчение, но оставляет за собой горькое послевкусие вины, стыда, разочарования или фрустрации.

А терпение — это когда, стиснув зубы, отбиваешь номер на тимбилдинговом мероприятии с отделом, читаешь презентацию или участвуешь в свадебном торжестве — и угомоните уже кто-нибудь эту активную подружку невесты, которая все не оставляет попыток вытащить нас на танцпол — она ведь неслабо рискует: мы скорее воткнем в нее вилку, чем встанем и пойдем отплясывать. После таких вечером